

■ 전문의 칼럼

당뇨에 대한 오해, 잘못된 상식



▲ 사진=shutterstock

■ 당뇨약을 먹기 시작하면 평생 먹어야 한다?

당뇨 자체가 만성질환이기 때문에 질환 특성상 장기간 치료와 평생 관리가 필요한 것은 맞지만, 식단 변화나 정기적인 운동 등의 생활습관 변화를 통해서 관리가 잘 된다면 약을 줄이거나 끊게 되는 경우는 많이 있습니다.

■ 인슐린은 한 번 시작하게 되면 평생 써야 한다?

1형 당뇨병은 인슐린 생성 자체가 결국 안 되는 것이기 때문에 평생 인슐린을 맞아야 하지만, 제일 흔한 당뇨인 2형 당뇨병에서는 질병 진행 정도에 따라 다르긴 하지만, 생활습관 교정이 잘 되는 경우 인슐린을 중단하게 되는 경우도 많이 있습니다.

■ 인슐린 때문에 당뇨합병증이 심해졌다?

많이 환자분들이 인슐린을 쓰고 나서 당뇨가 심해지고, 당뇨합병증이 왔다고 말하곤 합니다. 하지만 그 것은 사실과 다릅니다. 인슐린 주사는 대부분 당 수치가 아주 높거나 일 반 경구약으로 잘 조절이 안되는 경우에 시작하게 됩니다. 그래서 인슐린을 시작할 때는 이미 당뇨가 상당 부분 진행된 상태이기 때문에 당뇨합병증이 흔하게 오는 것이지 인슐린을 사용한다고 당뇨가 더 나빠지

거나 부작용으로 당뇨합병증이 오는 것은 아닙니다.

■ 김기에 걸려 김기약을 먹고 있을 때는 당뇨약을 안 먹는다?

몸이 아프거나 컨디션이 안 좋을 때는 오히려 스트레스 호르몬이 분비되어 당 수치가 올라가는 경우가 많습니다. 감기약을 먹고 있을 때에도 약은 꾸준히 복용해야 합니다.

■ 과일은 많이 먹어도 된다?

과일도 많은 양의 당이 들어있기 때문에 소량만 먹는 것이 좋습니다. 특히 착즙하거나 주스로 먹을 경우 당을 급격히 올릴 수 있기 때문에, 되도록이면 껌질째 봉째로 먹는 것이 혈당 관리에 좋습니다. 과일 중에서도 Glycemic Index (혈당지수)라고 하여 혈당지수가 높은 과일은 당을 더 많이 올릴 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다. 혈당지수가 높은 과일에는 파인애플, 수박 등이 있고, 혈당지수가 낮은 과일은 사과, 오렌지, 베리류, 바나나, 배, 오렌지 등이 있습니다.

그레이스 내파
미국 내과 보드 전문의 김성현 MD
(857) 239-0571
7800 Commonwealth Ave, #101
Buena Park, CA 90621



우리 동네 걷기 좋은 곳

아이스하우스 캐년 트레일 (Ice House Canyon Trail) - Mount Baldy

여러 차례 타운뉴스에서 소개한 트레일이다. 한인들이 많이 찾는 트레일 가운데 하나로 길이는 왕복 7.2마일이다. 소요시간은 5시간에서 6시간을 예상하면 무난하다. 차고 맑은 시냇물, 높이 자란 나무들, 계곡으로 들어서면서 고국의 어느 산을 오르고 있다는 착각에 빠지게 한다. 지명에서 알 수 있듯이 예전에는 한 겨울에 얼음을 저장해 두었다가 여름철에 잘라서 LA로 공급했다고 한다.

주차장에서 1마일 정도 가면 갈림길이 나온다. 왼쪽 길, Chapman Trail을 택하면 Cedar Glen Trail Camp를 지나 새들까지 갈 수 있다. 보통은 오르던 길을 따라 그대로 오른다. 2.4마일 지점에 약수터가 나오며 잠시 더 오르면 Chapman Trail과 만나게 된다. 1마일 정도 오르면 Icehouse Canyon Saddle에 도착한다.

이곳에 있는 표지판을 보면-겨울철에는 눈에 덮여 있는 경우가 더 많다- 왼쪽은 Telegraph Peak, 가운데는 Cucamonga Peak, 오른쪽은 Ontario Peak으로 연결된다. 눈이 많이 오는 겨울철에는 반드시 아이젠을 착용해야 한다.



■ 가는 길: LA에서 210번 동쪽으로 간다. 57번 Fwy를 지나 Mountain Ave에서 내려 좌회전 한 후 산쪽으로 북상한다. 계속 길 따라 올라가면 Mountain Baldy Rd와 연결된다. 길 따라 계속 오르다 보면 Mt. Baldy Village를 통과하게 되고 1마일 정도를 더 오르면 삼거리가 되는데 오른쪽 길을 들어서면 왼쪽이 주차장이다.



▲ 아이스하우스 캐년 트레일. 사진=타운뉴스

아름다운 은퇴생활을 꿈꾸십니까?

Dreaming of retiring?



Barbel C. Dagostino
BRE Lic# 00878540
Senior Realtor Associate
email: irelocateyou@yahoo.com
Residential Agent Inc.
DRE Lic. #02068079

예약 전화를 주시면 라구나 우즈 빌리지 투어와 점심식사를 제공합니다.
전화 (858)-232-2427 한국어 상담 (949) 295-2951

정규 27홀 골프 코스 및 파3 골프 코스, 5개의 온수 수영장, 10개의 테니스 코트, 3개의 휴트니스 센터, 불링, 양궁, 승마센터, 보제, 820석 규모 공연 예술 센터, 아트 스튜디오, PC방 및 Mac 클럽, 지역 내 의료기관과 마켓 등 무료 셔틀버스 서비스 등과 250개 이상의 취미활동 클럽모임 외 다양한 특별 이벤트 및 활동이 준비된 오렌지 카운티청정지역 새들백 계곡에 자리 잡은 55세 이상 시니어를 위한 최고의 액티브 라이프스타일 시니어타운입니다.

Laguna Woods Village®
Where new adventures begin