■ 건강

당뇨병 환자, 채식 위주로 느리게 식사해야

당뇨병이 무서운 것은 합병증 때문이다. 특히 치명적인 것은 심근경색, 뇌출혈, 뇌경색 등과 같이 혈관이 파열되는 대혈관장애다. 당뇨병에 걸리면 혈당이 높아지는 현상만으로 동맥경화 진행이 빨라지고 혈관이 터질 위험에 노출된다.

당뇨병 환자는 심근경색, 뇌출혈·뇌경색이 발병할 확률이 2~3배, 암에 걸릴 확률도 3배나 높다. 당뇨병의 대표적인 3대 합병증은 말초신경장애, 망막증, 당뇨병 신증(腎症) 등이다.

말초신경장애는 당뇨병에 걸린 지 약 3년 후부터 발병하기 시작한다. 실명 원인인 망막증은 당뇨병에 걸린 지 약 5년 후부터, 투석이 필요한 당뇨병 신증은 당뇨병이 걸린 지 약 8년 후부터 발병한다.

당뇨병은 생활하면서 관리가 가능한 질병이어서 스스로 당뇨병에 대처하는 원칙을 세워 실천해야 한다. 무엇보다 올바른 식습관을 갖는 게 중요하다.

'매일경제' 에 따르면 과식으로 당질을 과잉 섭취하면 인슐린이 아무리 기능을 해도 그 처리를 다 하지 못해 인슐린을 분비하는 췌장의 베타세포가 지치고 쇠약해져 혈당 조절을 하지 못한다. 채소 위주의 느린 식사는 음식이 위나 장에 체류하는 시간이 길어 식후 혈당치가 상승하는 속도를 늦춰 당뇨병 예방에 도움을 준다. 음식 섭취 순서를 채소→단백질→밥(탄수화물)으로 해 30분 넘게 천천히 식사하는 게 좋다. 또 밥과 국이 있으면, 국에 있는 채소를 먼저 먹고 그 다음 밥을 먹는 것이 혈당을 낮추는 데 도움이 된다.

식사는 아침, 점심, 저녁 등 세 번 하는 것이 이상적이며 식사할 때마다 비슷한 에너지양을 섭취하는 것이 중요하다. 매일 같은 시간에 적정량의 음식을 먹으면 췌장 베타세포의 부담을 줄여주기 때문이다.

과체중 아동일수록 천식 위험 높다

체중이 과한 어린이는 천식에 걸릴 위험이 높다는 연구 결과가 나왔다. 소아 천식 환자 열 명 가운데 적어도 한 명은 원인이 비만에 있다는 것.

듀크대학교 연구진은 2009-2015년 사이에 수집한 어린이 50만 명의 건강 데이터를 분석했다. 어린이들의 나이와 인종, 음식 알레르기 등을 고려한 다음 체질량 지수(BMI, 킬로그램으로 표시한 몸무게를 미터로 표시한 키의 제곱으로 나눈 값)와 천식의 상관성을 살핀 것.

그 결과 체질량 지수가 백분위 85~94 구간에 위치하는 과체중 어린이는 25~64구간의 정상 체중 어린이보다 천식 진단을 받거나 약을 복용하는 경우가 17% 많았다. 백분위 95구간 이상의 비만 어린이는 그 비율이 30%나 높았다.

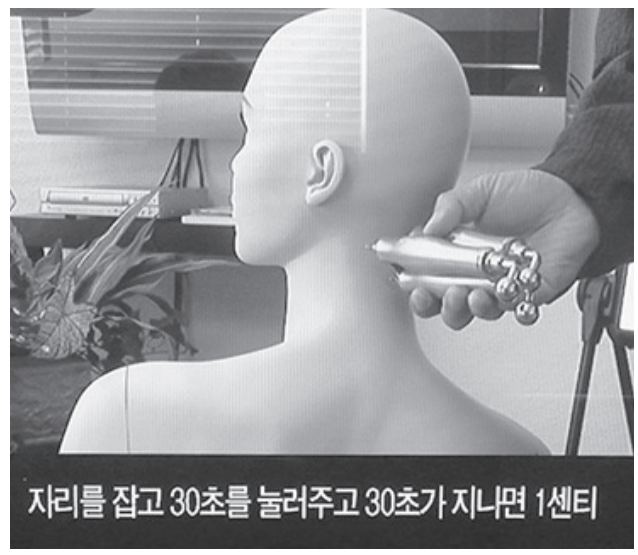
연구진은 비만한 어린이가 천식에 걸렸을 경우 23~27%, 그러니까 네 명 중 한 명은 비만 자체에 원인이 있다고 판단했다. 소아 천식 환자 전체를 놓고 보면, 비만으로 인해 병을 얻은 비율은 10~13%에 이르렀다.

논문의 주 저자인 제이슨 랭 교수는 천식을 "아동기의 가장 흔한 만성 질환이면서 어린이들이 입원하는 가장 일반적인 이유" 라고 설명했다. 천식을 앓게 되면 숨이 가쁘고 기침이 나며 가래가 심하기 때문에 일상을 영위하는데 고통을 겪는다.

랭 교수는 "유전적 요인이나 바이러스 감염으로 인한 발병은 예방이 불가하지만, 비만이 원인이라면 이야기가 달라진다." 면서 어린이들이 체중 관리가 중요하다고 강조했다.

■ 건강 칼럼

목뼈에 독소가 차 에너지 흐름이 막히면 불면증, 이명, 비문증, 각종 통증이 생긴다



▲ 목 뒤가 두툼하게 솟으면 불면증과 각종 통증, 이명, 비문증이 생기게 된다. 미라클터치로 독소를 제거하는 모습.

최근 본 연구소에 목 뒤가 솟고 목 굵기가 여느 사람과는 다르게 두툼하신 여자분이 내원하였다. 그래서 현재 불편하신 곳을 여쭤보니 불면증, 고혈압, 이명, 비문증, 어지럼증 등 머리에 생길 수 있는 병은 다 갖고 있고 또한 어깨 통증과 손저림, 당뇨 등으로 고생하고 있다고 하셨다.

왜 위와 같은 병이 한꺼번에 생기는 걸까?

답은 간단하다. 목 뒤 뼈가 솟아 근육이 거북등처럼 팽팽해지면 심장에서 머리로 가는 피가 100%가 흐르지 못하고 목 뒤의 뼈에서 20~30% 정도를 잡기 때문에 목 뒷덜미가 항상 당기고 혈압이 높아져 각종 합병증이 생기는 것이다. 그러면 좀 더 구체적으로 목 뒤 뼈는 왜 솟는 것일까?

◆골반 뼈에서부터 시작

솟은 뼈의 뿌리는 골반 뼈이다. 인체 내 대변독이 쌓여 해독이 안 되면 독이 꼬리뼈를 타고 갈비뼈를 지나 흉추를 따라 경추까지 올라가게 된다. 이때 목과 어깨가 만나는 지점, 즉 경추 7번 지점에 병의 소굴인 작은 집이 지어진다.

'흑뇌' 라 불리는 이 작은 집은 소공장 역할을 하면서 머리(나머지 경추 1~6번)를 지배하게 되어 어지럼증을 동반하고 때로는 이명과 비문증, 백내장, 녹내장 등을 가져온다. 또한 어깨 쪽에도 영향을 주어 통증을 불러오고 손끝까지 찌릿찌릿하게 되고 손마디까지 굵어지는 관절염을 가져오게 된다.

실제 예로 시애틀에 거주하는 70대 화가의 경우 어느 날 눈 앞에 구름이 두둥실 떠다니는 비문증으로 더 이상 그림을 그릴 수가 없는 지경에 이르렀는데, 미라클터치로 목 뒤와 머리 전체 두개골을 열심히 눌러 2개월 만에 구름이 사라져 다시 그림을 그릴 수 있었다. 불면증으로 고생하던 60대 이 모 씨도 미라클터치 등판형과 침봉형으로 골반과 깔판을 다스려 6개월 만에 수면제를 먹지 않고도 새근새근 잠을 잘 수가 있게 되었고 이명으로 고생하던 70대 최 모 씨도 1년 만에 윙윙거리던 소리가 사라지는 기적을 맛보았다.

위와 같은 여러 가지 병으로 시달리는 경우 대부분은 그 병에 따로따로 처방을 받아 하루에 약을 몇 움큼씩 먹는 우를 범하고 있다. 하지만 뼈의 관점으로 보면 위와 같은 여러 가지 병의 원인은 하나고 또한 처방도 하나다. 골반뼈부터 독소와 냉기를 없애주고 동시에 등 (흉추 1~12번)을 따라 뼈에 생기를 불어 넣어주고 마지막으로 경추(1~7번)까지 터치해주면 독소가 피부로 빨갛게 터져 나오고 대, 소변으로 빠져 나와 그 많던 병이 하나 둘 차례차례 사라지는 기적을 체험할 수가 있다.

◈ 미라클터치 뼈과학연구소
▶ 풀러턴: (213) 255-1410
653 W. Commonwealth Ave.
Fullerton, CA 92832
▶ 엘에이: (213) 675-6877

통증 전문 치료 병원
오렌지[백] 한방척추병원
"25년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단"으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.
침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	오바마케어	직장상해	직장보험	교통사고
메디케어 Part B Care 1st AARP Kaiser Easy Choice (대한, 세종) United Health Care SCAN 서울메디칼그룹 Humana Brand New Day	Blue Cross Blue Shield Health Net PPO/HMO	Align State Comp Medrisk	Aetna Kaiser Cigna Blue Cross Blue Shield UnitedHealth Health Net PPO/HMO	All State Met Life Safe Co State Farm Farmers Mercury All State AAA

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (유학생 보험, 여행자 보험도 취급합니다.)

교통사고 전문 병원 - 사고 보험 처리 도와드립니다.
두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등
오렌지[백] 한방척추병원
예약/상담 714.530.7001
9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)

Dr. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업 (1992)
South Baylo 한의대 졸업 (2012)