

■ 건강 칼럼

당뇨병: 예방과 관리의 중요성

당뇨병은 현대 사회에서 점차 증가하고 있는 만성질환입니다. 2011년 기준으로 미국인의 11.6%가 당뇨 환자이며, 많은 사람들이 이 질환으로 고통받고 있습니다. 당뇨병은 인슐린의 분비나 작용에 이상이 생겨 혈당 조절이 제대로 이루어지지 않는 상태입니다. 이러한 혈당 조절의 문제는 시간이 지나면서 다양한 합병증을 초래할 수 있기 때문에, 예방과 관리가 매우 중요합니다.

1. 당뇨병의 종류 당뇨병은 크게 두 가지 주요 유형으로 나눌 수 있습니다.

- 제1형 당뇨병: 췌장의 베타세포가 자가 면역 반응으로 인해 파괴되어 발생합니다. 주로 어린이나 청소년에게 발병하며, 평생 동안 인슐린 주사가 필요합니다.
- 제2형 당뇨병: 인슐린 저항성이 높아져 췌장에서 충분한 인슐린을 만들어내지 못하거나, 생성된 인슐린이 제대로 작용하지 않아 발생합니다. 주로 성인에게 나타나며, 유전, 비만, 운동 부족, 잘못된 식습관 등이 주요 원인입니다.

2. 당뇨병의 증상과 합병증 당뇨병의 증상은 초기에는 뚜렷하지 않거나 경미할 수 있지만, 혈당이 높아지면 다양한 증상이 나타날 수 있습니다. 주요 증상으로는 잦은 배고픔, 흐린 시야, 갈증, 빈뇨, 피로감, 체중 감소 등이 있습니다.

당뇨병을 관리하지 않으면, 시간이 지나면서 다양한 합병증이 발생할 수 있습니다. 주요 합병증으로는 심혈관 질환, 신장 질환, 신경 손상, 시력 저하(망막병증), 감염 등이 있으며, 이러한 합병증은 삶의 질을 크게 저하시킬 수 있습니다.

3. 당뇨병의 예방 특히 제2형 당뇨병은 예방할 수 있는 질환입니다. 적절한 생활습관을 유지하면 발병 위험을 크게 줄일 수 있습니다. 예방 방법은 다음과 같습니다:

- 규칙적인 운동: 일주일에 최소 150분 이상 유산소 운동을 통해 체중을 관리하고 인슐린 저항성을 개선합니다.
- 건강한 식단: 고섬유질 식품 섭취, 탄수화물 줄이기, 가공당과 고지방 음식 피하

기 등이 중요합니다. 과일, 채소, 통곡물, 건강한 지방을 포함한 균형 잡힌 식단이 도움이 됩니다.

- 적정 체중 유지: 과체중과 비만은 당뇨병의 주요 위험 요소입니다. 체중을 정상 범위로 유지하는 것이 중요합니다.
- 스트레스 관리: 스트레스는 혈당을 상승시킬 수 있으므로, 명상, 취미 활동 등을 통해 관리하는 것이 필요합니다.

4. 당뇨병 관리 당뇨병에 걸렸더라도 적절한 관리로 합병증을 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있습니다. 주요 관리 방법은 다음과 같습니다:

- 혈당 모니터링: 정기적으로 혈당을 측정해 목표 범위를 유지하는 것이 중요합니다.
- 약물 치료: 제2형 당뇨병 환자는 경구 약물이나 인슐린을 통해 혈당을 조절합니다. 반드시 의사의 지시에 따라야 합니다.
- 생활습관 개선: 건강한 식습관, 꾸준한 운동, 체중 관리 등은 당뇨병 관리의 핵심입니다.

당뇨병은 조기 발견과 관리가 중요합니다. 증상이 없다고 방치하지 말고, 정기적인 건강 검진을 통해 조기에 발견하고 예방하는 노력이 필요합니다. 또한 당뇨병 환자들은 적극적인 생활습관 개선과 약물 치료를 병행함으로써 건강한 삶을 이어갈 수 있습니다.

■ 진료 및 상담 문의

- ▶임유일, D.O.
- ▶센터메디컬그룹 가든그로브 지역 클리닉
- ▶주소: 12372 Garden Grove Blvd. #B Garden Grove, CA
- ▶문의: (714) 583-8569



센터메디컬그룹
임유일, D.O. 내과전문의
(714) 583-8569

■ 교육

반유대주의 대응 명분으로 연방정부, UCLA 연구비 중단



▲ 지난 2024년 4월, 수천 명의 친 팔레스타인 시위대가 UCLA 캠퍼스에서 시위를 벌이고 있다. 사진=shutterstock

연방정부가 UCLA의 연구 자금 지원을 중단했다. 이는 도널드 트럼프 대통령의 엘리트 고등교육기관에 대한 전쟁의 일환으로 해석되며, UCLA는 최근 타깃이 된 명문대학이다.

홀리오 프랭크 UCLA 총장은 지난 달 31일 교내 커뮤니티에 보낸 서한을 통해, 국가과학재단(NSF)과 국립보건원(NIH)을 포함한 여러 연방 기관들이 "일부 연구 자금 지원을 보류한다"고 학교 측에 통보했다고 밝혔다.

프랭크 총장은 "이는 핵심 보조금에 의존하던 연구자들만의 손실이 아니라, 우리가 수행하는 획기적인 연구에 삶과 건강, 미래를 의지하고 있는 국민 전체의 손실"이라며 깊은 우려를 표했다.

그는 이번 조치로 인해 "수백 건의 보조금이 사라질 수 있다"고 전했다. 그는 구체적인 규모는 공개하지 않았다. LA 타임스 보도에 따르면, 이번에 중단된 자금 규모는 약 2억 달러에 달하는 것으로 알려졌다.

UCLA는 트럼프 행정부가 반유대주의 척결을 명분으로 삼아 엘리트 대학들을 겨냥해 온 일련의 압박 속에서 또다시 표적이 됐다. 행정부는 앞서 하버드대학교와도 비슷한 갈등

등을 벌였으며, 외국인 유학생 입학 제한 시도 및 수십억 달러 규모의 연방 보조금 회수 등을 놓고 복잡하게 얽힌 법적 다툼이 진행 중이다.

일부 대학은 지원금 확보를 위해 행정부와 합의에 나서 콜롬비아 대학교와 브라운대학교는 수백만 달러 규모의 합의금을 지급하기로 했다. 프랭크 총장도 "UCLA도 최선의 대응 방안을 적극 검토 중"이라고 전했다.

UCLA는 유대인 학생들과 교수가 제기한 집단소송에서 650만 달러 규모의 합의를 결정했다. 원고 측은 지난해 캠퍼스에서 벌어진 친팔레스타인 시위 과정에서 학교가 자신들을 괴롭힘과 차별로부터 충분히 보호하지 않았다고 주장했다.

법무부는 UCLA가 캠퍼스 점거 사태에 대한 대응 과정에서 연방법상 민권법을 위반했다고 공식적으로 주장했다.

프랭크 총장은 서한에서 "우리는 사회 전반에서 반유대주의를 근절하겠다는 목표를 공유한다. 반유대주의는 물론 어떤 형태의 차별도 우리 캠퍼스에 설 자리는 없다"며 "우리가 개선할 수 있는 여지는 분명 존재하며, 나는 개선을 실현할 책임이 있다"고 강조했다.

Law Offices of Joseph KW Choen

"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법, 교통사고, 각종상해 전문

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

DACA 연장, 시민권자의 밀입국 배우자 구제안 상담중

한국내 재산에 대한 유산상속 문제를 한국법무법인 "두우"와 연결하여 도와드립니다.

천관우 변호사
서울고·연세대·법약박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com
https://sophia781.wixsite.com/website-000

LA Office 213-232-1655
3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office 714-522-5220
6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621