

가정의학

당뇨병의 치료 식이요법(Diet Therapy)의 기본 원칙

당뇨병 치료에서 식사의 종류와 식사량의 조절이 중요하다는 것을 환자들은 대부분 잘 알고 있습니다.

실제로 정도가 심하지 않은 당뇨병에서는 식사 조절로 어느 정도 혈당 조절이 가능하며, 약물을 사용해야 하는 정도의 당뇨병에서도 식사 조절은 정상 혈당을 유지하기 위한 가장 중요한 요소 중의 하나입니다.

식이요법의 목적은 섭취한 음식과 운동, 그리고 경구약과 인슐린주사의 균형을 이루어 혈당과 혈중지질이 가능한 정상과 가까운 수준으로 유지되도록 하는 것입니다.

당뇨병환자는 적절한 체중을 유지하기 위해서 일상생활에 필요한 만큼의 열량을 섭취하여야 하는데, 하루 필요 열량은 신장, 체중, 연령, 활동 및 당뇨병 정도에 따라 달라집니다.

소아의 경우는 특히 성장기에 있으므로 성장에 필요한 충분한 열량을 공급하여야 합니다.

당뇨환자가 혈당을 정상 범위로 조절하고 적절한 체중을 유지하면 급성 합병증과 눈, 신경, 신장 등의 작은 혈관에 생기는 만성합병증을 예방할 수 있습니다.

일상생활에서 건강을 유지하는 가장 알맞은 체중을 이상체중이라고 하며 쉽게 계산하는 방법은 센티미터로 측정된 자신의 키에서 100을 빼고, 0.9를 곱한 킬로그램으로 구합니다. 비만한 분이 이상체중까지 바로 줄이기는 쉽지는 않지만 어느 정도의 체중만 줄어도 혈당조절에 많은 도움이 될 수 있습니다.

체중을 줄이기 위해서는 영양소가 골고루 섞인 중정도의 열량제한 식사와 운동을 함께 하는 것이 좋습니다.

중정도의 열량제한이란 평소 식사량에서 500칼로리 정도를 줄이는 식사를 말합니다. 하루 필요한 열량을 성인 남자 2,400, 여자 2,000 큰 칼로리(kcal)라고 할 때, 평소 식사량의 1/4 혹은 1/5 정도 줄인 양에 해당합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

오문목 가정의학과비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217



생활건강

몸이 보내는 경고 '피로'

특정 질환이 없음에도 불구하고 피로감을 호소하는 사람들이 있습니다. 일상에서 느끼는 피로는 생활습관과 밀접한 연관이 있습니다.

첫째는 수면 부족입니다. 성인은 하루에 7-8시간은 자야 합니다. 잠을 충분히 못 자면 집중력이 저하되고 건강에도 악영향을 미칩니다. 침실에서 노트북, 휴대전화, TV 등 수면을 방해하는 기기들을 치워 수면 친화적 환경을 조성해야 합니다.

두 번째는 수면무호흡증입니다. 코골이 등으로 인해 자는 동안 호흡이 잠시 멈추는 상태가 될 수 있습니다. 이때마다 잠을 깨지만 당사자는 이를 알아채지 못합니다. 실제 수면 시간이 줄어드는 것입니다. 체중을 줄이고 술, 담배를 멀리하여 수면 무호흡증을 없애도록 노력해야 합니다.

세 번째는 불균형한 식사입니다. 균형 있는 식단은 혈당을 적절하게 유지해 피로감을 없애줍니다. 단백질과 복합 탄수화물이 고르게 포함된 아침을 꼭 먹어야 합니다.

네 번째는 카페인 과다 섭취입니다. 카페인을 적당히 섭취하면 집중력이 향상되고 적당한 긴장상태를 유지하게 되지만 너무 많이 섭취하면 심박수와 혈압 등을 높입니다.

다섯 번째는 우울증입니다. 우울증은 정신적인 장애뿐만 아니라 여러가지 신체적 이상 증상을 초래합니다. 피로감, 두통, 식욕부진이 대표적 증상입니다.

여섯 번째는 빈혈입니다. 여성들이 피로감을 느끼는 가장 큰 원인 중 하나가 빈혈입니다. 철분 보충제와 살코기, 간, 조개류, 콩 등 철분이 풍부한 음식을 섭취해야 합니다.

일곱 번째는 갑상선 기능 저하증입니다. 갑상선 기능이 떨어질 경우 살이 찌 수 있고 피로를 쉽게 느끼게 됩니다.

여덟 번째는 당뇨병입니다. 당뇨병자의 혈액 속에는 당이 많이 함유되어 있습니다. 당이 체세포로 들어가 에너지로 전환되어야 하지만 잘 되지 않습니다. 따라서 많이 먹어도 몸에서는 에너지가 생기지 않고 쉬 피로해집니다.

아홉 번째는 탈수증입니다. 수시로 적당한 양의 물을 마시고 육체 활동을 하기 전에는 더 많은 물을 보충해 주어야 합니다.

열 번째는 심장병입니다. 집안 청소 등 가벼운 일에도 피로감을 느낀다면 심장에 문제가 있다는 신호일 수도 있습니다.

피로는 육체가 위험에 처해있다는 신호입니다. 꼭 쉬어도 좀처럼 피로가 가시지 않는다면 질환으로 인한 것일 수 있으므로 꼭 진찰을 받아보아야 합니다.

Honey Pharmacy
약학박사 권 엔젤라
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



척추건강

교통사고 후유증 어떻게 예방할까?

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학생 때부터 운전대를 잡는다. 더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

'조이척추신경병원' 을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추

신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92833



생활건강

운동 후 아몬드 섭취, 근육 회복 도와

운동 후에 아몬드를 먹으면 근육 회복에 도움이 되는 것으로 드러났다.

미국 애팔래치아 주립대 교수이자 애팔래치아 인간행동 연구소의 책임자인 데이비드 니만(David C. Nieman) 박사 연구팀은 '한 달 동안 매일 약 57g(두 줌, 약 44알)의 아몬드를 먹은 사람들의 혈액에는 회복을 촉진하는 지방이 많다'는 것을 발견했다. 또 아몬드를 섭취한 사람들은 대조군인 시리얼 바를 먹은 사람들보다 운동 후에 피로와 근육 손상을 덜 느낀다고 응답했다. 아몬드의 항염증 효과로 인해 근육통이 풀어지고 피로 해소에 도움이 되기 때문이다.

실험은 30-65세 사이의 성인 64명(남자 38명, 여자 26명)을 대상으로 이뤄졌다. 이들은 무작위로 두 그룹, 즉 매일 약 57g(2온스)의 아몬드를 섭취하는 그룹과 같은 칼로리의 시리얼 바를 섭취하는 그룹 중 하나에 속했다. 이들은 90분 동안 사이클, 수직 점프, 벤치 프레스, 레그백 등 근력 운동을 포함한 운동을 했다. 참가자들은 4일 동안 매일, 운동한 직후 혈액과 소변 샘플을 채취했다.

두 그룹 모두에서 운동 후에 일시적

으로 혈액 안의 염증을 유발하는 사이토카인(Cytokine) 수치가 상승했다. 이는 경미하게 근육 손상이 발생했다는 것을 보여준다. 아몬드를 먹은 그룹은 회복을 촉진하는 지방 12,13-DiHOME(지질의 일종) 농도가 대조군보다 69% 더 높았다. 또 아몬드를 먹은 피험자들의 혈액에는 약간의 독성이 있는 지방인 9,10-diHOME의 수치가 40% 낮았다. 연구원들은 이 지방이 근육 회복과 건강에 부정적인 영향을 미친다고 설명했다.

아몬드를 먹은 그룹은 운동 후 피로도와 근육 손상이 전반적으로 낮았다. 아몬드가 격렬한 운동으로 인한 염증과 산화 스트레스를 낮춰, 더 빠른 회복을 돕는 것으로 추정됐다.

아몬드에는 단백질과 건강한 종류의 지방, 비타민 E, 마네탈, 섬유질이 많다. 또 아몬드의 갈색 껍질에 대장 염증과 산화 스트레스를 조절하는 데 도움을 주는 폴리페놀이 들어 있다.

니만 박사는 "이번 연구로 아몬드에는 운동 스트레스로부터 몸이 회복되도록 돕고 신진대사를 활발히 하는 독특하고 복잡한 영양소와 폴리페놀 혼합물이 들어 있다고 결론을 얻었다"고 말했다.