

허벅지 근육 키우면 당뇨 예방-치료에 도움

당뇨병이 위험한 이유는 여러 합병증을 일으킬 수 있기 때문이다. 눈의 망막, 신장, 관상동맥질환, 뇌혈관질환 등의 원인이 될 수 있다. 당뇨병성 족부병증(당뇨발)으로 결국 족부 절단술을 받아야만 하는 경우도 있다. 건강한 사람이라면 발에 상처가 생겨도 며칠 지나면 저절로 낫는 경우가 많다. 하지만 당뇨병 환자라면 발에 가벼운 상처가 나더라도 반드시 치료를 받아야 한다.

더욱 심각한 것은 당뇨병을 앓고 있는 줄을 모른다는 것이다. 대한당뇨병학회에 따르면 당뇨 환자 가운데 1/3가량은 자신이 환자라는 사실을 몰랐고, 43%는 치료를 받은 적이 없었다. 당뇨병 환자의 55%는 고혈압, 35%는 고콜레스테롤혈증을 동반했다. 식생활이 고열량, 고지방 식품으로 바뀌고 운동 부족, 스트레스 등으로 인해 제2형 당뇨병이 늘고 있기 때문이다.

당뇨병은 핏속의 포도당이 높아진 질환이다. 인슐린이 만들어지지 않거나 기능을 제대로 하지 못하기 때문이다. 인슐린은 췌장에서 분비되는 호르몬으로, 핏속의 포도당을 에너지로 바꾼다. 포도당이 많은 피는 끈적끈적해 혈관에 많은 문제를 일으킨다. 당뇨병이 심장병, 뇌졸중, 신장병, 망막 질환, 신경 질환 등의 합병증을 유발하는 이유다.

당뇨병을 예방하고 치료하기 위해서는 음식과 운동

으로 체중관리를 하는 게 중요하다. 그 중에서 혈당을 낮춰야 하는 당뇨병 환자는 허벅지 근육을 키우는 게 필요하다. 허벅지 근육이 많고 둘레가 굵을수록 당뇨병 발병 위험이 적다

근육은 우리 몸에서 포도당을 가장 많이 소모하는 부위이다. 특히 허벅지 근육을 키워야 하는 이유는 허벅지에 전체 몸 근육의 3분의 2 이상이 모여 있기 때문이다. 허벅지 근육은 섭취한 포도당의 70% 정도를 소모한다.

당뇨병 예방 및 치료를 위해 유산소 운동을 한 후 근력 운동을 하는 게 좋다. 빠르게 걷기를 30분 정도 한 후 스쿼트, 계단 오르기를 하면 허벅지 근육 보강에 도움이 된다. 단, 당뇨병 환자는 저혈당 위험이 있어 운동 30분~1시간 전에 식사를 해야 하며, 취침 2~3시간 전부터는 운동을 삼가는 게 좋다.

계단을 제대로 오르면 허벅지와 엉덩이 근육이 단단해진다. 계단을 이용하면서 허벅지 근육을 많이 사용하기 때문이다. 계단 오르는 심폐 기능 향상에도 좋아 심장병, 비만도 예방하는 일석이조의 효과를 거둘 수 있다. 하지만 계단 운동은 내려올 때 조심해야 한다. 자칫하면 무릎 관절뿐 아니라 경추(목뼈) 건강을 해칠 수 있기 때문에 내려올 때는 엘리베이터를 이용하거나 계단 옆의 안전대를 잡고 내려오는 것이 바람직하다.

아침밥 안 먹으면 심장병 위험 급증

아침 식사를 거르면 심장질환에 걸릴 위험이 급증한다는 연구 결과가 나왔다.

아이오와대학교 연구진은 40세 이상 성인 6,500여 명을 대상으로 18년간 설문 조사한 결과를 분석한 끝에 이같이 밝혔다. 참가자들은 18년 전 설문조사를 시작할 당시는 아직 심장질환 징후를 보이지 않았던 이들이었다.

참가자들의 59%는 매일 아침 식사를 한다고 답했다. 25%는 가끔 거르고, 11%는 가끔 먹고, 5%는 아예 먹지 않았다. 아예 먹지 않는다고 답한 이들이 심장 질환에 걸릴 위험은 매일 먹는 사람과 비교할 때 87%가 컸다.

연구진은 “아침 식사는 하루 중 가장 중요한 끼니지만, 미국인들은 지난 50년 간 그 중요성을 간과했다.”

면서 “최근 조사에 따르면 미국 청년의 24%가 아침을 거른다.” 고 지적했다.

아침밥을 먹지 않는 것은 유명인사들의 다이어트 법으로 주목받았다. 예컨대 트위터의 최고경영자 잭 도시는 “절대로 아침밥을 먹지 않고 저녁만 먹는다.”면서 “특히 토요일에는 어떤 음식도 먹지 않는다.” 고 말한 바 있다. 그는 끼니를 거르는 이유를 “명상에 도움이 되기 때문” 이라고 밝혔다. 그러나 전문가들은 그런 기이한 식습관을 일종의 섭식 장애로 보고 있다.

연구진은 “아침을 거르는 사람은 담배를 피우거나, 술을 마시고, 운동을 덜 할 확률이 높았다.”면서 “향후 연구에서 이런 요인의 영향을 제거하더라도 아침을 거르는 습관이 건강에 미치는 악영향은 여전히 두드러질 것” 이라고 예상했다.

흡연만큼 건강에 해로운 생활습관

비흡연자는 일반적으로 건강한 삶을 살고 있는 것으로 여겨진다. 하지만 잘못된 생활습관은 흡연만큼 건강에 해롭다. ‘코메디닷컴’이 ‘로데일 뉴스’를 인용해 흡연만큼이나 건강에 나쁜 영향을 주는 생활습관 4가지를 소개했다.

1. 동물성 단백질을 너무 많이 섭취한다

동물성 단백질은 성장호르몬인 ‘IGF-1’ 안에 많이 들어있다. 그런데 IGF-1은 암세포의 성장도 촉진한다. 서던캘리포니아대학(USC) 연구팀에 따르면, 중년에 고 동물성 단백질 다이어트를 하면 저 동물성 단백질 다이어트를 한 사람에 비해 암으로 사망할 위험이 4배가 증가하는 것으로 나타났다.

2. 잠을 충분히 자지 않는다

만성적인 수면 부족은 고혈압과 심장마비, 뇌졸중, 비만 등 각종 건강 상 문제를 유발한다. 한 연구에 따르면, 적어도 6~7시간을 자지 못하면 흡연자와 비슷한 사망률을 보이는 것으로 나타났다.

또 자다 깨다를 반복하는 ‘분절 수면’ 과 같은 수면의 질이 낮은 상태가 지속되면 종양의 성장을 촉진시킨다는 연구 결과도 있다. 피곤이 일상적인 것이라 생각하지 말고 잠을 꼭 잘 자야 한다.

3. 실내에서 기계로 피부태닝을 한다

미국의학협회 저널에 실린 연구에 따르면, 실내에서 태닝베드 등의 기계를 통해 피부를 인공자외선에 노출시켜 갈색의 피부를 만드는 피부태닝으로 인해 미국에서 매년 약 42만 건의 피부암이 발생하는 것으로 나타났다.

이는 흡연으로 인해 22만6,000건의 폐암이 발생하는 것과 비교가 된다. 피부태닝을 하려면 야외에서 천연 자외선에 피부를 노출시켜 하는 것이 좋고 당근이나 토마토를 많이 섭취하는 게 좋다. 당근이나 토마토에는 자외선의 유해 작용을 막는 카로티노이드라는 성분이 풍부하게 들어있기 때문이다.

4. 오랫동안 앉아 있다

아무리 정기적으로 운동을 한다고 해도 습관적으로 책상이나 차 안에서 오래 앉아 있으면 여러 가지 건강상 문제를 일으킨다는 연구 결과가 많다. 캐나다에서 나온 연구에 따르면, 앉아 있는 것처럼 잘 움직이지 않는 습관은 한 해에 발생하는 16만 건의 유방암, 대장암, 전립선암, 폐암과 연관이 있는 것으로 나타났다.

www.suhlaw.com
info@suhlaw.com

형제와 같은 마음으로 도와 드리겠습니다 서 & 서 법률사무소

- **가정법 Family Law**
이혼, 양육권/방문권, 입양, 리빙트러스트, 혼전(후) 계약
- **이민법 Immigration Law**
가족/취업이민, 신분변경 E-2, H1B, L, O visa
- **민사/형사법 Civil/Criminal Law**
민사소송, DUI
- **상법 Business Law**
법인설립, 계약서
- **번역 업무도 가능합니다**



서자경 변호사
Ja K. Suh, Esq.

서자현 변호사
Ja H. Suh, Esq.

Certified Family Law Specialist,
Certified by the State Bar of CA
Univ. of Missouri-Columbia 법대 (J.D.)
Univ. of Missouri-Columbia 비평론 석사

California Western 법대 (J.D. Dean's List)
미국 이민법 변호사 협회 멤버(ALA)
오렌지카운티 한인변호사 협회 위원회
오렌지카운티 한인상공회 이사역임
오렌지 카운티 회장단 협회 회원 역임

LAW OFFICES OF
SUH & SUH
A PROFESSIONAL CORPORATION

L.A. & O.C. (714)368-1655
161 Fashion Ln, Suite 111, Tustin, CA 92780

San Diego (858)622-6279
4660 La Jolla Village Dr, #500, San Diego 92122

Vista (760)643-4084
380 South Melrose Dr, #363, Vista, CA 92081