

## 단것 안 먹었는데 혈당이 치솟는 이유

‘혈당을 올리는 것’ 하면 캔디나 달달한 과자를 떠올리기 쉽다. 하지만 이렇게 당분이나 탄수화물이 풍부한 식품 이외에도 혈당을 치솟게 하는 것들이 있다. 생활 방식이나 환경적 요인에 따라 혈당 수치가 변화될 수 있지만 이럴 때 주의를 기울이는 사람이 드물다. 미국 건강·의료 매체 ‘액티브비트(activebeat)’가 혈당을 올리는 의외의 원인을 소개했다.



### ■ 아침 거르기

과체중인 여성들을 대상으로 한 연구에서 아침식사를 건너뛰면 날에는 식사를 한 날보다 점심 식사 후 몇 시간 후에 포도당과 혈당 수치가 훨씬 높았다.

또 다른 연구에서는 아침을 먹지 않은 남성은 당뇨병 위험이 21% 높았다. 아침을 꼭 챙겨먹는 게 혈당 관리를 위해서도 꼭 필요하다.

### ■ 수면 부족

수면이 부족하면 건강에 여러 가지 부정적 영향을 준다. 미국 국립수면재단에 따르면 수면 부족이 포도당을 대사화하는 능력에도 영향을 준다.

성인을 대상으로 한 연구에서 하루에 잠을 6일 동안 밤에 4시간만 자게 했더니 포도당을 분해하는 능력이 40% 떨어졌다. 이럴 경우 노인들은 당뇨병 발병 위험에 처하게 된다.

### ■ 인공 감미료

이스라엘에서 나온 연구에 따르면 가짜 당분도 혈당에 부정적 영향을 미치며 혈당을 올리는 식품 중 하나이다. 쥐를 대상으로 한 실험에서 인공 감미료는 진짜 당분보다 혈당을 더 높이는 것으로 나타났다.

### ■ 수분 부족

체내 수분이 떨어지면 혈당인 더욱 농축돼 고혈당증을 유발할 수 있다. 고혈당이 되면 소변을 더 자주 보게 되며 이는 수분 부족 증상을 더 가속화시킨다.

### ■ 지방성 음식 과다 섭취

당뇨가 있는 사람들은 탄수화물뿐만 아니라 지방이 많이 든 음식 섭취에도 유의해야 한다. 음식의 지방양에 따라 혈당이 증가할 수 있다.

연구에 따르면 지방성 식품과 비슷한 성분을 지닌 지방이 많이 든 음료를 마신 사람들이 6시간 후에 당분이 든 음료를 마셨을 때 처음에 지방이 든 음료를 마시지 않은 사람에 비해 혈당이 32% 높은 것으로 나타났다. 연구팀은 “이는 혈중 지방 수치가 높아지면 혈액으로부터 당분을 제거하는 신체 능력이 떨어지기 때문”이라고 설명했다.

### ■ 담배

연구에 따르면 담배의 주성분 중 하나인 니코틴에 노출된 혈액 샘플은 혈당 조절의 표지자 중 하나인 혈중 A1C 수치가 증가한 것으로 나타났다. 이 수치가 증가했다는 것은 고혈당 위험이 커졌다는 것을 의미한다.

### ■ 약 복용

염증과 천식 치료에 쓰이는 스테로이드 제제는 혈당을 치솟게 할 수 있다. 이외에 혈당에 영향을 주는 약으로는 항우울제, 이뇨제, 피임약 등이 있다. 당뇨 환자는 새로운 약을 복용할 때 의사와 먼저 상담을 해야 한다.

사진=shutterstock

Laura Hair 플러튼  
**로라 헤어**  
30주년 기념  
**BIG SALE**

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40<sup>UP</sup>  
남자 헤어컷 \$10<sup>UP</sup>  
여자 헤어컷 \$12<sup>UP</sup>  
헤어컷 + 컬러 \$20<sup>UP</sup>  
헤어컷 + 펌 \$30<sup>UP</sup>  
컬러 + 트리트먼트\* (탈모방지) \$30<sup>UP</sup>  
특수펌 \$40<sup>UP</sup> (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

경락 리프팅 마사지 전문!  
**올리브 스킨케어**  
디톡스 피부관리 작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!  
Olive Skin Care  
PREMIUM

**경락 마사지**  
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

**714.735.8844** 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

**Dr. 김종진**  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

**진료 과목**

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영 **714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623