

가정의학

당뇨병의 치료 식이요법(Diet Therapy)의 적용

당뇨병에 있어 식이요법은 어떤 특정한 음식을 먹어 당뇨병을 낫게 하려는 것이 아니라, 영양적으로 균형 있는 음식을 적절하게 섭취해서 활동에 필요한 에너지를 충분히 공급하면서 혈당이 심하게 오르는 것을 막고, 적절한 체중을 유지하여 동맥경화증이나 고혈압과 같은 합병증이 생기는 것을 예방하고자 하는 것입니다.

개개인에 맞는 식이요법은 당뇨병환자 각자의 몸과 생활과 기호에 따라 달라질 수 있습니다. 당뇨병에 특히 좋거나 당뇨병을 낫게 해주는 식품은 아직 없으며 소문이나 광고만 믿고 이런 식품을 무절제하게 섭취하는 경우 오히려 상태를 악화시킬 수 있으므로 삼가하는 것이 좋습니다.

식이요법을 시작할 때 무엇보다 중요한 것은 당뇨병을 가진 사람의 섭취열량을 결정하는 것입니다. 식이요법 목표 중의 하나가 표준체중을 유지하는 것이며, 하루에 섭취하는 전체 열량은 표준체중을 포함한 활동량과 연령에 의해 결정됩니다. 표준체중을 계산하는 방법은 미터로 표시한 자신의 키의 제곱에 남자는 22를, 여자는 21을 곱하는 것입니다. 예를 들어 하루 3식 및 2회 이상의 간식(snack)을 하는 경우도 있는데, 이때에는 아침식사 20%, 간식 10%, 점심식사 30%, 간식 10%, 저녁식사 20%, 간식 10%의 비율로 배분합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

오문목 가정의학·비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217



이 표준체중을 근거로 하여 하루에 필요

척추건강

중년의 척추 관리

남가주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한번 다시 생각해 보기로 한다.

젊었을 때 몸 생각하지 않고 가족을 보살피느라 또 노년의 삶을 준비하느라 하루하루 바쁘게 생활하던 우리의 삶. 그런데 요즘 환자들을 치료하면서 허리와 목 디스크로 인하여 무척 힘들어 하는 분들이 많음을 깨닫는다.

목, 허리 디스크는 대부분이 척추 퇴행성과 동반한다. 팔, 다리에 힘이 없거나 팔 다리가 찌릿찌릿 하다면 척추 신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이런 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지지만 허리와 목 디스크도 증상이 심하지 않을 때 치료를 시작해야만 빨리 치료되며 또 완치된다.

어릴 적 외할머니가 지팡이를 지고 꼬부랑 할머니처럼 걷는 것을 보고 많이 안타까워했던 적이 있다. 이제 시간이 지나면서 이와 관련된 공부를 하다 보니 그 원인과 치료 방법을 알게 돼 꼬부랑 외할머니가 더 안타까움으로 다



가온다.

중년의 시기에 척추 관리는 매우 중요하다. 이 시기에 꾸준한 척추 교정과 척추 강압 치료로 척추 협착증과 퇴행성 질환을 예방, 치료해야 남은 삶의 질이 더욱 높아진다.

건강한 치아를 위해서는 꾸준히 치과를 찾아 치아 클리닝(Cleaning)을 해야 하듯이 척추도 꾸준히 관리해야 건강한 척추를 유지할 수 있다.

천금을 주고도 살 수 없는 것이 건강이다. 그런 만큼 건강할 때 건강을 관리하고 지켜야 한다.

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



생활건강

아연의 효능

필수 미량 영양소 가운데 하나인 아연은 건강을 위해 꼭 필요한 보충제입니다. 아연은 세포 성장과 골격 형성, 면역체계 등에 관여하는 영양제로 생선류, 굴, 고기, 견과류, 호박씨, 버섯 등에 많이 포함되어 있습니다.

아연 결핍증이 생기게 되면 성장 장애, 감기와 독감, 지속적인 피로, 식욕 감퇴, 빈혈, 기억력 감소, 시력 감퇴, 설사, 감염, 여드름 그리고 탈모 현상이 생깁니다. 반대로 아연을 너무 많이 섭취하게 되면 메슥거림, 두통, 구토, 설사와 같은 현상을 유발합니다. 여성의 경우 아연 일일 적정 섭취량은 8 mg이고, 남성은 11 mg입니다.

아연은 다음과 같은 효능을 발휘합니다. 첫째, 면역력 강화에 도움을 줍니다. 아연은 우리 몸에 있는 T cells를 활성화 시켜, 암의 발생 위험을 감소시켜주며 해로운 세포가 몸으로 들어오는 것을 방지하고, 들어왔더라도 중성화 시킵니다. 또한 상처 회복이나 감기와 같은 바이러스 및 세균성 질환을 예방해줍니다. 독감이나 감기가 걸렸을 때 아연을 섭취하면 병의 지속 시간을 줄일 수 있습니다. 테스토스테론 파생물의 수치가 높게 되면 전립선암의 위험이 증가하게 되는데 아연은 이 파생물 생성을 막으므로 그 위험이 낮아지게 됩니다.

둘째, 아연은 상처를 더 빠르게 회복하게 하며 피부 강화에 효과적이어서 여드

름 개선과 여드름 흉터를 줄이는데 도움을 줍니다. 아연이 부족한 경우, 피부가 벗겨지거나 여드름, 습진, 피부의 조기 노화를 유발할 수 있습니다.

셋째, 아연은 골다공증 완화에 도움을 주며 뼈와 생식기의 형성에 관여해 아이들의 성장에 큰 역할을 합니다.

넷째, 아연은 눈의 황반변성을 막아줍니다. 망막의 한가운데 위치한 황반은 시력에 결정적인 영향을 미칩니다. 나이가 증가할수록 황반변성의 위험도 증가하는데, 황반변성은 백내장 증상과는 다르게 시야는 괜찮고 중심부가 흐리고 찌그러져 보이는 증상을 나타냅니다. 하지만 연령 관련성 황반변성은 본인이 구분하기 어려워 50세 이상의 성인은 정기적으로 망막 검진을 받는 것이 좋습니다. 아연은 망막 손상을 예방하며 시력 손실 진행 위험을 저연시켜주는데 도움을 줍니다.

하지만 아처럼 우리 몸에 유익한 아연도 과다 섭취하면 부작용이 생길 수 있으므로 꼭 적정량만 섭취할 것을 당부드립니다.

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



생활건강

“콩, 콜레스테롤 낮춰 …치료약만큼 효과”

콩(대두) 단백질이 콜레스테롤을 낮추는 데 고지혈증(고 콜레스테롤증) 치료제만큼이나 큰 효과를 낼 수 있는 것으로 나타났다. 미국 일리노이드대 아바나-샴페인캠퍼스(UIUC) 연구팀이 콩 19종에 대해 위장관 소화 시뮬레이션 실험(모방실험)을 수행한 결과다.

총전 연구 결과를 보면 콩을 먹으면 LDL 콜레스테롤 수치를 최대 4%까지 줄일 수 있다. 콩은 전 세계적으로 2500종 이상이나 된다. 연구팀은 콩이 인체에 미치는 긍정적 효과가 두 가지 단백질(글리시닌, 베타-콘글리시닌) 덕분이라고 추정했다.

연구팀은 이 단백질이 각기 다른 콩 19가지를 골랐다. 콩을 분쇄기로 갈고 탈지해 가루로 만든 뒤 콩가루를 입, 위, 심이지장, 결장의 소화액 및 소화효소와 섞은 뒤 지방세포를 이용해 위장관 소화 시뮬레이션 실험을 했다. 각 콩가루 품종에 대한 시뮬레이션 실험을 한 뒤 나쁜 콜레스테롤(LDL 콜레스테롤)이 얼마나 잘 흡수되는지 측정했다.

연구 결과 소화된 콩가루의 펩타이

드(단백질을 구성하는 중요 성분인 아미노산이 2개 이상 결합된 중합체)는 몸 안에 지질이 쌓이는 것을 50~70%까지 줄일 수 있는 것으로 나타났다. 이 수치는 지질 측정을 60%까지 줄이는 고지혈증 치료제 ‘스타틴’과 거의 같은 수준이다.

또 베타-콘글리시닌 수치가 글리시닌 수치보다 더 높은 콩이 훨씬 콜레스테롤 대사를 더 잘 조절하고 지방산 산화를 억제할 수 있는 것으로 나타났다. 베타-콘글리시닌 수치가 높은 콩을 섭취하면 간과 심혈관을 튼튼하게 하는 데 훨씬 더 큰 도움이 될 수 있다는 의미다.

연구의 제1저자인 UIUC 엘비라 드메지 교수(식품과학)는 “콩을 잘 골라 충분히 섭취하면 나쁜 콜레스테롤을 낮춰 죽상동맥경화증의 예방에 큰 도움이 된다.”고 강조했다.

앞선 연구 결과를 보면 대두, 검은콩, 강낭콩 등 콩의 단백질의 펩타이드는 혈압을 높이는 화합물의 기능을 방해해 고혈압 예방에 좋다. 풍부한 지질 성분과 피트산(Phytic Acid)은 심혈관 병 위험을 낮춰준다.