

2019. 04. Vol.5



(주)위담 weedahm

서울시 강남구 역삼로 77길 2, 2층
www.weedahmmall.co.kr
 080-888-2312



WEEDAHM GROUP

CONTENTS

발행인 위스토리 편집부
발행처 (주)위담
발행일 2019.04
디자인 이앤아이월드

2019년 4월. Vol.5

GROWTH

HEALTH FOOD

PROGRESS

INTERVIEW

LOOK FOR

NETWORK

YOUR VOICE

03 성장

05 건강기능식품 시장의 확장

#온라인 건강기능식품 시장
#장 건강과 프로바이오틱스

18 팔팔 100세 생활건강 양생법 시리즈

나이가 들면 왜 꼬부랑 할머니가 되는 걸까?

20 발전하는 위담

#경축! 중부권 통합의학센터 착공
#이유 있는 선택, 위담 헤파플러스

26 특집기획기사

#기능의학과 영양치료
:위담한방병원 이상훈원장
#키즈 전문 엔터테인먼트 키즈플래닛
#성장기 어린이를 위한 식생활 정보

36 노기환원장의 생활 속 한방 이야기

체했을 때는 바늘로 손가락을 따라고?

38 나를 찾아 떠나는 여행

#혼자 가기 좋은 여행지
#혼행족을 위한 여행 팁

54 위담그룹소식

61 독자소리함

GROWTH

성장



Publisher's Column

발행인 칼럼

만물이 소생하는 계절, 계절의 여왕으로 불리는 봄이 시작되었습니다. 새롭게 출발하는 한 해에 대한 설렘과 기쁨이 교차하고 마음이 푸근해지는 시기입니다.

한의학에서 봄은 바람의 계절이고, 소양(少陽)의 기능이 중요하고, 간기(肝氣)를 상하지 않게 해야 한다고 말하고 있습니다. 이것이 부족하면 여름에 병에 걸리기 쉽다고 합니다. 각 계절별로 자연의 법칙에 순응하여 관리하고 준비할 때 지속적으로 건강을 유지할 수 있다는 것입니다.

병은 아프기 전에 미리 예방하는 것이 중요합니다. 필요한 것을 보충하고, 과잉된 것은 절제하고, 고쳐야 할 것은 개선하는 노력을 통해 병의 단계로 진행되는 것을 막아야 한다는 것입니다. 한의학은 본디 예방의학적인 성격이 강하고, 서양의학에서는 기능의학이 추구하는 바가 이 범주에 해당합니다.

의학이 날로 발전함에 따라 기대수명이 120세를 바라보는 시점이 곧 도래할 것이라고 말합니다. 그야말로 60대도 청춘에 속하는 연배가 되시겠지요. 하지만 길어진 기대수명이 “유병”장수(有病長壽)로 채워진다면 마냥 좋은 일만은 아닐 것입니다.

“건강에 대한 믿음,
위담이 함께합니다.”

마라톤 같이 장거리 경기에서 기록 경신을 위해서는 페이스 메이커(pace maker)의 역할이 큼니다. 세계 기록의 숨은 공로자일 것입니다. 한계를 시험하는 경기에서 최고의 성적을 기록하기 위해 페이스 메이커의 역할이 중요하듯이 지속적인 건강한 삶이라는 목표를 향해 달리는 경주에서 위담을 페이스 메이커로 삼아 함께 달리지 않으시겠습니까?

고객 여러분께 걸맞은 적절한 페이스 메이커가 되기 위해 진단-교육-영양으로 이어지는 새로운 프로그램을 준비 중에 있습니다.

위담한방병원과 연계하여 진단을 통해 몸의 상태를 바로 알도록 돕고, 건강을 지켜줄 올바른 식습관에 대한 가이드라인을 제시하며, 현대인들이 우를 범하기 쉬운, 건강하지 못한 생활습관들을 개선하고 바로 잡아주는 교육과 더불어 인지기능 개선으로 맑은 정신과 함께 활력을 더하고, 혈행을 개선하고, 항산화와 면역력을 증진시키는 등의 다양하고 체계화된 영양 프로그램으로 건강이 지속적으로 유지되는 삶을 돕고자 합니다.

저희의 고민과 노력이 고객 여러분의 건강한 삶으로 결실을 맺기를 바랍니다.
감사합니다.

(주)위담 대표이사 최 태 준

최 태 준

HEALTH FOOD

건강기능식품 시장의 확장

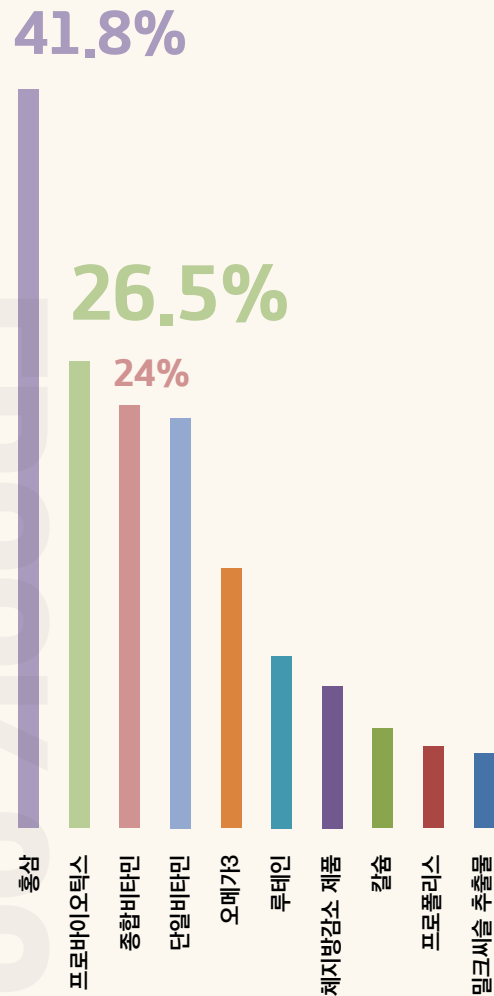
#온라인 건강기능식품 시장

국내 건강기능식품 시장의 규모가 날로 커지고 있다. 지난해 한국건강기능식품협회에서 발간한 건강기능식품 시장 현황과 소비자 실태조사 자료를 확인해보면 2018년 국내 건강기능식품 시장의 규모는 약 4조 3천억 원으로, 2016년(약 3조 5천억 원) 대비 약 20% 성장한 것으로 나타났다. 고령화와 함께 웰빙 열풍으로 인해 건강이나 예방의학 등에 관심이 높아진 소비자들의 건강기능식품 구매가 늘면서 건강기능식품 시장이 가파른 상승곡선을 보이고 있다. 또한 건강기능식품의 섭취는 간편하면서도 효과적인 건강관리법으로 앞으로도 꾸준한 성장세를 이어갈 것으로 전망된다.



급부상한 기능성원료, 프로바이오틱스

건강기능식품 구매목록



한국인이 가장 많이 찾는 건강기능식품은 단연 홍삼이다. 홍삼은 피로 개선 및 혈소판 응집 억제 등을 통한 혈액흐름, 기억력 개선, 항산화 등 다양한 기능성을 가진데다 특히 면역력 증진의 대표 건강기능식품으로 자리매김하면서 사시사철 꾸준히 구매가 이루어지는 건강기능식품이다.

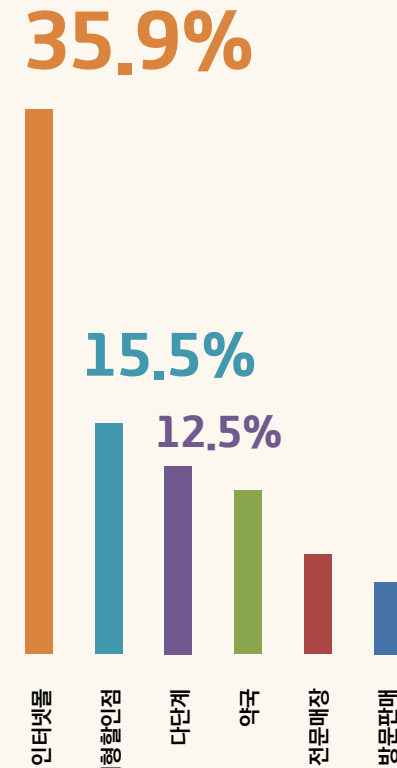
2018년 홍삼의 뒤를 이어 가장 많이 구매한 건강기능식품은 프로바이오틱스로 나타났다. 프로바이오틱스는 '충분한 양을 섭취했을 때 우리 몸의 건강에 도움을 주는 살아있는 균'으로, 유익균을 증식시키고 유해균을 억제하여 장내 환경 개선에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 원료다. 예전에는 변비 개선을 위한 목적으로 주로 섭취하였으나 최근 면역세포의 70% 이상이 장내에 서식하고 있다는 것이 알려지면서 면역력 증진 및 장 질환 발생 예방을 위해 프로바이오틱스를 찾는 사람들이 많아졌다.

이제 단순히 영양소를 보충하기 위한 건강기능식품의 섭취를 넘어서 신체 부위나 증상에 따른 건강 관리 제품들, 각 기능성에 맞춘 세부화된 기능성 원료들로 보다 다양한 건강기능식품들이 개발, 출시되어 건강기능식품 시장이 지속적으로 확대될 것으로 예상된다.

자료출처 2018건강기능식품 시장현황 및 소비자 실태 조사, 건강기능식품협회

건강기능식품도 온라인이 대세

건강기능식품 구매처



건강기능식품 시장의 확대에는 온라인 유통채널로의 구매자 유입이 지대한 영향을 미쳤다고 해도 과언이 아니다. 2018년 오픈마켓이나 소셜커머스 등 온라인몰을 이용한 건강기능식품의 구매는 35.9%로 가장 큰 점유율을 나타냈다.

인터넷 사용에 어려움을 느끼는 장·노년층 일부를 제외하고는 대부분의 사람들이 온라인을 통해 제품을 구매하는 것을 선호하고 있다. 예전에는 단순히 지인의 추천이나 판매원의 권유로 제품을 구매하는 일들이 많았으나 조금 번거롭더라도 직접 여러 종류의 제품을 꼼꼼히 비교해보고 선택하는 스마트한 소비자들 늘었기 때문이다.

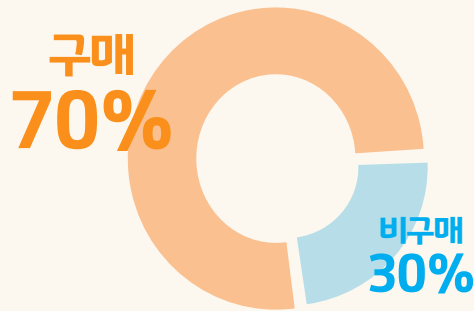
제품 구입 전 구매하려는 제품에 대한 정보나 자료, 섭취 후기 등 원하는 정보를 인터넷을 통해 손쉽게 얻을 수 있는데다 클릭 몇 번이면 습득한 정보를 바탕으로 제품의 구매까지 간편하게 할 수 있기 때문에 온라인 구매는 젊은 층을 중심으로 꾸준히 증가하는 추세다.

자료출처 2018건강기능식품 시장현황 및 소비자 실태 조사, 건강기능식품협회



정확한 정보확인 필수

건강기능식품 구매경험 및 평균구매액

연
29만 6천원

10가구 중 7가구 구매

1가구 당 연 29만 6천원

웰니스, 오프라인 등 사회적 분위기나 건강에 대한 관심이 높아지고 있어 건강기능식품을 섭취하는 사람들도 많아졌다. 10가구 중 7가구는 건강기능식품을 구매한 적이 있으며, 1가구 당 연 29만 6천원을 건강기능식품 구입에 사용한 것으로 나타났다. 건강기능식품은 더 이상 선택이 아닌 필수가 된 것이다.

예전에는 건강기능식품을 접할 수 있는 경로가 매우 단순하고 제한적이었다. 또한 지인이거나 주변 사람들의 추천을 받거나 판매원의 권유로 제품을 구매하는 경우가 대부분이었다. 하지만 빠르게 발전하는 IT 산업과 세분화된 유통 채널, 넘쳐나는 정보들로 인해 건강기능식품을 구입할 수 있는 경로는 보다 더 다양해지고 있다.

온라인 채널은 소비자들이 원하는 다양한 정보와 자료를 손쉽게 얻을 수 있는 경로이며, 그 자료들을 바탕으로 제품을 구매할 수 있는 편리한 통로가 되고 있다. 하지만 얻을 수 있는 자료가 방대한 만큼 건강기능식품을 구매하기 전 본인이 찾은 정보가 정확하고 믿을 만 한 내용인지 재차 검증해 보는 것이 필요하다.

건강과 관련된 만큼 구매하려는 제품이 안전한 제품인지, 얻은 정보들이 정확한 내용인지, 본인에게 적합한 제품인지 등 다방면으로 확인해본 후 신중하게 구매하는 것이 현명한 건강기능식품 구입법이라 할 수 있겠다.

자료출처 2018건강기능식품 시장현황 및 소비자 실태 조사, 건강기능식품협회

올바른 건강기능식품 구입 요령

1 나에게 꼭 필요한 기능성인가?

건강기능식품의 포장 뒷면을 보면 '영양·기능정보'란이 있다. 여기에는 건강기능식품의 기능성, 섭취량, 섭취방법, 기능성성분 등에 대한 정보가 표시되어 있다. 자신이 섭취하려는 건강기능식품에 대해 잘 알고 섭취하도록 표시사항을 꼭 확인하자. 영양·기능정보를 잘 확인하면 내 몸에 알맞은 기능성을 갖춘 제품을 지혜롭게 선택할 수 있다.

영양·기능정보		
프로바이오틱스		
유산균 종식 및 유해균 억제·배변활동 향상에 도움을 줄 수 있음		
1일 섭취량: 2천40g		
1일 섭취량 당	함량	%영양성분 기준치
열량	15 kcal	
탄수화물	3g	1%
단백질	0g	0%
지방	0g	0%
나트륨	0mg	0%
기능성분 또는 지목성분		
프로바이오틱스 수	10억 CFU 이상	
※ %영양성분 기준치: 1일 영양성분 기준치에 대한 비율		

2 국가에서 인정한 건강기능식품이 맞나?

[건강기능식품]이라는 문구 또는 마크가 있는지 확인해보자. 식품의약품안전처에서 인정, 신고된 제품만 제품 포장에 [건강기능식품]이라는 표시 또는 도안이 있다. 제품 앞면에 이러한 표시가 없다면 식품의약품안전처에서 인정한 것이 아니다.



3 믿을 수 있는 표시, 광고인가?

기능성을 인정받은 건강기능식품은 소비자에게 판매되기 전 제품 포장에 표시를 하거나 광고를 하게 된다. 이때 표시·광고하는 내용에 대해서는 사전심의를 받아야 한다. 사전심의를 한국건강기능식품협회에 설치된 기능성 표시·광고 심의위원회를 통하여 받는다. 기능성 표시·광고심의위원회는 식품학, 영양학, 의학, 법학, 광고학 등 학계 전문가, 식품전문기관, 소비자단체, 산업계 등 건강기능식품전문가로 구성되어 있으며, 심의위원들은 표시·광고 내용이 식약처에서 인정한 기능성을 벗어나지 않는지를 평가한다. 사전심의를 통과한 제품은 '사전 심의필 도안'을 사용할 수 있다.



4 섭취시 주의사항을 확인하였는가?

원료의 특성상 취약계층(어린이, 임산·수유부, 노년층), 특정질환자, 의약품 복용자의 경우 특히 주의가 필요한 경우가 있다. 또한 특정 질환으로 치료를 받거나 약을 복용하고 있는 사람은 섭취 전에 반드시 의사와 상담해야 한다. 식품이나 건강기능식품을 의약품과 함께 사용했을 때 경우에 따라서는 의약품의 효능이 저해되거나 영양소 결핍이 나타날 수 있다. 현재까지 알려진 바로는 건강기능식품과 의약품을 함께 사용했을 때 심각한 부작용이 보고된 바는 없지만 특정질환으로 의약품을 복용하는 사람은 건강기능식품을 섭취하기 전에 반드시 의사와 상담해야 한다.

자료출처 식품안전나라 (www.foodsafetykorea.go.kr)

#장 건강의 중요성

건강과 웰빙에 대한 관심이 높아지면서 건강기능식품 시장도 해마다 성장하고 있으며, 특히 프로바이오틱스 시장은 매년 성장가도를 달리고 있다. 한국건강기능식품협회가 발간한 자료를 살펴보면 2017년 건강기능식품 중 국내 프로바이오틱스 시장 규모는 전년(2016년) 대비 약 19%나 증가했다. 서구화된 식습관과 생활습관, 항생제의 오남용 등으로 인한 면역력 저하, 장 질환 발생률이 높아짐에 따라 최근 장내 개선환경 및 면역력 증진 등을 위해 프로바이

오틱스를 섭취하는 사람들이 늘고 있다. 장은 음식물의 소화와 영양분을 흡수하는 기관으로 우리 몸에 중요한 역할을 할 뿐만 아니라 우리 몸의 면역세포 중 70%가 장에 분포되어 있는 만큼 다른 면역체계 및 모든 장기의 건강과도 직결된다. 선택이 아닌 필수로 챙겨야 하는 장 건강. 장 건강이 왜 중요한지, 또, 장 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품에는 어떤 것이 있는지 자세히 들여다 보자.

장 건강이란 무엇일까요?

우리가 섭취한 음식물은 위, 소장 그리고 대장을 거쳐서 항문으로 배출됩니다. 위에서 음식물이 소화되고, 소장에서 대부분이 흡수되며, 대장에서 장내세균에 의하여 분해되어 배출되게 됩니다. 따라서 이 기능들이 적절하게 유지될 때 건강한 장이라고 할 수 있습니다.

장 기능이 저하되는 원인은 무엇일까요?

장은 나이, 바람직하지 않은 식생활, 배변습관 등의 요인으로 그 기능이 저하될 수 있습니다. 대장균과 같은 유해한 균은 영양분을 가지고 유독물질(암모니아, 아민 등)을 만들어냅니다. 이 유독물질은 다시 장에서 흡수되고, 우리 몸에 독성을 나타내어, 건강에 위험요인으로 작용합니다. 정제 설탕 및 인스턴트 식품, 수분이 적은 과자류, 과도한 육식, 항생제 복용, 스트레스, 술과 담배 등도 장 기능을 저하시키는 원인이 됩니다.



장 건강이 왜 중요할까요?

사람의 장에는 100종류 이상, 약 100조 이상의 균이 살고 있습니다. 이 균들은 우리가 섭취한 음식물을 먹고 함께 살아가는데, 건강한 장을 유지하려면 장내에서의 유익한 균과 유해한 균의 비율이 매우 중요합니다. 즉 장내에 유익균이 많고 유해균이 적은 바람직한 장내세균총이 자리 잡아야 건강한 장을 유지할 수 있습니다. 그러나 여러 이유로 인해 정상세균총의 균형이 깨지면, 장의 기능을 제대로 못할 뿐만 아니라 설사와 면역능력 저하를 유발하기 때문에 장 건강이 중요합니다.

장 건강을 위한 일상적인 방법은 무엇일까요?

장 건강을 위해서는 장내에 존재하는 음식 찌꺼기들이 원활하게 밖으로 배출되도록 하는 것이 중요합니다. 즉 배변활동이 원활하여야 깨끗한 장내 환경을 만들 수 있는데, 배설물 양이 많아야 장벽을 자극하여 장의 연동운동이 촉진될 수 있습니다. 식이섬유 등의 섭취는 배설물의 부피를 늘려 원활한 배변활동을 유지시키도록 도와줍니다. 유익균은 바람직한 장내세균총을 이루도록 도와주므로 우유(젖산)을 포함한 유산균 음료나 발효식품을 섭취하는 것이 좋습니다. 또한 설탕 대신에 올리고당을 사용하는 것도 장내 유익균을 증가시켜 장 건강에 도움을 줍니다.

장 건강과 관련된 건강기능식품은 우리 몸에 어떤 도움을 줄까요?



1 유익한 균을 장까지 살아서 가게 하여 장 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

유산균/비피더스균 등을 함유한 건강기능식품은 장에 유익한 균을 공급해줍니다. 유익한 균은 유기산을 만들어 장을 산성화 시켜주기 때문에, 산성에 약한 유해균의 성장을 저해하여 바람직한 장내세균총이 자리잡을 수 있도록 도와줍니다. 또한 유해균이 생성하는 유독물질의 생성을 감소시키고, 비타민을 합성하여 영양소를 보충해 줄 수 있습니다.

2 장내 유익한 균을 증식시켜 장 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

소화되지 않는 당질은 소장에서 흡수되지 않고 대장에 도달한 후 유익한 균의 좋은 영양공급원이 됩니다. 따라서 식이섬유/프락토올리고당 등을 함유한 건강기능식품은 대장 내의 유익한 균의 성장을 촉진하고, 유해균의 성장을 방해하여, 장내 환경을 개선하는데 도움을 줄 수 있습니다.

3 장내 유익한 균을 증식시켜 장 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

식이섬유 등 소화되지 않는 물질이 장내에 많아지면 배변양도 많아지고, 수분을 많이 함유하게 되어 부드러워져 원활한 배변활동에 도움을 줄 수 있습니다. 목이버섯 등을 함유한 건강기능식품은 배변활동을 개선하여 장 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

자료출처: 식품안전나라 (www.foodsafetykorea.go.kr)

장 건강에 도움을 주는 건강기능식품 기능성원료 프로바이오틱스

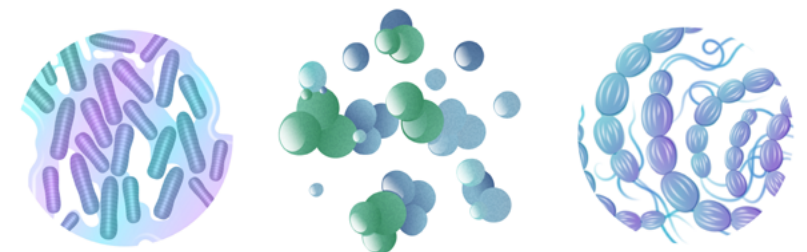
프로바이오틱스란?

프로바이오틱스란 살아있는 상태로 체내에 들어가서 건강에 좋은 효과를 주는 세균을 말하며, 현재까지 알려진 대부분의 프로바이오틱스는 유산균들입니다. 유산균을 비롯한 세균들이 프로바이오틱스로 인정받기 위해서는 위산과 담즙산에서 살아남아 소장까지 도달하여 장에서 증식하고 정착하여야 하며 장관 내에서 유용한 효과를 나타내어야 하고, 독성이 없으며 비병원성이어야 합니다.

국내 건강기능식품 가능 프로바이오틱스 균주

구분	종류
Lactobacillus	L.acidophilus, L.casei, L.gasseri, L.delbrueckii ssp bulgaricus, L.helveticus, L.fermentum, L.paracasei, L.platarum, L.reuteri, L.rhamnosus, L.salivarius
Lactococcus	Lc.lactis
Enterococcus	E.faeium, E.faecalis
Streptococcus	S.thermophilus
Bifidobacterium	B.bifidum, B.breve, B.longum, B.animalis ssp. lactis

사람의 장에는 약 1kg의 균이 서식하고 있으며 음식물의 양과 균의 양이 거의 동일하게 존재하고, 매일 배설하는 분변 내용물도 수분을 제외하면 약 40%를 균이 차지합니다. 모유를 먹는 건강한 아기의 경우, 분변 균 중 90% 이상이 Bifidobacterium으로 이루어져 있으나 나이가 들면서 점차 Bifidobacterium은 감소하고 장내 유해균은 증가하게 됩니다. 이러한 정상적인 노화 과정에서 장내세균총의 분포를 건강한 상태로 유지하도록 도와주는 것이 프로바이오틱스의 기능입니다.



프로바이오틱스 선택하는 법

1



한국인에 맞는
유산균인가?

각 나라마다 주식으로 먹는 음식이나 식문화, 생활환경 등이 다르기 때문에 인종마다 장내 환경이 다를 수밖에 없습니다. 한국인은 예로부터 김치, 젓갈, 장류 등 맵고 짭 음식을 즐겨 왔으며, 채식위주의 식생활을 해왔습니다. 서양인에 비해 긴 장을 가지고 있고 강한 향신료를 즐기기 때문에 한국인의 장에 적합한 프로바이오틱스를 섭취하는 것이 좋습니다.

2



함유된 균종은?

보통 소장에서 활동하는 균종은 락토바실러스균 계열이고 대장에서 활동하는 균종은 비피더스균 계열로 장의 위치마다 서로 활동하는 프로바이오틱스의 균종이 다릅니다. 한 가지 균만 고함량으로 섭취한다고 해서 전체 장내 환경 개선에 도움이 되는 것은 아니므로 다양한 균종을 함유하고 있는지의 여부를 따져보는 것이 현명합니다.

3



얼마나 들었나?

식약처에서는 기능성을 나타낼 수 있는 프로바이오틱스의 함량을 1억 ~100억 CFU 이상/일로 설정하였습니다. 사람마다 장내환경이 다르기 때문에 정해진 프로바이오틱스의 섭취량은 없지만 적어도 식약처에서 설정한 일일권장량 이상 함유되었는지를 확인해야 합니다.

참고 CFU(colony Forming Unit)란 살아있는 미생물의 수를 세는 단위로 보통 '1CFU=1마리'로 이해하는 경우가 많다.

4



장까지 살아서
가는가?

프로바이오틱스가 장에 도달하기도 전에 사멸해버린다면 애써 섭취한 의미가 없게 됩니다. 하지만 프로바이오틱스는 60도 이상의 고온이나 위산, 담즙산 등에 약하기 때문에 장에 도달하기도 전에 사멸하기 쉽습니다. 프로바이오틱스가 장까지 잘 살아서 도달하려면 여러 가지 외부 요인에 잘 견딜 수 있어야 합니다.

5



유산균의 먹이가
있는가?

프로바이오틱스는 '살아있는 균'으로 먹이가 없을 경우 시간이 지남에 따라 그 양이 줄어들게 됩니다. 따라서 유산균의 먹이가 되는 프리바이오틱스가 함께 함유되어 있는 제품을 선택하는 것이 좋습니다. 프리바이오틱스는 프락토올리고당, 갈락토올리고당 등의 올리고당류와 락티톨, 자일리톨 등이 있습니다.

프로바이오틱스의 먹이, 프리바이오틱스

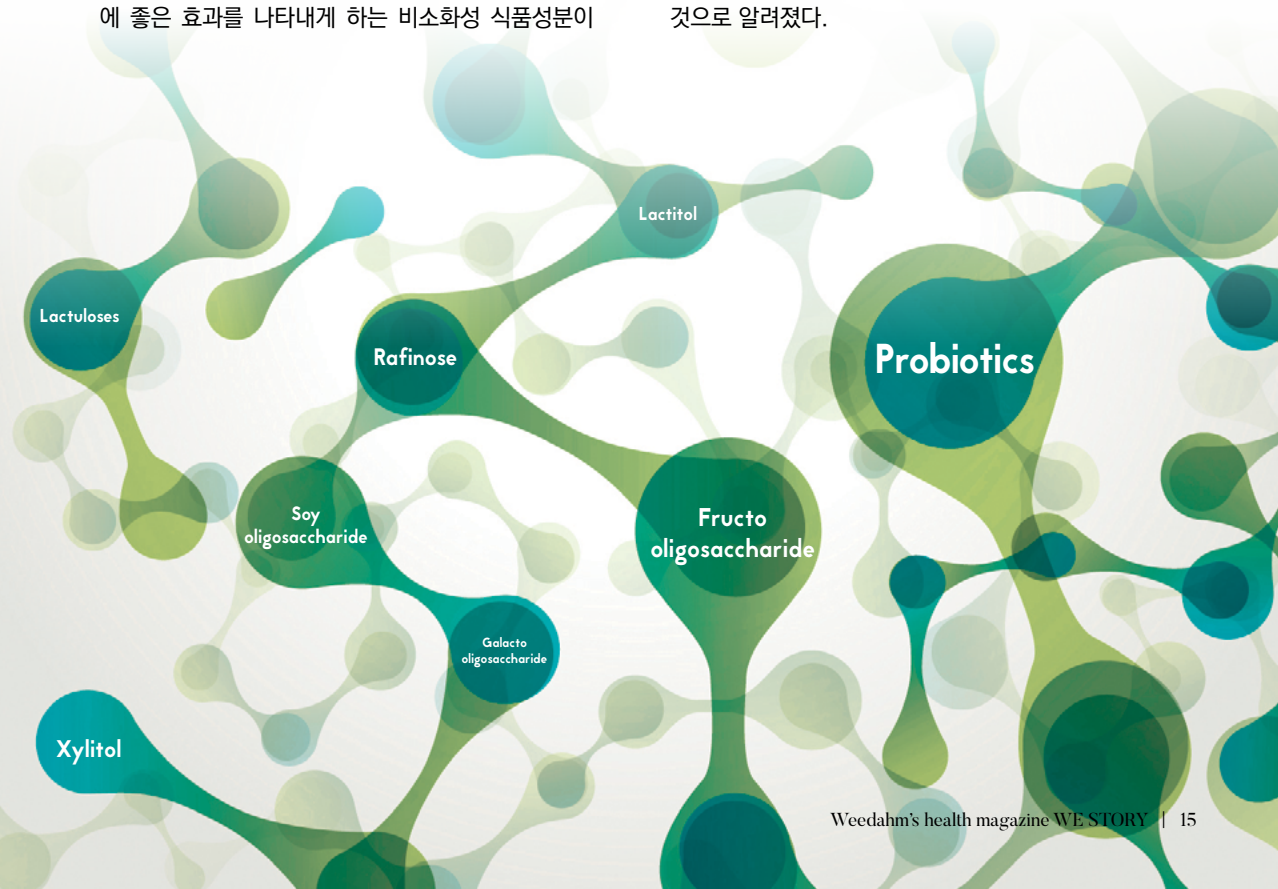
현대인들이 장 건강을 위한 대안으로 프로바이오틱스를 섭취하고 있다. 하지만 제아무리 좋은 유산균이라도 먹이가 제대로 공급되지 않으면 무용지물이다. 많은 양의 유익균이 장까지 도달하는 것도 중요하지만, 장에 도달한 유익균을 유지하고 증식하는 것이 더 중요하다.

섭취한 프로바이오틱스가 장까지 살아서 간 후에 장에 정착해 살아가려면 먹이가 필요한데, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스 유산균에게 영양분을 주는 먹이가 된다.

프리바이오틱스란 대장 내 유용 미생물에 의해 이용되어 미생물의 생육이나 활성을 촉진함으로써 숙주 건강에 좋은 효과를 나타내게 하는 비소화성 식품성분이

다. 식품성분이 프리바이오틱스의 조건을 갖추려면 위 장관의 상부에서 소화 또는 흡수되지 않아야 하고 대장 내 미생물 중 비피도박테리아와 같은 유용 세균을 선택적으로 활성화시키고 병원균 등의 유해균은 억제할 수 있어야 한다. 프리바이오틱스의 예로는 라피노오스, 대두올리고당, 프락토올리고당, 갈락토올리고당 등의 올리고당류와 기타 락툴로오스, 락티톨, 자일리톨 등이 있다.

프리바이오틱스를 지속적으로 섭취하면 유익균의 수가 크게 늘어나 장 건강에 도움을 줄 수 있다. 농촌진흥청에 따르면, 최적의 환경이 조성되었을 경우 유산균 1마리가 최대 2천 500억 마리까지 증식할 수 있는 것으로 알려졌다.

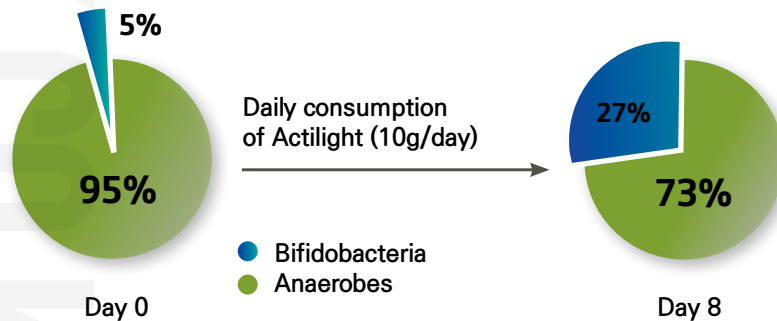
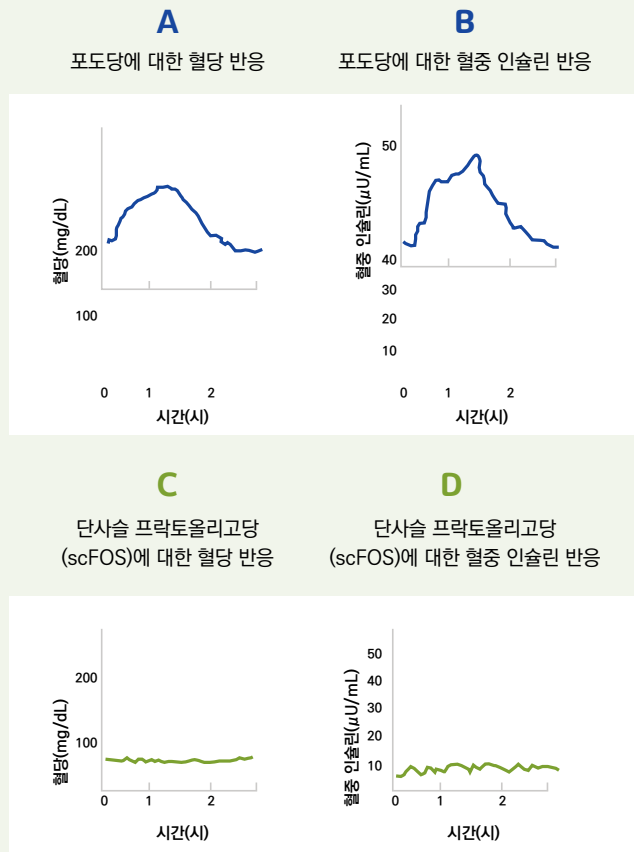


Cf. 단사슬 프락토올리고당(scFOS)

식이섬유의 하나인 단사슬 프락토올리고당(scFOS)은 전이효소(invertase, β -fructofuranosidase)를 사용하여 설탕에 과당을 전이시켜 만들거나 일부 청과물에서도 자연적으로 발견된다. 이러한 프락토올리고당은 20년 동안 식품의 원료로 사용되어 왔으며, 사람의 몸 속에서 췌장 효소에 의해 가수 분해되지 않기 때문에 소장에서 소화되거나 흡수되지 않으며 대장에서 완전히 발효되어 배설물로 배설되지 않고 유산균이 잘 증식할 수 있도록 장내 환경을 조성해주며 유산균의 먹이(프리바이오틱스(prebiotics))역할을 한다.

설탕, 과당 성분으로 만들어져 문제가 되지 않을까 하겠지만, 몸에 좋은 식이 섬유가 모두 이런 당의 결정체이며 우리 몸에 해는 없고 유익한 균을 증식시키는 좋은 영양성분이다. 또한 감미력(당의 농도)은 30%에 가깝지만 영양학적 가치는 2kcal이다.

선행 연구에서 포도당과 달리 단사슬 프락토올리고당(scFOS)은 동일한 양의 제품을 섭취한 후에 혈당이나 인슐린의 상승을 유발하지 않는다는 사실이 입증되었다.



또한 연구에서는 프락토올리고당(유산균의 먹이(프리바이오틱스))의 투입으로 유익균 증식 효과에 대해 연구한 결과로는 일주일동안 하루 10g 씩 섭취시 장내 비피도박테리움균(유산균)들을 5배 이상 높이는 것을 알 수 있다. 용량 대비 기능이 늘어나는 것으로 재확인 할 수 있다.

우리가족 장 건강 지킴이

위담 프로바이오틱스 알파

- 김치유산균 포함 특허유산균 3종 함유
- 위담 자체개발 원료 함유
- 간편한 휴대 및 섭취





팔팔 100세 생활건강 양생법 시리즈

글. 위담바이오 대표
서원균 박사

나이가 들면 왜 **꼬부랑** 할머니가 되는 걸까?

늙어서도 꼳꼳하게
걸을 수는 없을까?



요즘 거리에 나가보면 유모차처럼 생긴 4바퀴 보행보조기를 밀고 다니는 할머니들이 늘어나고 있다. 옛날에는 지팡이에 의지했었는데 요즘은 생활여건이 나아지면서 보행보조기를 밀고 다니는 이들이 많아졌다.

어떤 사람이 아직도 건강하다는 것을 표현할 때 왜 “아직도 꼳꼳해”라고 말할까? 한 번쯤은 생각해 보았을 법하다. 그러나 왜 그런지 답을 주는 이는 없었고, 조금 신경 쓴 경우가 눈에 보이는 현상에 따라 앞으로 수그러진 자세에 부하를 분산시켜 주기 위해 의지할 수 있는 지팡이나 보행보조기를 사용하게 되는 것이다. 이것은 눈에 보이는 증상 즉 표징이고, 그 원인 즉 본질은 따로 있는데, 소화기 문제에서 답을 찾을 수 있다.

중의학 이론에 따르면

첫째, 우리 몸에서 필요로 하는 힘과 에너지 즉, 기와 혈은 소화기 특히 비위에서 만들어진다. (비위기혈생화지원脾为气血生化之源, 모든 생물은 흙에서 자라고 흙이 좋으면 알곡이 나오고 흙이 안 좋으면 쪽정이가 나오듯이 비위는 토에 해당 한다.)

둘째, 우리 몸의 복강 내에 들어 있는 모든 장기들은 복벽에 붙어 있음으로써 자기 위치를 유지할 수 있는데 (비주승거脾主升举), 기와 혈이 부족하게 되면 들어 올려주지 못해 자기 위치를 이탈하여 밑으로 처짐으로써, 위하수, 자궁하수, 탈출 등이 생기게 되는 것이다. 더불어 복벽에 붙어 있는 장기들이 밑으로 처지지 않도록 복벽을 위로 들어 올려 지지대 역할을 해주는 힘 역시 소화기에서 나오는데 (비주승거脾主升举), 기와 혈이 부족하게 되면 또한 복벽에 붙어 있는 장기들을 들어 올려줄 수가 없게 되어, 그 무게를 지탱하지 못하고 허리가 앞으로 굽게 되는 것이다.

이외에도 나이가 들면 밥만 먹으면 꾸벅꾸벅 졸고, 잠들기 힘들고, 어렵게 잠들었다가도 한번 깨면 다시 잠들기 힘든 현상이 나타나는데, 이러한 현상들은 모두 조혈이 잘 안되어서 혈액부족으로 생기는 자연스러운 생리적 현상으로, 이것들 역시 모든 장기의 노쇠로 인한, 그 중에서도 특히 소화기 관련 장기들로 인해 기와 혈이 잘 안 생기기 때문에 발생하는 현상이다.

꼬부랑 할머니가 안 되려면 어떻게 해야 될까?

나이가 들면 무조건 부족해지는 기와 혈을 보충해 줄 방법을 강구해야 하는데, 영양제 등을 먹어서 그때 그때 채워주기 보다는 기와 혈을 생산하는 공장에 해당하는 소화기 관련 장기들을 튼튼하게 해줄 수 있는 4계절 음식과 한방차, 한방죽(

둥굴레, 메밀, 산약), 한약(보중익기탕) 등을 섭취하면서 옛 성인들이 실천했던 자연의 변화에 순응하는 양생법을 배워, 모든 질병의 발생 원인 물질인 담과 어혈을 없애주고, 다시 생기지 않도록 해준다면 각종 질병, 특히 우리가 가장 경계하고 두려워하는 암과 치매, 중풍 등 혈관질환으로부터 자유로울 수 있을 것이다.

도움말 서원균 박사

위담바이오 대표
한중양생학회 회장
산동중의약대학 국제교육학원 교수
북경중의약대학 국제교육학원 초빙교수
중국요녕중의약대학 의학박사(중의기초이론 전공)
중국 의사자격증(중의사) 취득(2011)
의료보험청구 및 심사시스템개발공로로
보건복지부장관 표창 수상(1995)



PROGRESS

발전하는
위담

경축! 중부권 통합의학센터 착공



중부권 통합의학센터 조감도

충청북도 충주시가 본격적으로 중부권 통합의학센터 건립에 시동을 건다. 충주시 수안보면 안보리 592-13번지 일원에 자리하게 될 중부권 통합의학센터는 부지 2만 6970㎡에 시설면적 9738㎡, 4층 규모로 건립된다. 총 사업비는 283억 원으로 국비 170억 원, 지방비 73억 원, 민자 40억 원이다.

충주시의 중부권 통합의학센터가 완공되면 현재 운영중인 대구의 전인병원, 시설 완공을 앞두고 있는 전남 장흥의 통합의학컨벤션센터와 함께 전국에 세 곳이 운영될 전망이다. 이 센터는 운영사업자로 선정된 재단법인 위담한방병원이 운영을 총괄한다. 위담한방병원은 한·양방 협진 시스템으로 난치성 위장질환의 새로운 패러다임을 제시, 미래의학을 선도하고 있으며, 안전한 의료수준과 표준화된 진료시스템, 환자중심의 서비스를 바탕으로 다년간의 임상노하우를 보유하고 있다.



통합의학센터 구성



중부권 통합의학센터는 서양의학과 한의학, 대체의학의 장점을 접목한 새로운 치료법과 치료서비스 제공을 목적으로 통합의학 진료시설, 통합의학 치유시설, 통합의학 교육연구 시설과 기타 부대시설 등을 갖추게 되며, 140병상 규모의 진료실과 치유센터가 함께 들어선다.

중부권 통합의학센터는 기존의 병원시스템과는 다른 개념의

의료시설로, 한·양방, 대체 의학을 통해 만성질환 및 난치성 질환 치료에 새로운 장을 열게 될 것이며, 의료관광을 통해 지방도시 및 지역발전의 새로운 대안을 제시할 것이다. 아울러 수안보 온천수를 활용하는 차별화된 치유시설은 수안보 온천관광 활성화 등 지역에 새로운 활력을 불어넣을 수 있을 것으로 기대된다.



이유 있는 선택!

더욱 새로워진 위담 гепа플러스로 간 건강 지키기

잦은 음주, 피로, 정신적, 육체적 스트레스 등으로 인하여 악화된 간 기능의 보호와 예방에 대한 필요성이 증대되고 있다. 간은 간세포가 서서히 파괴되어 반 이상의 기능이 손상되어도 특별한 증상이 나타나지 않아 '침묵의 장기'라 부르기도 한다. 한 번 손상된 간은 다시 정상으로 회복되기 어렵기 때문에 평소 꾸준한 관리가 필요하다. 간 건강이 염려된다면 더욱 새로워진 위담 гепа플러스로 간 건강을 지켜보자.

위담 гепа플러스는 간 기능에 도움이 되는 엄선된 원료들을 과학적으로 배합하여 농축한 프리미엄 간 건강기능식품으로 스틱 파우치에 담아 스마트하고 간편하게 간 건강을 챙길 수 있다. 맛과 기능성이 더욱 강화된 새로워진 위담 гепа플러스로 매일 피로에 지친 간을 건강하게 관리해보길 바란다.



위담 гепа플러스, 무엇이 달라졌나?

1 섭취효율성 UP !

새로워진 위담 гепа플러스는 기존 제품에 비해 섭취용량을 최적화하면서 유효성분의 섭취를 150% 가량 늘려 휴대 및 섭취가 용이하며 스마트한 제품으로 재탄생하였습니다.

2

맛 UP !

새로워진 위담 гепа플러스는 기존 제품에서 맛에 대한 다양한 의견을 수렴하고 수 차례의 관능 평가를 통하여 위담 гепа플러스를 가장 많이 소비하는 중·장년층이 선호하는 단맛, 쓴맛 등의 맛을 수정, 보완하여 기호도를 높였습니다.

3

새로워진 위담 гепа플러스는 케이스 및 스틱포를 더욱 고급스럽고 컴팩트한 디자인과 사이즈로 업그레이드하여 프리미엄 품격은 유지한 채 합리적인 상품으로 완성되었습니다.

위담 гепа플러스

- 주 원 료 위담P02, 포스포컴플렉스, 표고버섯균사체 외
- 제품구성 13ml X 28포
- 섭취방법 1일 1회, 1회 1포



- ✓ 잦은 술자리로 간 건강이 좋지 않으신 분
- ✓ 과도한 업무 및 학업으로 피곤하신 분
- ✓ 불규칙한 생활로 피로가 많이 쌓이신 분
- ✓ 쉽게 피로감을 느끼시는 분

- ✓ 스트레스를 많이 받으시는 분
- ✓ 아침에 일어나기가 힘든 직장인 및 학생
- ✓ 활동량이 많으신 분
- ✓ 과체중으로 간 건강이 염려되시는 분
- ✓ 간 건강관리의 필요성을 느끼시는 분

지친 간을 깨우는 스마트 솔루션 위담 헤파플러스+



- 위담 자체개발 간건강 특허원료
위담P02 함유
- 글로벌 간건강 신홍소재
포스포컴플렉스 함유
- 간편한 휴대 및 섭취



국내최초 소화(消化)건강 건강기능식품!!

위담 아티초크

담즙분비를 촉진하여 지방 소화에 도움을 줄 수 있는
국내최초 과학적으로 입증된 소화(消化)건강 건강기능식품



1일 3회, 1회 2정 섭취 / 120,000원

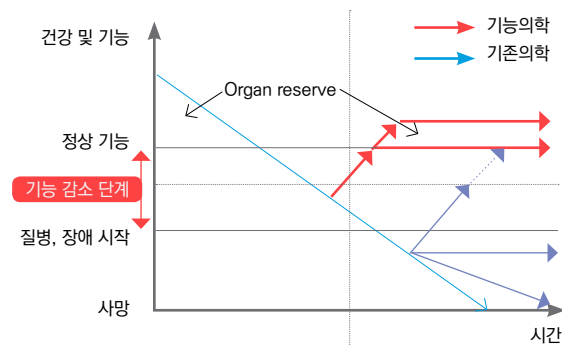
기능의학과 영양치료

글. 위담한방병원 이상훈원장

기능의학은 어떤 의학인가요?

안녕하세요. 저는 강남위담한방병원 가정의학과 이상훈 원장입니다. 이렇게 위스토리 칼럼을 통해 여러분을 만나게 되어 반갑습니다. 오늘은 제가 관심을 가지고 열심히 진료하고 있는 기능의학(functional medicine) 및 영양 치료(nutritional therapy)에 대해 이야기하고자 합니다. 기능의학은 기존 의학(conventional medicine)의 부족한 점을 보완하고 환자들의 삶의 질을 높이하고자 만들어진 의학입니다. 사람이 건강하게 살다가 노화 및 스트레스, 과로 등 각종 원인에 의해 점점 장기 및 몸의 기능이 떨어지게 됩니다. 이러한 과정이 지속되어 결국 장기의 기능이 정상적으로 작동하지 않게 되는 상태가 바로

질병 (disease) 입니다. 기존 의학은 주로 이러한 질병의 진단과 치료에 초점을 맞추어 발전해왔고, 덕분에 평균 수명이 늘어나고 질병의 공포에서는 어느 정도 벗어나게 되었습니다. 하지만, 많은 의학적 연구와 경험을 통해 질병이 생기기 전 단계, 즉 기능이 감소하는 단계에서 진단과 치료를 하는 것이 훨씬 치료 효과도 좋고, 환자들이 정상 기능으로 회복할 수 있는 가능성이 훨씬 높음이 확인되었습니다. 그래서 질병이 생기기 전에 이러한 기능 감소 단계에서 환자를 진단, 치료하여 정상 기능으로 되돌려 주는 것이 바로 기능의학의 정의이자 목표입니다. (아래 그림 참조)



특히, 기존 의학에서 시행한 각종 검사에서 병은 없으나, 본인을 괴롭게 하는 각종 증상들, 즉 만성 피로, 만성 불면증, 만성 소화불량, 원인 불명의 알레르기 등이 있는 경우 기능의학적 검사와 치료를 통해 많은 도움을 받을 수 있을 것입니다.

기능의학에서는 환자를 어떻게 진단하고 치료하나요?

기능의학에서는 이렇게 환자가 질병이 생기기 전에 기능 감소 단계에서 진단하기 위해, 우선 환자의 병력과 증상을 자세히 물어본 후, 상태에 맞는 최신의 정밀 검사들을 활용하게 됩니다. 가장 대표적인 것들로 심박 변이도를 통해 교감 신경과 부교감 신경의 균형 및 전체적인 파워를 보는 자율 신경 검사, 머리카락에 쌓인 영양 미네랄과 중

금속의 양과 비율을 보는 모발 미네랄 검사, 소변에서 나오는 각종 유기산의 양을 통해 몸의 대사 상태와 장 건강 등 다양한 정보를 얻을 수 있는 소변 유기산 검사 등이 있습니다. 더불어서 질병 여부를 놓치지 않고 초기에 발견 하기 위해 기존 의학의 검사방법들(혈액검사, 소변검사, 심전도 검사 등)도 적극적으로 활용하게 됩니다.



초음파



체성분 및 체수분 측정기



자율신경 및 말초순환 분석기



심전도기

이렇게 환자의 기능 감소 단계에서 발생하는 다양한 불균형들(호르몬 불균형, 자율신경 불균형, 비타민 및 미네랄 불균형, 장내 미생물 불균형 등)을 병력 청취와 검사법으로 확인한 후, 거기에 맞는 적절한 치료를 시행하게 됩니다. 호르몬에 불균형이 온 상태라면 호르몬을 적절하게 보충하거나 호르몬의 작용을 도와주는 영양 성분을 공급하고, 자율신경에 불균형이 왔다면 역시 자율 신경의 균형을 도와주는 약물이나 영양 성분을 공급하고, 운동이나 명상 등 생활 습관 교정을 통해 균형을 잡아 주며, 체내에 중금속이 많다면 중금속을 제거하는 킬레이션 치료를 통해 해결해 줍니다.



특히 이러한 기능 감소 단계에서는 약물보다는 각종 영양 성분을 통한 영양 치료를 시행하게 되는데, 일반적인 약물보다 부작용이 적으면서 각종 체내 불균형을 교정하고 치료할 수 있는 장점이 있습니다. 이렇게 치료 목적으로 영양제를 쓰는 경우에는 일반적인 용량보다 훨씬 많은 고용량을 투여하게 됩니다. 예를 들어, 최근 많이 사용되고 있는 고용량 비타민C 치료의 경우, 일반적인 비타민C 영양제가 한 알에 비타민C가 1g이 들어 있는데 반해, 치료 목적의 주사 영양 치료(intravenous nutrition therapy, IVNT)에서는 비타민C를 10g 내지 20g을 사용하게 되며, 암환자들에게 쓰는 메가 비타민C 치료에서는 최대 80~100g까지 투여하게 됩니다. 이렇게 고용량을 투여하기 위해서는 앞서 이야기한

것처럼 정맥 주사를 통해 영양분을 주입하는 것이 효과적이며, 환자 상태에 따라 일주일 내지 열흘에 한번 정도 주사 영양 치료를 시작하여 점차 간격을 늘리는 방법을 쓰게 됩니다. 주사 영양 치료를 받으러 오기 어렵거나, 어느 정도 주사 영양 치료가 마무리 된 분들은 경구 영양 치료(oral nutrition therapy, ONT)를 시행하게 되는데, 많은 경구 영양제 중에서 성분과 용량이 검증되고 믿을만한 것들을 골라 환자 상태에 따른 적절한 용법으로 처방하여 복용하게 됩니다. 보통 이러한 영양 치료는 반드시 생활 습관 교정(식이 요법, 운동 요법, 수면 및 스트레스 관리)와 함께 이루어지게 되며, 그래서 확실한 치료를 위해서는 최소 3개월, 길게는 6개월까지의 기간이 필요하게 됩니다.



이상훈 원장

강남위담한방병원 가정의학과 원장
아주대 대학원 의학 석사
아주대학교 의과대학 졸업
가정 의학과 지도전문의

주요진료과목

-기능의학, 임상영양학, 주사영양치료
-가정의학, 노인의학, 일차 진료
-만성피로클리닉, 항노화클리닉, 비만클리닉
-암환자 및 암경험자 피로클리닉

마치며...

현대 의학은 분명 질병의 진단과 치료에 있어서는 많은 발전을 이루었으나, 질병이 발생하기 전 단계인 호르몬, 자율신경, 비타민, 미네랄, 해독능력 불균형 등 기능적 문제에 대해서는 아직 무지하고 또 무시하는 경향이 있습니다. 그래서 환자들은 불편한 증상과 기능 감소에도 불구하고, 각종 검사에서 이상이 없다는 이유로 그저 병이 없다고 진단받고 적절한 설명과 도움을 받지 못하고 있습니다. 많은 환자 분들이 새로운 의학인 기능의학과 영양 치료를 통해 자신을 힘들게 한 증상의 원인을 찾고, 그에 맞는 적절한 치료를 받아 몸과 마음의 건강을 회복하시기를 바랍니다.

홍심보다 홍담소



발효홍심농축액분말 함유로 소화 & 흡수 UP



위담만의 독자적 원료 위담 P01 외 부원료 함유



스틱 파우치 포장으로 간편한 휴대 및 섭취



1일 3회, 1회 1포 섭취/ 140,000원

#키즈 전문 엔터테인먼트 키즈플래닛



2004년 설립된 국내 최초 키즈 전문 엔터테인먼트 회사 스타캐슬커뮤니케이션즈(키즈플래닛)은 종합 방송예술 아카데미인 스타캐슬과 함께 우리 아이들 스스로가 자신의 꿈을 이룰 수 있도록 자기 주도적 교육 참여와 실천적 인성 교육을 바탕으로 연기, 모델, 춤, 노래, 포토포즈, 스피치, 무대공연, 캐스팅, 오디션, 출연 등 다양하고 전문화된 콘텐츠로 구성된 프로그램으로 우리 아이들의 꿈과 미래를 함께 열어 갑니다.



키즈플래닛이 걸어온 길



2004

- 아역전문 매니지먼트 키즈플래닛 설립
KidsPlanet Starcastle

2005~2010

- 교육전문기관 스타캐슬 교육센터 오픈
- 예쁜아이 키즈모델 베이비모델 선발 대회
- 함소아 어린이 모델 대회
- US GOLF 어린이 모델 대회
- 한국 광고모델 에이전시협회 특별자문기구 위촉

2011~2015

- 아역매니지먼트 최초 대중문화예술기획업 등록
- 한중수교 23주년 키즈패션쇼 행사 진행

2016

- 한중교류사업&교육캠프
- 한중일 U.SSO PROJECT 오디션 진행
- MCN '키토리' 채널 오픈 및 1기 크리에이터 선발

2017

- (주)위담 제휴협약 체결
- 한중일 U.SSO PROJECT season1 진행
- 2017 올해의 소비자감각 브랜드대상 수상 (엔터테인먼트 부문)(한국언론인협회)
- 2017 어린이 모델, 연기자 커리큘럼 개발 부분 기술평가 우수기업 인증서(NICE평가정보원)
- 2017 한국브랜드만족지수 1위 (키즈전문매니지먼트)(JTBC, 일간스포츠)

2018

- 서울시우수기업브랜드 '하이서울' 선정
- 2018 소비자(고객)만족 대상
- 한중일 U.SSO PROJECT season2 제작발표회
- 중국(충칭) 가맹계약 체결

표현력 + 자신감 = 경쟁력

스타캐슬 아카데미는 국내 최초 키즈 엔터테인먼트 사 키즈플래닛 부설 트레이닝 센터로서 인성교육을 겸한 연기, 춤, 모델 등 체계적인 트레이닝을 통해 대한민국 엔터테인먼트 산업의 중심에 설 수 있는 아이들을 양성하는데 목적이 있습니다. 최고의 예능 커리큘럼으로 생각하고 행동하는 아이, 12년 노하우의 스타캐슬 예능 수업은 기초놀이 연극에서부터 춤, 포토포즈, 모델워킹 등의 수

업을 통해 자신감과 표현력, 발표력, 사회성 및 창의력을 키워줍니다.



교육 내용

Mind 성격발달

내성적 행동,
표현력 부재, 소극적
성향 교정

Text 상상력

텍스트 읽기,
대본 분석,
생각하기, 감정이입,
감정표현

Speech 자신감

발표력,
언어표현력, 리더십,
적극적 행동,
사교성

Image 신체발달

운동감, 리듬감,
자세교정,
발음, 발성, 비언어적
표현력

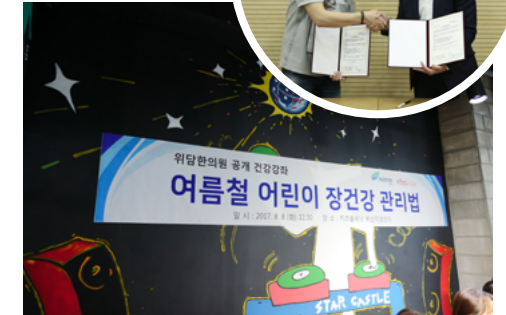
Audition 교육이수 후 활동

CF, 의류피팅,
잡지모델, 드라마,
영화에이전트,
매니지먼트 활동 지원

(주)위담과 파트너십 체결

키즈 · 주니어전문 매니지먼트 스타캐슬커뮤니케이션즈 (키즈플래닛)는 통합의학을 기반으로 한 믿을 수 있는 건강기능식품 브랜드 (주)위담과 2017년 6월 업무협약을 체결했습니다. 양사는 업무협약을 통해 '키즈산업'이라는 전문 분야에 건강관리 서비스를 접목하여 '키즈 건강 토탈 케어'라는 공동의 가치를 실현하기 위해 양사가 보유한 핵심역량을 공유합니다.

또한 (주)위담은 미래의 꿈나무인 아이들의 바른 성장과 건강을 기원하며 다양한 건강강좌 및 건강(기능)식품 협찬 등을 통하여 아이들의 꿈과 희망을 응원합니다.



꿈 꾸며 성장하는 아이들

스타캐슬 아카데미는 인성교육과 함께 자연스러운 놀이연극 형태의 언어훈련 및 감정표현을 통한 프로그램으로 공감대 형성 및 이해심을 길러주며, 학교 생활에서도 도움을 줄 수 있는 커리큘럼으로 리더십과 자신감을 키워주어 연기자 지망생뿐만 아니라 많은 아이들에게 문화 예술적 소양의 끼와 재능을 가진 아이로 성장시켜줄 수 있습니다. 꿈이 있는 아이가 행복하고, 행복한 아이가 성공합니다. 스타캐슬 아카데미는 아이들 스스로가 자신의 꿈을 발견하고 이를 수 있도록 언제나 옆에서 응원하고 지지하겠습니다.

#성장기 어린이를 위한 식생활 정보

초등학교에 다니는 학동기 시기는 신체적으로
완만한 성장을 하면서 골격형성이 뚜렷해지는
특징을 보입니다. 또한 신체활동이 활발한 시기
이며, 제 2의 급성장기인 청소년기를 준비하는
단계이고, 성인 건강의 기초가 되는 시기이기도
합니다. 그러므로 건강한 아동의 성장, 발육을
위해서는 균형 잡힌 영양의 공급과 바른 식습관
의 형성이 필요합니다.



1 어린이에게 영양보충은 왜 중요할까요?

아동기의 영양상태는 일생 동안의 신체와 정서 발
달 등에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 좋은 식습관
을 형성하여 충분한 영양을 섭취한 아동은 지적,
신체적 측면에서 잠재가능성을 충분히 발휘할 수
있으며, 여러 질병에 대한 면역력도 강화됩니다.
또한 좋은 성격을 형성할 수 있고, 원만한 사회적
관계를 형성할 수 있으므로 어린이에게 영양보충
은 매우 중요합니다.

3 영양보충을 위한 좋은 방법은 무엇일까요?

- 어린이의 영양보충을 위해서는 식품을 다양하게 골고루, 적당량 먹습니다.
- 일반적으로 어린이에게 부족되기 쉬운 영양소는 칼슘과 철분 등으로 알려져 있습니다.
- 영양소보충은 음식을 통한 섭취가 가장 바람직하지만, 특별히 특정 영양소를 보충하기 위해 건강기능 식품을
섭취한다면 비타민 및 무기질, 식이섬유, 단백질, 필수지방산을 기능성원료로 한 건강기능식품이 있습니다.

2 영양부족이 되기 쉬운 요인은 무엇일까요?

영양결핍은 인체에 필요한 영양을 제대로 공급해주지
못할 때 생기게 됩니다. 어린이에게 영양결핍이 생기
기 쉬운 요인은 편식, 결식, 식사량 부족, 과도한 다이
아트, 질병 등입니다. 어린이들이 간식으로 선호하는
각종 인스턴트 식품 및 탄산음료, 패스트푸드는 성장
에 필요한 영양소는 부족하고 열량은 과잉이므로 영
양불균형 문제가 생기기 쉽습니다. 그러므로 영양 결
핍을 예방하기 위해서는 하루 3끼의 식사를 꼭 하고
음식을 골고루 먹습니다. 또한 간식은 영양가 있는 식
품으로 식사에 지장을 주지 않게 섭취하도록 합니다.

자료출처: 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)

위앤업 키즈 제품으로 챙기는 우리 아이 건강



위앤업 멀티비타 키즈

- ✓ 성장기 어린이의 기초영양을 채워주는 시럽타입 멀티비타민입니다.
- ✓ 비타민B1, 비타민D 등 성장기에 필요한 비타민이 함유되어 있습니다.
- ✓ 딸기맛으로 누구나 맛있게 섭취할 수 있습니다.

- 섭취방법 1일 1회, 1회 1포
- 소비자가 39,000원 (1개월분)



위앤업 프로바이오틱스 키즈

- ✓ 20종의 프로바이오틱스가 함유된 분말타입의 유산균제품입니다.
- ✓ 과일혼합농축분말, 야채혼합농축분말이 부원료로 함유되어 있습니다.
- ✓ 휴대 및 섭취가 용이한 스틱파우치로 포장되어 있습니다.

- 섭취방법 1일 1회, 1회 1포
- 소비자가 35,000원 (2개월분)



위앤업 칼슘 키즈

- ✓ 성장기 어린이의 골격 및 치아, 키 성장을 위한 칼슘제품입니다.
- ✓ 1정당 칼슘 210mg이 함유되어 있습니다.
- ✓ 맛있게 씹어먹는 츄어블 타입입니다.

- 섭취방법 1일 1회, 1회 1정
- 소비자가 19,000원 (2개월분)

노기환원장의 생활 속 한방 이야기

체했을 때는 바늘로 손가락을 따라고?



도움말.
위담한방병원 대치점
노기환 병원장

‘체했다’는 것은 무엇일까요?

맛있는 음식을 많이 먹어서, 불편한 자리에서 불편한 사람과 먹다가, 일 때문에 서두르다가, 지저분하거나 상한 음식을 먹다가, 추운 곳에서 음식을 먹다가 혹은 물을 급하게 마시다가, 기름지거나 딱딱한 음식을 먹거나 많이 울고 나서 등 여러 가지 원인으로 인해 소화가 안 되기 시작했다고 표현하는 분들이 많습니다. 가슴이 답답하거나, 명치가 답답하거나, 배꼽이 답답하거나, 등이 답답하거나, 목이 답답하거나 등 환자마다 각자의 이해 수준에 따라 불편한 것을 모두 체했다고 표현하는데, 의학적으로 체했다는 것은 심하부 혼한 표현으로 오목가슴(명치)이 답답하면서 생기는 여러 증상을 의미합니다.

체했을 때 바늘로 손가락을 따면 정말 나아질까요?

급하게 체했는데 약국에서 약을 사 먹어도 해결이 안 될 때 집에서 흔히 하던 것이 등을 두드리고 팔다리 관절부위를 주물러주고 손가락을 따는 행위입니다. 원래 우리 몸에는 수많은 혈 자리가 있습니다. 한의학에서 손가락과 발가락 끝에 오장육부의 모든 혈이 출발한다고 되어 있고 통증도 가장 강한 만큼 효과가 가장 강한데, 정혈(井穴)이라고 해서 기운이 나오는 출발점으로 봅니다. 이러한 혈 자리에 강한 자극을 주는 출혈을 유도하면 각각의 장기에 강한 자극을 주고 그로 인해 장기운동을 촉진시켜 치료효과를 볼 수 있다고 합니다. 실제로 체했다거나 경미한 발열이 있을 때 이러한 혈자리 출혈은 도움이 될 수 있습니다. 그러나 정확한 위치에 적절한 출혈을 위생적인 방법으로 시도해야 합니다. 정확한 정보 없이 무분별하게 하는 것은 잘못된 자극으로 2차 감염이 되거나 멍이 들거나 통증만 유발하고 효과가 없는 경우가 많습니다. 체했을 때 모든 손가락 끝에 출혈을 유발하는 것도 바람직하지 않으며 간, 폐, 위, 비, 대장, 심장에 해당하는 손가락 혈자리를 자극하는 것이 가장 효과적입니다.

이런 민간요법은 관촬을까요?

엄지와 검지 사이 눌러 지압하기

흔히 사관이라고 해서 엄지와 검지 사이를 합곡(合谷), 엄지와 둘째 발가락 사이를 태충(太衝)이라고 해서 체했을 때 뿐만 아니라 여러 가지 경우에 응급치료혈로 사용됩니다. 소화 장애 시에 눌러 지압하는데 실제로 체하면 이 혈 자리를 살짝 눌러도 무척 아픕니다. 이 또한 증상이 경미할 때 사용 가능하기는 하나 심하게 누르는 것이 아니고 살살 비벼주는 식으로 해서 굳어짐을 풀어주는 방식으로 해야 하며 지나친 자극으로 멍들거나 만지기 힘든 상태로 만들면 안됩니다.

탄산음료 마시기

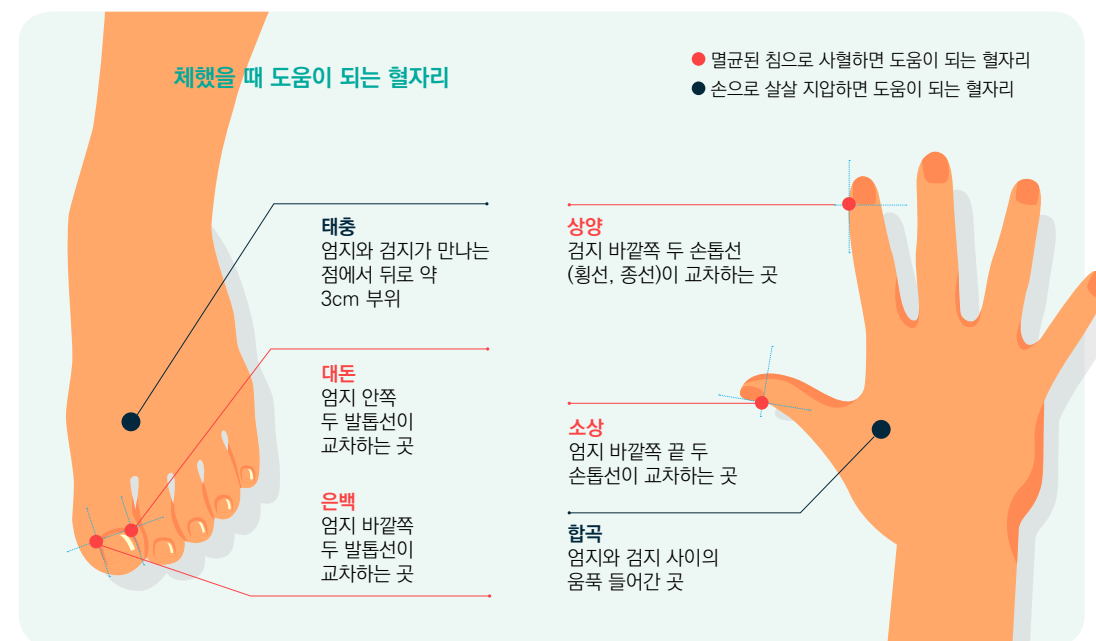
흔히 소화가 안되면 코카콜라 같은 음료를 마시기도 하는데요. 일반적으로 탄산음료의 경우에 위염에 좋지 않은 것으로 되어 있습니다. 이유는 탄산이 위벽을 자극하게 된다는 것인데 그럼에도 또한 체해서 답답할 때는 도움이 되는 경우가 있습니다. 그 이유는 아마도 탄산음료의 단맛이 진정효과가 있고 탄산의 매운맛이 장 운동을 촉진하는 효과가 있기 때문이 아닌가 생각됩니다. 그러나 반복적인 섭취는 오히려 위장질환을 장기화시킬 수 있으므로 주의해야 합니다.

체했을 때의 올바른 대처법은 무엇일까요?

일단 과식, 급식, 폭식하지 않는 것이 제일 좋습니다. 심하게 체해서 구역질이 나거나 설사를 하는 경우에는 실제로 이러한 생리현상이 몸에 필요 없거나 독소가 되는 소화 안 되는 음식을 몸이 배출하고자 하는 자연스런 과정으로 토하거나 배변하는 것이 환자가 할 수 있는 일차적인 방법입니다. 이때 적절한 수분과 이온 음료 섭취는 하셔야 합니다. 둘째로는 한 두 끼 식사를 하지 않는 방법이 좋습니다. 그리고 죽이나 식혜, 또는 연한 생강음료에 설탕을 타서 마시는 것이 좋습니다. 혹 술에 체한 경우에는 충분한 수분섭취와 사우나를 통해 충분한 땀을 배출하는 것이 좋습니다. 직장인들이 술 먹은 다음날 사우나를 가는 것은 사회적으로 권장할 일은 아니지만 숙취해소에는 도움이 될 수 있습니다.

사실 체한 것이 민간에서 간단히 해결되는 경우는 거의 없습니다. 체한 증상이 덜해지는 것이지 체한 것이 완전히 해결된 것이 아닌 경우가 많은데요. 어떤 분들은 조금만 좋아지면 고기 먹고 인스턴트 음식 먹고 하는데 이렇게 하면 체한 것이 개선되지 않은 상태에서 급성위염에서 만성위염으로 전환되는 결과를 초래하게 됩니다.

체했을 때는 가급적 한의원에 내원하셔서 정확한 진단과 치료를 받는 것이 좋으며 이를 통해 급성 위식도염인 체기를 잘 해결해서 만성 위식도 질환으로 이환되지 않도록 해야 하였습니다.



LOOK FOR

나를 찾아
떠나는 여행

#혼자
가는
좋은
여행지

평소와 다른 낯선 환경과 예측불허의 상황들, 다양한 사람들을 만나게 되는 여행만큼 스스로를 돌아보고 성장할 수 있는 계기도 없다. '혼밥'(혼자 밥 먹기), '혼술'(혼자 술 마시기), '혼영'(혼자 영화 보기) 등 '혼자 어떤 행위를 한다'는 것의 줄임말인 '혼○'이라는 말이 낯설지 않은 요즘, 포털사이트에 '혼자'를 입력하면 '혼자 여행하기 좋은 곳'이 연관검색어로 등장할 만큼 '혼행'(혼자 여행하기) 또한 하나의 트렌드로 자리잡았다. '나'를 가장 중요시하는 요즘 세대들의 사고방식과 함께 남 눈치 볼 필요 없이 본인이 원하는 대로 자유롭게 정할 수 있는 일정, 다른 사람과의 의견조율이나 감정소모 없이 여유롭고 편안하게 시간을 보낼 수 있는 점 등이 '혼행'의 큰 장점으로 다가온다. 누군가와 함께 하는 여행도 좋지만 때로 일상에서 벗어나 아무 생각 안 하고 오롯이 혼자만의 시간이 필요할 때, 유유자적 힐링하기 좋은 혼행 여행지를 추천해본다.

국내여행

천년고도 경주



다양한 문화재와 역사 유적지로 혼자 여행해도 심심할 틈이 없는 역사의 산고장 경주. '경주'하면 가장 먼저 떠오르는 유네스코 세계문화유산인 불국사와 동양에서 가장 오래된 천문 관측대인 첨성대, 최근 경주 야경명소로 새롭게 떠오르고 있는 월정교와 경주에서만 볼 수 있는 부채꼴 모양의 주상절리 등은 다양한 역사 유적지와 함께 아름다운 자연경관이 어우러져 보는 이의 마음을 한껏 흠친다. 학창시절 수학여행지로 가장 많이 가는 코스이지만 잘 와 닿지 않던 경주의 전통미와 한국의 아름다움을 혼자만의 시간을 통해 다시금 들여다 볼 수 있다.

혼행의 교과서 부산



서울에서 KTX로 2시간 30분이면 갈 수 있는 부산은 혼자 여행하기에 안성맞춤인 여행지다. 먹거리, 볼거리, 놀거리가 다양한데 대중교통이 잘 발달되어 있어서 마음먹기에 따라 일정을 자유롭게 정할 수 있다. 마음의 휴식과 힐링이 필요하다면 예쁜 풍경을 배경 삼아 조용하고 차분하게 산책할 수 있는 달맞이 공원을, 시끌벅적 하고 활기찬 기분을 느끼고 싶다면 강동시장이나 국제시장을 둘러볼 수 있다. 또한 절대 놓쳐서는 안 되는 밤의 해운대 해변과 홍콩 못지 않는 더베이 101의 화려한 야경은 더욱 특별한 시간을 선물해준다. 낮부터 밤까지 한시도 쉼 틈이 없는 풍경들로 가득 찬 부산은 더할 나위 없는 혼행 여행지다.

낭만 가득 제주



예전부터 바람, 돌, 여자가 많다는 뜻으로 삼다도 (三多島)라 불리는 제주도는 비행기로 오가기 때문에 어느 지역보다 여행감성을 제대로 만끽할 수 있는 여행지다. 지역마다, 계절마다 각기 다른 풍경과 매력을 가지고 있어 언제 방문해도 좋을 때문에 특히 나홀로 여행객에게 베스트 여행지로 손꼽힌다. 368개의 크고 작은 오름과 425km의 제주 올레길은 구석구석을 걸으며 제주의 숨어 있는 아름다움을 발견할 수 있으며, 가슴이 탁 트이는 푸른 바다와 발길 닿는 곳마다 마주치는 보석 같은 풍경은 잊지 못할 추억을 만들어준다.

배낭여행자들의 성지 방콕



전세계 배낭여행자들의 메카로 불릴 만큼 각양각색의 사람들이 모이는 방콕은 여행자들을 위한 편의시설과 호텔들이 잘 구비되어 있고, 대부분 영어로 의사소통이 가능하기 때문에 여행하기 편리하다. 특히 물가가 저렴하기 때문에 혼자 여행하더라도 경비에 대한 부담이 적어 가성비 좋은 숙소와 맛있는 음식, 시원한 마사지를 충분히 즐길 수 있다. 또한 밤문화가 발달되어 있어 다양한 클럽과 펍에서 여행의 즐거움이 만끽할 수 있다.

안전한 도시 2위 싱가포르



‘이코노미스트 인텔리전스 유닛(EIU)’이 선정한 가장 안전한 50개 도시 중 2위에 선정된 싱가포르의 치안이 좋아 남성 뿐만 아니라 여성 혼행족도 걱정 없이 여행할 수 있는 안전한 여행지다. 교통이 잘 발달되어 있는데다 대표 관광명소들이 비교적 가까운 거리에 위치해 있으며, 영어를 사용하기 때문에 의사소통도 수월한 편이라 여행 초보자들도 부담 없이 도전해 볼 수 있다. 센토사 섬, 멀라이언 파크, 가든스 바이 더 베이 등 다양한 명소들과 맛집 탐방하기 좋은 시내까지 다양한 매력을 가진 싱가포르에서 안전하고 볼거리 가득한 여행을 만들어보자.

식도락의 천국 대만



2시간 30분의 짧은 비행시간, 다양한 취향사와 출발 시간으로 쉽게 떠날 수 있는 대만은 혼자 해외여행을 즐기기에 안성맞춤인 여행지다. 대중교통 뿐만 아니라 여행사와 연계된 관광투어가 잘 발달되어 있어 큰 불편 없이 다양한 관광지를 돌아볼 수 있으며, 길거리 음식을 먹으며 하루 종일 시내에서만 시간을 보내도 하루가 짧을 정도로 맛빠야 할 음식이 많은 식도락의 천국이다. 특히 밤이 되면 더욱 활기를 띠는 대만의 야시장은 대만여행에 빼놓을 수 없는 관광 스팟으로, 저렴한 쇼핑 노점상과 다양한 먹거리가 널려있어 눈과 입을 즐겁게 한다.

#혼행족을 위한 여행 팁

사전 조사

관광지의 입장시간이나 휴무일 등을 미리 알아두면 일정을 계획하는데 도움이 된다. 또한 입장권이나 공연, 액티비티, 투어 등을 진행할 예정이라면 사전 조사를 통해 경비를 절약할 수 있다. 해외여행을 간다면 아무리 치안이 좋은 안전한 국가여도 꼼꼼한 사전조사는 필수다. 여행 국가에 대한 여행 위험수준이나 주의해야 할 점 등을 외교부 홈페이지나 최신 기사들을 통해 국가의 안전상태를 제대로 파악하고, 만일의 경우를 대비해 현지 대사관의 연락처를 알아두는 것이 좋다.

중요문서 챙기기

신분증, E-티켓, 호텔 바우처와 같은 중요한 문서는 사본을 복사해두고 카메라로 한 번 더 찍어두면 분실 시 도움이 될 수 있다. 해외여행을 갈 경우에는 여권은 반드시 챙겨야 하는 필수품이므로 두 번, 세 번 체크해야 하며, 이 또한 사본을 복사해두고 휴대전화 사진으로 남겨놓는 것이 좋다.

물품 보관

사람이 붐비는 관광지에 갈 경우에는 분실이나 도난의 우려가 있기 때문에 개인 귀중품을 목걸이 지갑이나 크로스백 등을 이용하여 보관하는 것이 좋다. 또한 여행 경비전부를 한꺼번에 들고 다니기보다 여러 군데 분산하여 보관하고 하루에 쓸 만큼씩만 나누어 들고 다니는 것이 안전하다.

여행일정 공유

여행 전 가족이나 지인에게 여행스케줄을 미리 공유하고, 여행 중에는 자신의 위치와 이동경로를 틈틈이 알리는 것이 좋다. SNS나 블로그 등을 사용할 경우 사진을 업로드 하거나 기록을 남겨놓으면 만일의 경우를 대비하는데 도움이 된다.

안전 확보

어느 곳이든 늦은 시간까지 돌아다니는 것은 위험하다. 특히 인적이 드문 골목길, 어두운 곳은 범죄에 노출될 확률이 높아 절대 함부로 돌아다니서는 안 된다. 해가 지기 전에는 모든 일정을 마무리하도록 하며, 돌아다닐 때 이어폰을 끼고 걷지 않도록 한다. 또 지나치게 튀는 옷차림도 범죄의 대상이 될 수 있으므로 가급적 삼가는 것이 좋다. 해외여행의 경우 혹시 모를 사고를 대비해 여행자보험을 들어두면 도움이 된다.

상비약 구비

재미있고 즐거운 시간을 보내는 것만큼 안전하게 여행을 마치는 것도 매우 중요하다. 낯선 곳에서는 언제 어떤 일이 벌어질지 모르기 때문에 예상치 못한 사고나 환경에 대비해 두통약, 멀미약, 소화제, 지사제, 연고, 밴드 등 간단한 상비약을 종류별로 챙기는 것이 좋다. 또한 평소에 복용하고 있던 약이 있다면 빼놓지 않도록 하자.

위건강 집중 솔루션 '위즈담'

- ✓ 속쓰림, 산역류, 복부가스팽창, 오심, 복통 등 위장관 상태 개선
- ✓ 위담한방병원 최서형 병원장의 배합 및 개발 노하우
- ✓ 비즈왁스알코올(주원료), 위담P05(위담한방병원 공동개발) 함유

제품 구매 및 문의

www.weedahmmall.co.kr

080-888-2312



1일 2회, 1회 2정 섭취 / 158,000원

위담 에너지 프로젝트 | WEEDAHM ENERGY PROJECT | 氣運

강한기원



- ◇ 위담 자체 개발 원료 위담P04 함유
- ◇ 한방 소재의 과학적 배합
- ◇ 파우치 포장으로 간편한 휴대 및 섭취



그 동안 당신이 알지 못했던, 새로운 기능성 원료

21세기에 꼭 필요한 핵심 키워드 중 하나는 바로 '건강'이다.
100세 시대를 사는 요즘 현대인들은 건강한 삶을 영위하기 위하여
건강식이나 슈퍼 푸드, 건강기능식품 등에 커다란 관심을 보이고 있다.

건강기능식품은 건강에 유용한 효과를 주는 소재나 성분을 사용하여
제조, 가공한 식품으로, 의약품은 아니지만, 질병의 예방이나 개선에
기대를 가지고 섭취하는 식품을 통칭한다.

우리나라에서 건강기능식품 산업은 1990년대 후반부터 관심을 끌기
시작하다가 2000년대 웰빙 열풍과 함께 급속도로 발전하였다.

건강기능식품시장의 규모는 계속 커지고 있으며, 이에 따라 기초적인 영양 공급을
위한 비타민 제품뿐만 아니라 간 건강에 도움을 줄 수 있는 밀크씨슬,
관절건강에 도움을 줄 수 있는 글루코사민, 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는
CLA 등 그 종류와 기능성은 날로 다양해지고 있다.

아직 국내에 많이 소개되지 않아 이름은 낯설지만,
독특한 기능성으로 주목 받고 있는 원료를 소개해본다.

그 동안 당신이 알지 못했던, 새로운 기능성 원료

MATERIAL

1

아티초크 Artichoke



아티초크는 지중해 연안에 서식하는 엉겅퀴과의 다년초로
꽃봉오리 부분을 식용으로 사용한다.

기원전 4세기부터 고지방식의 소화를 돕기 위한 특별채소로
요리되어 소화기능을 돕는 식물 및 식품으로 사용되어 왔으며,
단백질, 비타민A, 비타민C, 칼슘, 철, 인, 당류, 이눌린 등이
함유되어 약용으로 사용되기도 한다.

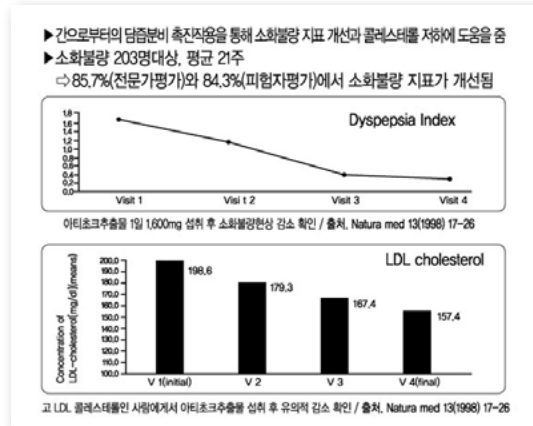
특히 1930년대 이래 아티초크 잎과 꽃봉오리에 있는
특징적인 기능성분인 caffeoylquinic acid의 유도체가
체내의 담즙분비를 유도하고 소화기능에 도움을 주는 것으로
평가되면서 많은 학자들에 의해 개발, 연구가 이루어지고 있다.

아티초크는 주로 기능이 저하된 간장이나 쇠약해진 소화기의
치료에 쓰이며 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 이노작용으로 인한
독소 배출 및 신장 기능 강화에도 도움을 준다.

아티초크추출물은 충분한 인체적용시험을 통해 소화불량지표 개선 및 콜레스테롤 수치 저하 확인, 소화불량을 겪는 사람들의 삶의 질 개선, 아티초크추출물 섭취 후 담즙분비량 증가를 확인하였으며, 이로 인해 식품의약품안전처에서는 ‘담즙분비를 촉진하여 지방소화에 도움을 줄 수 있음’으로 기능성을 인정하였다.

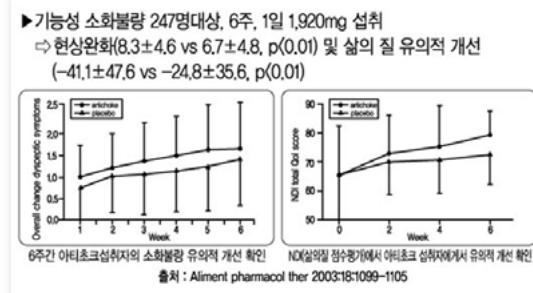
1 소화불량지표 개선 및 콜레스테롤 수치 저하

소화불량 증상을 가진 사람 203명 대상으로 평균 21주 동안 아티초크추출물 1,600mg/일을 섭취하게 한 결과, 전문가평가에서 85.7%, 피험자평가에서 84.3% 소화불량현상이 감소되었음을 확인하였으며, 고LDL콜레스테롤인 사람에게서 아티초크추출물 섭취 후 유의적으로 수치가 저하되었음을 확인하였다.



2 소화불량을 겪는 사람들의 삶의 질 개선

기능성 소화불량을 겪는 사람 247명 대상으로 6주동안 아티초크추출물 1,920mg/일을 섭취하게 한 결과, 대조군 대비 아티초크 추출물을 섭취한 사람들의 소화불량 현상 완화 및 삶의 질이 유의적으로 개선되었음을 확인하였다.



3 아티초크추출물 섭취 후 담즙분비량 증가

건강한 남성 20명 대상으로 18일 동안 아티초크추출물 1,920mg/일을 섭취하게 한 결과, 아티초크추출물 섭취 30분 후 127.3%, 60분 후 151.5% 담즙분비량이 증가한 것을 확인하였다.



국외에서의 아티초크

유럽에서는 일찍이 소화기능을 돕는 식품 및 식재료로 아티초크를 사용해 왔으며, 다양한 아티초크 식품 및 건강식품 등이 시판되어 시중에 유통되고 있다.



국외의 아티초크 식품 및 건강식품



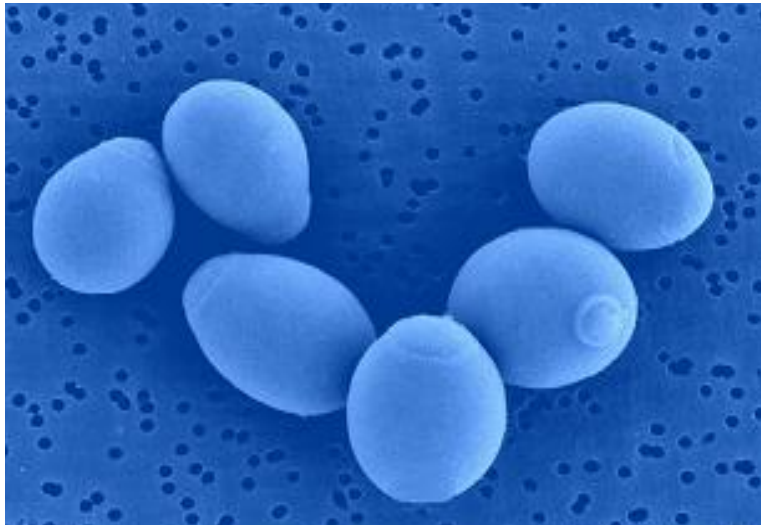
cf. 국내에 소개된 아티초크



MATERIAL

2

에스 보울라디 Saccharomyces Boulardii, S. Boulardii

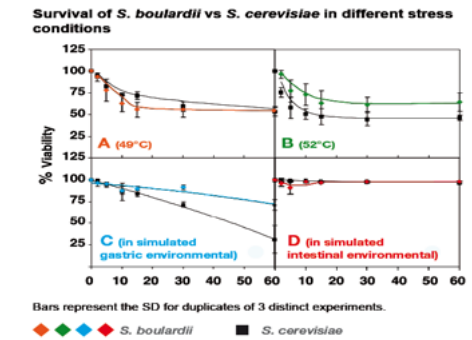


보울라디는 장관을 보호하고 장내 환경을 개선시켜주어 장내에 유익한 역할을 하는 비병원성 효모이다.

1923년 리치와 망고스틴이라는 과일에서 프랑스 과학자 Henri Boulard에 의해 처음 분리되었다고 알려져 있으며, 항균, 항독소 작용, 면역력 증진, 장내세균의 조절, 신진대사 활동(정상적인 대장 기능의 강화), 염증성 장질환, 크론병, 궤양성 대장염, 각종 설사 및 과민성대장증후군 등의 개선에 도움을 준다. 국외에서는 이미 많은 연구가 이루어지고 있는 각광받고 있는 소재이다.

1 위산과 담즙산에 살아남는다.

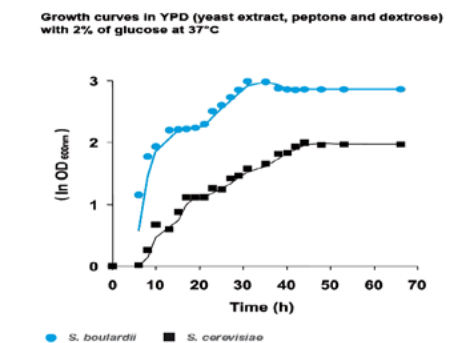
보울라디는 위산과 담즙산에서 살아남기 때문에 소장까지 살아서 갈 수 있으며, 장에서의 기능성을 수행할 수 있다.



Adapted from Fietto 2004

2 37도에서 가장 잘 생존한다.

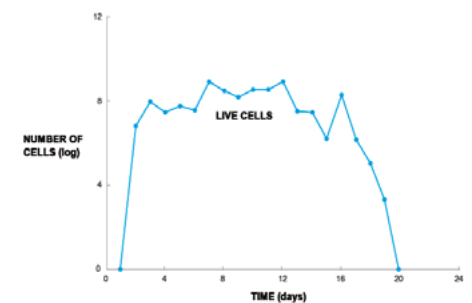
프로바이오틱스가 효과적이기 위해서는 체온과 비슷한 온도에서 생존해야 하는데, 보울라디는 체온에서 가장 잘 생존하는 효모 중의 하나이다.



Adapted from Fietto 2004

3 위장관에서 빠르게 고농도 달성

보울라디 섭취 시 3일 이내에 빠르게 장내환경이 정상상태로 돌아오고, 3~5일 이후에는 깨끗해진다.



Adapted from Blehaut 1989

4 항생제의 영향을 받지 않는다.

보울라디는 항생제에 영향을 받지 않으며 항생제와 관련된 설사(AAD), Clostridium difficile과 관련되어 있어 임상 시험에서 AAD 방지에 상당한 효과를 나타내는 생균제이다.

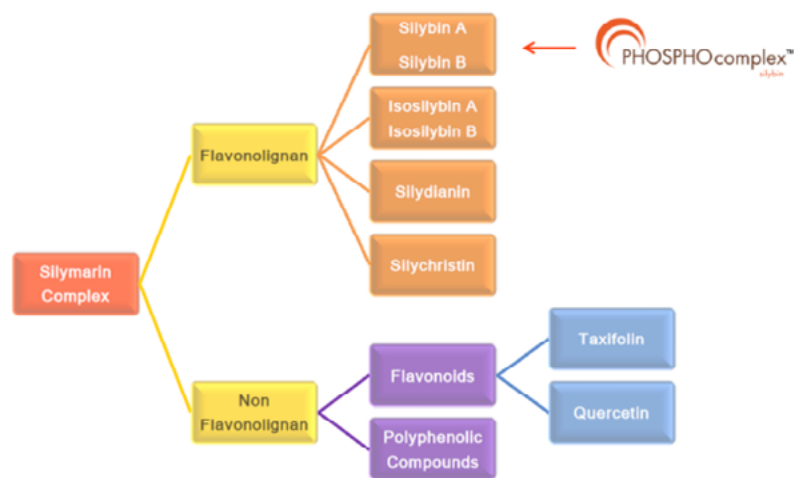
Large-scale randomized trials of <i>Saccharomyces boulardii</i> in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea (AAD)						
Probiotics	Patients	N	Antibiotic treatment	Effect (% of diarrhoea) S. boulardii vs. placebo	P-value	Refers
S. boulardii	Hospitalized patients	180	Various	10 vs. 22	0.038	24
S. boulardii	Hospitalized patients	193	β -Lactam	7 vs. 15	0.02	25
S. boulardii	Out-patients	388	β -Lactam or cyclin	5 vs. 18	0.001	26
S. boulardii	Children in-patients and out-patients	246	Various	8 vs. 23	RX = 0.3	27

Adapted from Czerucka 2007

MATERIAL

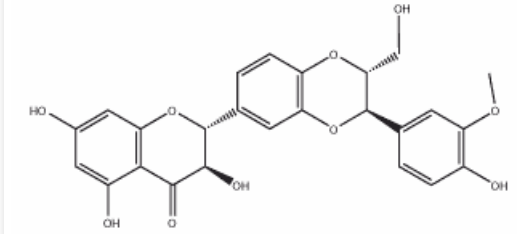
3

포스포컴플렉스 PHOSPHO-Complex

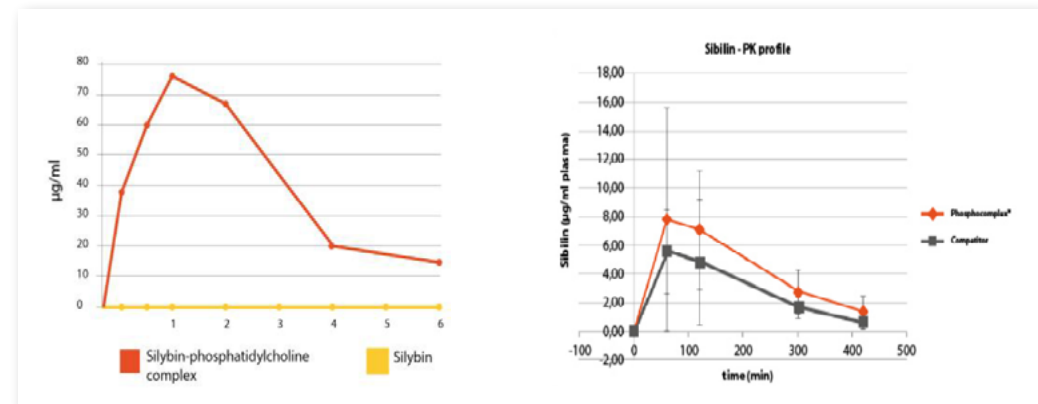
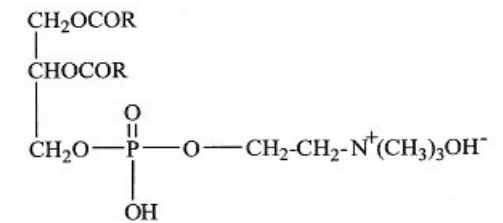


포스포컴플렉스는 간세포 재생 및 간 기능 개선에 도움을 주는 원료로, Silybin의 복합체와 phospholipids(인지질)로부터 얻는다. 인지질의 극성 머리와 순수 실리빈의 극성기 사이의 수소결합에 의해 얻기 때문에 단순 실리빈보다 10배 이상의 높은 생체이용률을 가지며, 간세포 재생을 위한 메커니즘을 촉진하여 간세포를 보호하고, 담즙산의 흐름과 담즙염의 생산을 촉진하여 간과 간조직을 보호한다. 또한 해독작용 및 항산화 작용, 항염증 작용을 돕는다.

실리빈은 실리마린(밀크씨솔의 추출물) 복합체의 주요 구성성분 중 하나로 실리빈A와 실리빈B 두 가지 입체 이성질체의 혼합물이다. 실리빈은 간 건강 지표로 수 세기 동안 사용되어 왔으며, 간 보호와 해독에 중요한 역할을 한다. 또한 간세포막을 보호하고 간세포를 보호한다. 하지만 실리빈을 단순 섭취할 경우 크기가 큰 분자구조 때문에 흡수에 어려움이 있어 효과는 제한적이다.



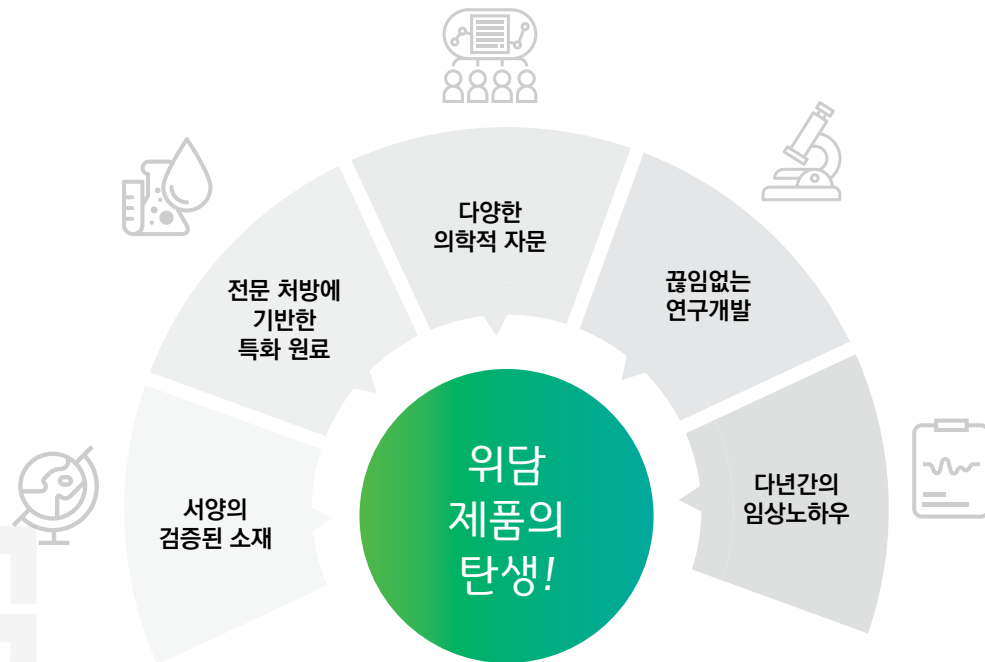
포스파티딜콜린은 가장 대표적인 인지질로, 보통 레시틴이라고 한다. 포스파티딜콜린은 세포막의 주요 구성성분으로 지단백 순환의 주요 분자 구조이며 폐, 위장관, 담즙의 중요한 유화제로 작용한다. 또한 수용성과 지용성 영양소의 운반체 역할을 하며 생명과정의 대부분을 관리한다.



포스포컴플렉스는 인지질의 극성 머리와 순수 실리빈의 극성기 사이의 수소결합에 의해서 얻는다. 따라서 단순 실리빈보다 10배 이상의 높은 생체이용률을 가지며 간세포 재생을 위한 메커니즘을 촉진하여 간세포를 보호하고, 담즙산의 흐름과 담즙염의 생산을 촉진하여 간과 간조직을 보호한다. 또한 해독작용 및 항산화 작용, 항염증 작용을 돕는다.

토탈헬스케어 건강기능식품, 위담

“ 위담은 위담한방병원을 모체로 두고 있는 건강기능식품 전문브랜드로서, 의학적 자문을 통해 건강을 종합 관리할 수 있는 건강기능식품의 개발을 지향합니다. ”



위담은 위담한방병원과의 공동개발을 통해 위담한방병원 최서형 이사장의 담적이론 및 한방 처방에 기반한 위담만의 특화된 원료를 개발합니다.

위담은 자체부설연구소인 위담통합의학연구소를 통해 기능성이 검증된 서양의 원료를 발굴, 탐색, 연구하며 기능성이 확인된 원료만을 사용합니다.

위담은 자체 개발한 독자적 원료에 서양의 검증된 천연물 원료로 기능성을 강화하여 동-서양의 소재를 과학적으로 배합, 적용한 새로운 패러다임의 건강기능식품을 개발하며 이를 통해 각 기능성에 특화된 프리미엄 제품을 제공합니다.



소화건강에 특화된 ‘위담 아티초크’

위담 아티초크는 담즙분비를 촉진하여 지방소화에 도움을 줄 수 있는 아티초크추출물을 주원료로 하여 개발한 국내 최초 소화건강 기능식품입니다.

- ✓ 소화가 잘 안 되시는 분
- ✓ 소화불량 및 소화장애로 불편을 겪고 계신 분
- ✓ 신경성, 스트레스성 소화불량을 가지고 계신 분
- ✓ 만성적인 소화불량을 가지고 계신 분
- ✓ 평소 소화건강의 필요성을 느끼신 분



- 주 원 료 아티초크추출물, 위담P01
- 제품구성 600mg X 60정 X 3EA

- 섭취방법 1일 3회, 1회 2정
- 소비자가 120,000원 (1개월분)

장 건강에 특화된 ‘위담 프로바이오틱스 알파’

위담프로바이오틱스알파는 한국인에게 딱 맞는 김치유산균을 포함한 3종의 특허 유산균과 4종 코팅 처리로 장까지 안전하게 도달하는 프로바이오틱스가 함유된 프리미엄 장건강 기능식품입니다.

- ✓ 배변활동이 원활하지 않으신 분
- ✓ 변비, 설사 등으로 장이 좋지 않으신 분
- ✓ 장이 예민하신 분
- ✓ 장 기능 개선이 필요하신 분
- ✓ 장 관리를 원하시는 분



- 주 원 료 김치유산균(락토바실러스플란타럼), 건조효모분말(볼라디에스), 유산균혼합분말 10종, 식물혼합추출물분말

- 제품구성 2g X 30포 X 2EA
- 섭취방법 1일 2회, 1회 1포
- 소비자가 68,000원 (1개월분)

면역력이 떨어지기 쉬운 계절, 위담 홍담소로 건강 챙기세요!

면역력이 떨어지기 쉬운 요즘, 홍삼을 찾는 사람들이 부쩍 늘고 있습니다. 홍삼은 식약처로부터 면역력 증진뿐만 아니라 피로개선, 기억력 개선, 혈소판 응집 억제 등을 통한 혈액흐름, 항산화 등을 기능성으로 인정받으며 한국인이 사랑하는 건강기능식품으로 자리매김했습니다.

과거에는 물에 타먹는 농축액 타입의 홍삼 제품이 주를 이루었으나 홍삼이 대중화되면서 점차 홍삼파우치, 홍삼티백, 홍삼양갱 등 다양한 형태의 홍삼 제품이 출시되고 있습니다. 최근에는 빠르고 간편하게 건강을 챙기고자 하는 젊은 소비층의 니즈가 반영된 스틱형 홍삼 제품들이 인기입니다.



(주)위담은 일찌감치 건강기능식품 시장의 판도를 읽으며 스틱형 홍삼 제품인 '홍담소'를 내놓았습니다. 위담의 '홍담소'는 발효홍삼농축액분말을 함유한 스틱형 홍삼으로 1일섭취량 (3포) 당 진세노사이드 Rg1, Rb1 및 Rg3의 합 8mg/g을 섭취할 수 있는 건강기능식품입니다.

'위담 홍담소'는 발효홍삼농축액분말 함유로 소화·흡수가 뛰어나며, 분말타입의 스틱형 홍삼 제품이기 때

문에 언제 어디서든 간편하게 휴대 및 섭취할 수 있다는 장점이 있습니다. 또한 '위담 홍담소'는 발효홍삼농축액분말 뿐만 아니라 위담에서 자체 개발한 독자적 원료인 위담P01과 표고버섯균사체분말, 프로폴리스 외 다양한 부원료를 함유하여 면역 건강을 챙기기에 안성맞춤인 제품입니다.

일교차가 심하고, 미세먼지로 면역력이 약해지기 쉬운 계절, 위담 홍담소로 간편하게 건강 관리하세요.

제품 구매 및 문의 www.weedahmmall.co.kr 080-888-2312

위담 헤파플러스 리뉴얼 출시

위담 헤파플러스가 새롭게 재탄생했습니다.
새로워진 위담 헤파플러스는

1. 기존 제품보다 유효성분의 섭취를 150% 가량 늘리면서 섭취용량을 최적화하여 섭취효율성을 높이고,
2. 맛에 대한 다양한 의견 수렴 및 여러 차례에 걸친 관능평가 진행으로 맛에 대한 기호도를 높였으며,
3. 스틱포 및 케이스를 더욱 고급스럽고 컴팩트한 디자인으로 변경하여 프리미엄 품격은 유지하며 합리적인 상품으로 완성하였습니다.



새로워진 위담 헤파플러스로
간 건강을 지켜보세요.

위담 프리미엄 헬스케어 서비스 운영 예정



위담 프리미엄 헬스케어 서비스 Re: 본 Club (리본클럽, 가칭)이 2019년 새롭게 도입됩니다. 리본클럽은 위담이 제공하는 프리미엄 헬스케어 서비스로, 리본클럽에 가입하시면 연령과 성별, 개인의 현재 건강 상태 및 영양 상태 등을 분석하여 각 고객에게 특화된 맞춤형 건강관리 서비스를 제공하며, 생애주기별 중점 관리 요령, 건강상태에 따른 식생활 지침, 개인별 관심 및 필요 영양 정보 등의 서비스를 제공받을 수 있도록 구상 중입니다. 또한 기념일 쿠폰 증정, 명절 프리미엄 서비스, 문화 및 건강강좌 초대 등의 다양한 혜택을 드릴 수 있도록 준비 중입니다. 2019년 하반기에 완성된 프로그램과 서비스로 고객님들을 찾아 뵈 수 있도록 하겠습니다.

알코올 중독자 치유 사역

매달 첫번째 목요일마다 난곡지구 및 수도권 일부 알코올 중독자를 대상으로 무료로 치료 및 상담을 강남위담한방병원에서 진행하고 있습니다. 오신 분들에게는 문진, 예진, EAV 검사, 혈액 검사가 이루어진 후 최서형 병원장께서 직접 진료 후 침구 치료, 한약 처방을 해주고 있습니다. 많은 대상자분들께서 증상이 극적으로 호전되었으며 건강까지 좋아졌다고 알려주셨습니다.



I·N·V·I·T·A·T·I·O·N

초대합니다

(재)위담한방병원 최서형 이사장
명예신학박사 학위수여식



일시 : 2019년 2월 28일(목) 18:00
장소 : 강남위담한방병원 B2 Event Hall



Faith Theological Seminary & Christian College
7607 Sheldon Road * Tampa, Florida, USA, 33615

최서형 이사장 미국 Faith Theological Seminary 대학교로 부터 명예신학박사 학위 수여 감사예배

강남위담한방병원 병원장이신 최서형 이사장께서 "한국교회에 한방(韓方)을 먹이다"의 저서 활동 및 한국교회 변화를 위한 교육컨텐츠 그리고 하온아카데미를 통한 목회자 및 평신도의 통전생명 및 사랑의 실천 등의 공로를 높이 사서 명예신학박사를 수여하기로 하였습니다.

이번 학위 수여식은 Dr. Georgy Walters 총장과 Dr. Georgy Siemer 학장이 직접 한국에 오셔서 추천사 및 박사가운 착복식을 거행하였습니다.

봉천동 도시재생센터 사랑의 봉사활동

지난 추운 겨울에 하온아카데미 수강생들과 강남위담한방병원 원장님 등이 함께 자활근로를 통한 건강성 회복을 원하는 사회적 약자들을 도와 심리치유, 미술치유, 진로상담, 통증치료 등 4개 분야로 도움을 주고 왔습니다. 약 30명의 지역분들에게 선물을 나눠주며 예수님께서 이 땅에 오신 목적을 조금이나마 실천하는 데에 은혜를 받았습니다. 앞으로 매년 2회에 걸쳐 수시로 진행할 예정입니다.



하온퍼실리테이터 정보공유 워크샵

하온아카데미 MLA 5기 과정 교수(총 9명)은 최서형 이사장 팔당 별장에서 1박 2일 (2/11~12)의 워크샵이 있었습니다. 워크샵의 주된 내용으로는 10개 주제에 대한 맥락 이해와 일관성 있는 교육목표 도달을 위한 내용 숙지와 균형 잡힌 교수법을 공유하였습니다. 특히 창조과학의 권위자인 김명현 교수님의 특강을 들으며 많은 은혜를 받았습니다.



혁신위원 모임 '새얼피움' 두번째와 세번째 모임

(사)새길과새일을 향하신 하나님의 뜻과 시대적 소명을 공유한 혁신위원 21인(목회자 7인, 크리스천 CEO 7인, 교육 전문가 7인)의 모임이 '새얼피움'이라는 이름으로 시작되었습니다.

'새얼피움'은 한국교회와 사회의 바람직한 변화 방향과 방법을 연구하여 솔루션을 제시하고 실천하는 역할을 감당할 것이며, 이를 위한 첫 대상으로 교회, 정치, 일터, 청년이라는 4가지 분야를 선정하게 되었습니다. '새얼피움'의 위원장으로는 한국대학생선교회(CCC)의 박성민 대표께서 선출되었습니다. 지난 두 번째 모임은 판교 이룸교회(배성식 목사 시무)에서, 세 번째 모임은 이천에 있는 에덴낙원에서 각 분과 별 토론 및 팀빌딩을 실시하였습니다.



커피바리스타교실(2급 자격증) 하온 바리스타 2기 수료

커피 바리스타교실 2기가 5주 과정으로 (사)새길과새일에서 진행되었습니다. 이번 과정은 한국직업능력개발원에서 발급하는 바리스타 2급 자격증 취득을 목적으로 진행되었으며 5명의 수강생 모두가 자격증을 취득할 수 있었습니다. 본 과정은 문화사역의 일환으로 진행되었으며, 향후 수료생들과 함께 커피를 활용한 사회봉사를 진행할 예정입니다.



Mediator Leadership Awaken 4기 수료식 및 5기 모집



세상을 변화시키는 크리스천 리더 양육 전문학교인 하온아카데미에서 Mediator Leadership Awaken(MLA) 4기가 목회자 및 평신도 8명이 수료하였습니다. 하온아카데미는 말씀이 삶으로 이어지지 못하는 문제에 대해 기존 뇌 중심(수직 주입식, 암기식)의 양육 방식과 이분법적 사고에 문제가 있음에 주목하였습니다. 이에 말씀을 통전적으로 해석한 양육 교재를 개발하고, 입체적 교육 방식을 적용하여 말씀을 머리뿐만이 아닌 마음과 몸까지 이입함으로써 말씀과 삶이 이어지도록 하는 양육 과정을 시작하게 되었습니다. MLA는 이 과정의 가장 기초 과정으로 통전생명과 사랑, 예수님을 롤 모델로 한 '미디어이터(Mediator)'라는 인재상을 구체적으로 배움으로써 그리스도의 참 제자가 될 수 있도록 돕고 있습니다. 또한 한국교회 및 공동체가 통전생명과 예수님의 사랑을 실천함으로써 작은 변화를 일으키는 계기가 되었으면 합니다.

Haon Special 강좌 Season 1 '로마서 미리토크' 실시

하온아카데미에서 성경 공부 과정인 Haon Bible Study(이하 HBS, 대전 장신대 박호웅 학장 주관) 이후 두 번째로 로마서를 하브루타 방식으로 학습자와 강사가 서로 질의 응답을 통해 배워가는 강의인 미리토크가 시작되었습니다. 총 12주과정으로 장신대 교수이셨던 이대희 교수께서 맡아 주시며, 26가지 원리를 깨닫고 로마서를 깊이 연구해 나갑니다.





남○민님
30대, 회사원

위담 아티초크 덕분에 먹는 즐거움을 되찾았어요!

장시간 앉아서 근무하는데다 잦은 야근으로 인해 소화도 안되고 속이 더부룩하고 안 좋았습니다. 위장약을 달고 사는 저를 보고 친구가 위담 아티초크를 추천해주어 섭취하게 되었습니다. 처음에는 약도 아니고 건강기능식품이 얼마나 효과가 있을까 싶어 큰 기대를 하지 않고 섭취하였는데 일주일 정도 꾸준히 섭취하다 보니 속이 답답하고 더부룩하던 현상이 많이 사라진 것을 느끼게 되었습니다. 한 달 정도 꾸준히 섭취했더니 더부룩함은 아예 사라지고 소화도 더 잘 된다는 것을 느꼈습니다. 처음에는 별 기대 없이 섭취하기 시작했는데 소화가 잘 되고 속 답답함 같은 증상들이 사라지니 지금은 어느 때보다도 활기치게 지내고 있습니다. 위담 아티초크 덕분에 진짜 먹는 즐거움도 되찾았습니다.



위담 아티초크

위담 프로바이오틱스 알파로 우리가족 장 건강 챙겨요~

친구 추천으로 위담프로바이오틱스알파를 처음 접하게 되었습니다. 몇 개월 꾸준히 섭취하다 보니 속도 편해지고 화장실도 잘 가게 되어 너무 좋았어요. 평소에 부모님께서도 장이 안 좋으셔서 가스가 잘 차고 불편해하셨어요. 그래서 부모님께도 선물해드렸는데 가스가 차는 것도 개선되고 속이 불편했던 것도 없어졌다며 아주 만족하세요! 이제 우리 가족 장 건강은 위담 프로바이오틱스 알파가 책임지네요~

전○윤님
30대, 자영업



위담 프로바이오틱스 알파



정○재님
40대, 주부

위담 홍담소 섭취 후 감기가 사라졌어요!

1년에 절반은 감기를 달고 살았습니다. 감기에 좋다는 민간요법을 많이 사용해보고 약도 먹어 보았지만, 늘 먹을 때만 효과가 느리게 있었을 뿐 감기와 기침증상이 반복되어 괴로웠습니다. 그러던 중 홍담소에 대해 알게 되었습니다. 간편하고 먹고 좋게 나온 홍담소를 선물 겸 구입했다가 섭취하게 되었습니다. 먹기 간편하고 휴대하기도 좋을 뿐 아니라 물 없이 먹기에도 쓰지도 않고 맛도 좋았습니다. 한달 정도 꾸준히 섭취하니 놀랍게도 늘 감기와 기침에 시달리던 저는 그 증상에서 벗어날 수 있었습니다. 늘 정관장 홍삼만 고집해오던 남편도 같이 먹으면서 저보다 더 많이 홍담소를 찾습니다. 저도 그렇지만 남편도 건강해져서 놀랍고 행복합니다. 홍담소는 내 몸의 건강뿐 아니라 내 가족의 건강까지 지켜주는 소중한 친구가 되었습니다.



홍담소

YOUR VOICE

독자소리함

위스토리에는 독자 여러분과 함께 만드는 건강소식지입니다.

더 재미있고 풍요로운 내용을 위해 독자 여러분의 다양한 이야기와

제품섭취후기, 의견 등을

위담 홈페이지 및 우편, 이메일을 통해

자유롭게 들려주세요.

내용이 채택되신 분들은 다음호 위스토리에 게재되며 소정의 상품을 드립니다.

“위담은 언제나 독자 여러분의 이야기를 기다립니다”

WE STORY

Weedahm's health magazine

온라인 www.weedahmmall.co.kr

이메일 win-weedahm@naver.com

우 편 서울시 강남구 역삼로 77길 2, 2층

전 화 080-888-2312

PREMIUM

위담 гепа플러스



- 간 기능 개선에 도움을 주는 프리미엄 건강기능식품
- 위담 자체개발 특허 원료 위담P02 함유
- 글로벌 간건강 소재 포스포컴플렉스 함유
- 16.5ml X 28포 / 150,000원

위담 프로바이오틱스 알파



- 장건강에 도움을 주는 프리미엄 건강기능식품
- 김치유산균 포함 특허유산균 3종 함유
- 일일섭취량 당 프로바이오틱스 10억 CFU 이상
- 2g X 60포 / 68,000원

위담 홍당소



- 기력회복 및 면역력 증진에 도움을 주는 건강기능식품
- 소화/흡수력을 높인 발효홍삼농축액분말 함유
- 일일섭취량당 Rg1, Rb1 및 Rg3의 합 8mg/g 이상
- 3g X 90포 / 140,000원

위담 아티초크



- 국내 최초 '소화건강' 기능식품
- '위담 독점' 이태리 인데나社 아티초크추출물 함유
- 소화불량 지표 개선 및 콜레스테롤 개선
- 600mg X 180정 / 120,000원

ACTIVE

위담 강한기운



- 체력 증진에 도움을 주는 한방 에너지 건강음료
- 100ml X 30포 / 55,000원

아티초크 1920



- 담즙분비를 촉진하여 소화에 도움을 주는 소화건강 기능식품
- 600mg X 120정 / 75,000원

간소단



- 간건강과 소화건강을 한번에 관리하는 이중 케어 건강기능식품
- 4g X 60포 / 258,000원

위즈담



- 위장관 개선을 위한 위 집중케어 건강기능식품
- 600mg X 120정 / 158,000원

아티초크액



- 이태리 인데나社 아티초크 추출물을 주원료로 한 액상 제품
- 80ml X 10포 / 15,000원

위담수



- 위담의 독자적 소재 위담P01을 주원료로 하여 개발한 한방 소화제
- 80ml X 10포 / 15,000원

유근피즙



- 약용식물 유근피를 위담의 차별화된 추출기법으로 재해석한 제품
- 80ml X 10포 / 15,000원

“ 믿을 수 있는
건강파트너 ”

위담 weedahm

BASIC

위앤업 멀티비타민미네랄



- 활력 있고 건강한 생활을 위한 종합 영양제
- 1,000mg X 60정 / 19,000원

위앤업 밀크씨슬



- 음주, 스트레스 등으로 손상된 간 건강에 도움을 주는 제품
- 900mg X 60정 / 29,000원

위앤업 징코플러스



- 은행잎추출물 함유로 기억력개선 및 혈행개선
- 600mg X 60정 / 29,000원

위앤업 철분앤비타



- 임신·수유부, 빈혈 예방을 위한 철분 함유 비타민제
- 1,000mg X 60정 / 19,000원

위앤업 프로바이오틱스



- 20종의 프로바이오틱스가 함유된 캡슐타입 유산균제품
- 350mg X 60캡슐 / 35,000원

위앤업 칼슘키즈



- 성장기 어린이의 골격 및 치아, 키 성장을 위한 칼슘 제품
- 1,500mg X 60정 / 19,000원

위앤업 프로바이오틱스키즈



- 20종의 프로바이오틱스가 함유된 분말타입 유산균제품
- 2g X 60포 / 35,000원

위앤업 멀티비타 키즈



- 성장기 어린이의 기초영양을 채워주는 멀티비타민
- 10ml X 30포 / 39,000원



온라인몰
www.weedahmmall.co.kr



소비자상담실
080-888-2312



이메일
win-weedahm@naver.com



입금계좌 / 예금주 (주)위담
국민은행 443101-01-118188
농협 355-0047-2751-03

(주)위담 weedahm

서울시 강남구 역삼로77길 2, 2층 (대치동)

강남위담한방병원
위담한방병원 대치점
위담한의원 부산점
위담한의원 부평점
위담한의원 대구점
위담한의원 대전점
위담한의원 전주점

서울시 강남구 삼성로 402 ☎ 02-6204-1800
서울시 강남구 역삼로 430 ☎ 02-556-1133
부산시 부산진구 서면로 74 아이온시티 6층 ☎ 051-608-9600
인천시 부평구 경원대로 1404 그랑프리빌딩 7층 ☎ 032-361-1138
대구시 중구 달구벌대로 2094 대구메디스퀘어 10층 ☎ 053-431-1020
대전시 유성구 유성대로 694번길 79 ☎ 042-824-7500
전북 전주시 완산구 효자로 178 제니스빌딩 3층 ☎ 063-221-1119