



생활 속 당뇨관리

광주병원 내과 김명수 원장

표준체중 유지... 매일 30분 빠르게 걸으세요

당뇨인 발관리 이렇게



따뜻한 물과 비누로 매일 닦는다.



발가락 사이를 습기없이 잘 말린다.



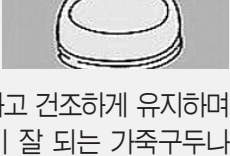
발톱은 너무 짧지 않게 일자로 자른다.



피부에 로손을 발라 부드럽게 유지한다.



양말은 매일 갈아 신는다.



발은 따뜻하고 건조하게 유지하며 공기 유통이 잘 되는 가죽구두나 운동화를 신는다.



상처예방을 위해 맨발로 다니지 않는다.

우리나라도 사회 경제적 발전과 함께 과식, 운동부족, 스트레스 증가 등으로 인해 당뇨병 인구가 늘어나는 추세다. 현재 전체 인구 5% 가량이 240만명 정도가 당뇨병 환자인 것으로 추정되고 있다.

우리가 먹는 음식물 중 탄수화물은 위장에서 소화효소에 의해 포도당으로 변한 다음 혈액으로 흡수되는데, 흡수된 포도당이 우리 몸의 세포들에서 이용되기 위해서는 인슐린이라는 호르몬이 반드시 필요하다. 인슐린은 췌장에서 분비돼 식사 후 올라간 혈당을 낮추는 기능을 한다. 그런데 만약 여러 가지 이유로 인해 인슐린이 모자라거나 성능이 떨어지게 되면, 체내에 흡수된 포도당은 이용되지 못하고 혈액 속에 쌓여 소변으로 빠져 나오게 되며, 이런 병적인 상태를 당뇨병이라고 부른다.

당뇨병 환자에 혈당 조절은 식이요법, 운동요법 및 약물 요법을 모두 병행해야 한다. 이 중 약물 요법은 전문 의사와 상담하는 것이 가장 좋다. 당뇨병 환자 본인이 할 수 있는 식이요법 및 운동요법 그리고 발 관리에 대해 살펴보자.

◇당뇨 환자는 외식을 하면 안 되는가?(식이요법)=하루 얼마나 먹어야 적당할까? 일상생활에서 건강을 유지하는데 가장 적절한 체중을 표준체중이라하며, 이를 바탕으로 하루 총 열량을 계산해 음식의 양을 결정해야 한다.

예를 들면 남자 표준체중(Kg)의 키(m)의 제곱×22이다. 즉 키가 165cm인 남자의 경우 표준 체중은 1.65×1.65×22=59.89 약 60kg이다. 이 남자는 대략 하루 1800Kcal의 음식을 섭취하면 된다.

개인의 건강이나 육체 활동 정도가 차이가 있기 때문에 당뇨병 환자는 일단 전문의를 찾아 음식 섭취량은 물론 식단 구성 등 개인 맞춤형 식이요법을 교육받는 것이 바람직하다.

외식의 경우 대부분 고열량, 고지방, 고염분 식사가 많다. 서양식은 열량이 높고, 중국 음식은 고지방·고염분 음식이 많다. 뷔페에서의 식사는 음식의 종류와 양을 조절하기 어렵다. 그에 반해 한식은 주식(밥)에 비해 부식의 종류가 다양하기 때문에 권장할 만한 음식이다.

한식은 주식인 밥 양을 평소 식사량만큼 하며, 다양한 반찬을 먹을 수 있어 좋다. 다만 염분이 많이 들어있는 젓갈류나 장아찌류를 제한하고, 국이나 찌개는 건더기 위주로 먹도록 한다.

중식은 지방·염분이 많아 자주 먹지 않도록 한다.

복한다. 부득이하게 먹을 경우 1인 분량에서 남기도록 한다. 짬뽕이나 우동은 야채 건더기를 먼저 먹고 면을 먹다가 일부 남기도록 하며, 탕수육은 고열량으로 적은 양을 먹도록 하며 소스에 버무려 먹기보다는 찍어 먹도록 한다.

일식은 튀김 종류나 단 음식의 섭취를 제한하고 한끼 식사량만큼 먹도록 한다. 소 밥은 밥 양이 많지 않도록 하고, 채소류는 샐러드 형태로 추가해서 먹도록 한다. 빵은 버터나 잼 없이 정해진 분량만 먹는다. 샐러드는 충분히 먹되 샐러드소스는 찍어 먹도록 한다. 고기류는 그릴에 구운 것으로 적당량을 주문한다.

◇술은 한잔 정도는 괜찮겠지?=당뇨병 환자가 비교적 혈당 조절이 잘 되고, 합병증이 없는 경우에 극단적인 술의 제한은 필요

과식·운동부족·스트레스 증가로 당뇨환자 늘어 식이·운동·약물요법 병행... 한식 위주 식사 권장 심하면 절단까지, 발 건강에 특히 주의해야

없다. 그러나 알코올 섭취가 혈당에 영향을 줄 수 있으므로 중간(남자 2잔, 여자 1잔) 정도로 제한하는 것이 좋다. 음식물 섭취없이 알코올만 섭취하는 경우 10~12시간 후에 저혈당이 발생할 수 있으므로 혈당 측정 및 혈당에 따른 적절한 조치가 필요하다. 알코올을 섭취는 직접적인 혈당에 대한 효과 외에 당뇨병의 자가 관리 즉 운동, 약 복용, 식이요법에 대한 약영향을 미칠 수 있으므로 주의가 필요하다.

◇운동은 언제, 얼마나 해야 할까?=운동의 시기는 비만환자이고 식사요법만 하는 경우라면 어느 때나 해도 좋으나, 경구혈당강화제나 인슐린을 사용하고 있는 환자라면 식후에 하는 것이 저혈당의 예방을 위해 좋다.

당뇨병의 합병증이 심하거나 간질이 나쁜 경우 또는 동맥경화증이 심한 때는 식후 심한 운동이 심장과 혈관에 무리가 될 수 있기 때문에 각자의 건강 상태와 취미에 따라 하는 게 좋다. 여기에 정적인 운동과 동적인 운동을 매일 생활화하여 시행하는 것이 필요하다.

운동시간은 가능한 매일 같은 시각에 실시하며, 가끔적이면 식후 30분에 시작해 30분 내지 1시간씩 하는 것이 효과적이다. 인슐린을 맞는 사람은 보통 인슐린의 효과가



김명수 원장

'버거씨병 치료제' 임상연구 지원자 모집

서울 보라매병원 20~80세 환자 대상

서울대학교병원 운영 서울특별시 '보라매병원'이 희귀난치성 질환인 '버거씨병'으로 고통받고 있는 환자를 대상으로 버거씨병 치료제 임상연구 지원자를 모집한다.

지원 대상자는 만 20세에서 80세의 최소 6개월 이상 경과한 버거씨병의 병력만 대상자로 선정한다. 연구가 진행되는 동안 정기적인 혈액검사, 신체검진 등의 무료 검사와 상담 및 진찰을 받을 수 있으며, 버거씨병 치료를 위한 자가유래 지방종간접 줄기세포를 이

용한 세포치료제를 무상으로 투여받는 혜택이 주어진다.

버거씨병의 원인은 아직 밝혀진 바 없으나 젊은 남성 흡연자에게서 잘 발생한다는 점으로, 초기 증상은 혈액순환 장애로 손발이 차가워지거나 감각이 저하되고 악화시 심한 통증을 동반, 괴사나 사지말단을 초래할 수도 있는 혈관 질환이다.

아직 뚜렷한 치료법이 없는 상태여서 이번 줄기세포 치료제 연구가 버거씨병 환자들에게 큰 희망이 될 것으로 기대되고 있다. 관련문의는 서울시 보라매병원 성형외과(010-3164-0686), /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대치과병원, 1년결산·고객평가 워크숍

고객입장에서 생각하는 마음자세 다짐

전남대치과병원(원장 오원만) 최근 4층 대회의실에서 치과병원 1년 결산 CS(고객 만족)평가 및 불만고객 만족시키기 워크숍을 가졌다.

전남대치과병원 CS 리더 한광용씨는 지난 1년간 CS 활동 평가 발표를 통해, 신속한 진료와 혁신 시스템이 상당 부분 개선됐다고 분석했다.

이날 워크숍을 통해 전남대치과병원은 고객의 불만을 불평이라는 개념이 아닌 고객 자신의 권리 주장이라는 입장에서 받아들이



는 자세가 필요하다는 결론이 도출됐다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

밝은안과21, 안질환 환자를 무료수술캠페인 마쳐

밝은안과21병원(대표원장 주중대)은 2일 광주·전남기자협회(협회장 정영팔), 교통안전공단 광주전남지사(지사장 김안상)와 공동으로 진행중인 2012 사회공헌 공동캠페인의 일환으로 '안과질환 무료수술'을 실시한다.

이 캠페인은 1년간 교통안전공단·근로복지공단의 추천을 받아 광주전남기자협회에서 밝은안과21병원에 의뢰, 백내장 및 녹내장, 사시 등 안질환 환자를 무료로 수술하

는 의미있는 캠페인이다. 올 한해동안 총 40여명이 밝은안과21병원에 내원해 진료를 받았으며 수술이 필요한 4명이 무사히 수술을 끝마쳤다.

한편 사회공헌 공동 캠페인으로 눈수술을 받은 장효남(71·사친 가운데)씨와 집도의 김성택 원장(왼쪽에서 두번째) 등이 수술 후 기념촬영을 했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



안과질환 무료수술

다와부동산 재테크컨설팅
(주)다와부동산 컨설팅부, 매수신청대리업체(법인인가)
입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)
근린시설/근린주택
▷ 동구 소재동 주주거지역 5층상가주택 대지1661㎡ 건물1440㎡

현대공인중개사
공인중개사 자격 취득 후 24년째 중개업을 하고 있습니다.
다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다.
급히 구하는 물건(매매나 임대)
<건물구함>
■ 일반상가 건물 : 3억에서 50억
■ 모텔 및 목욕탕
■ 고시원
■ 다가족주택, 원룸, 투룸, 소규모

금당 공인중개사
매매·교환·개발등의 물건을 접수합니다.
감정가 이하
• 광산구 신촌동 2160평 공지가 4억 9천 3백24원4천
• 금남로 대지 80 건평 300 감정 17억이상 10억4천
• 중랑로 대지 27 건평 30 공사가 1억9천 9백50원4천
• 요양병원직할 하순군 도곡천천지대 대지1712 건평1681 대출 10억 8백50원

신한공인중개사
★신속원룸 매매전문★
• 생촌동 언천역 2분 원룸 16개 주택(1,옥탑) 엘리베이터 있음 893
• 생촌동 상무시장 1분 룠 16개 주택(1,옥탑)엘리베이터 있음 892
• 생촌동 서광주세무소 뒀 13개 월수익5800매 6억2
• 조대후문 1분 룠16개 월수익 580 매가 7억2천
• 조대후문 1분 룠16개 월수익 620 매가 7억5천
• 조대후문 1분 룠19개 월수익 680 매가 8억2천
• 전대정문 2분 룠 14개 월수익 520 매가 6억3천
• 전대상대, 농대 1분 룠 14개 월수익 520 매가 6억3
• 전대정문 1분 룠 21개 월수익 720 매가 9억7천(주목가)
• 전대정문 1분 룠 36개 월수익 1400 매가 7억7천(엘리베이터, 주택, 도시형)
★수원지구 상가 분양·임대중 특별할인★
학원, 병원, 한의원, 독서실, 스포츠센터
노래방, 대학식당, 모던업종가능
★생촌동 상가·분양 임대중★
언천역 역세권 초·중·고 1층부터 10층까지 분양한다.
★서구 생촌동 역세권 토지 급매(최고위층) 상업지코너★
최고상권, 상가, 토시형주택, 오피스텔 적합
상업지코너 815㎡ 매가 26억 코너 429㎡ 매가 16억
010-6670-9800

초기철 공인중개사 사무소
■ 상무지구 상가건물 ■
1. 서구 상무지구 메인도로 최고 상권 초·중·고(원룸) 최고 의 자리에 위치한 건물로서 수익률 극대화 할 수 있는 상가.
대지 10588평, 건평 4296평.
2. 서구 상무지구 내 물품운송 사무사.
대지 524평
3. 서구 상무지구 중심상권에 있는 건물로서 월세 수익률이 높음.
대지 151평, 건평 939평.
4. 서구 상무지구 최고의 자리에 위치한 중급 호텔.
대지 232평, 건평 1511평.
■ 광주 지역 상가건물 ■
1. 남구 전월동 상가 밀집지역 내 랜드마크 빌딩.
대지 627평, 건평 2210평.
2. 서구 광천동 최고 요지 빌딩 (원고층, 후지(지) 최고)
대지 850평, 건평 2620평.
3. 북구 초대형 사무사 대지 1932평 건평 2710평.
■ 토 지 ■
1. 서구 생촌동 상가 밀집지역 중심상권 최고 요지.
대지 300평, 건평 1700평.
2. 서구 생촌동 메인도로로 접근, 광고효과 최고.
대지 1000평.
3. 생촌역 역세권 상가 입지대 면적 1150평.
■ 매매·교환·개발 전문 ■
● 골프장 18홀, 골프장 9홀 (상당환영)
전국 랜덤미끼 빌딩 확보!
● 10억~200억 물건 대량 보유 및 구함.
고객 비말 보장.
● 부동산에 투자하고 싶거나 개발하고 싶은 분은 전화접수 후 사무실 내방하시면 친절히 상담해드립니다.
귀한시간 내 주신만큼의 보답으로 더 많은 수익을 내실 수 있는 맞춤 컨설팅을 해드립니다.
956-6660-010-2139-6255

상무랜드공인중개사
토 지(매매)
• 용 도 : 전월주택, 과수원, 연수원, 절, 한옥마을 등
• 면 적 : 16,789평방미터(약5,078평)
• 위 치 : 백암산 남쪽(장성호위)
• 대표지역 : 장성군 북하면 생용리7-14번지(제17필지)
• 매각금액 : 5억5천만 원
• 설 명 : 위 토지는 장성 백암산남쪽 아래로 5,078평 전부가 사용가능한 토지로서 최정통 우물호의 지형을 완벽히 갖추고 있는 땅으로 본토에서 남쪽으로 장성 호가 내려다보이며 본토지의 좌우로 계곡이 흐르고 있습니다. 5, 6년 전 이미 토지의 토목작업이 다 되어 있었으나 지금도 다소 잡초가 우거진 상태입니다.
1. 본토지는 한옥마을로 적합하며 2. 또한 전원 농장을 겸한 가족묘지 3. 오염원이 전혀 없는 과수원 4. 조종할 절기도원 5. 회사의 연수원등으로 적합합니다.
전입로가 다소 협소하나 1트럭은 마음대로 가능함
본토지는 당 중개업소에서 전속으로 중개하고 있습니다.
맞춤주문 받습니다.
원하시는 물건 찾아드리며, 정리하실 물건 팔아드리겠습니다.
★이무때나 전화 주십시오★
☎(FAX)383-5221
☎(FAX)223-1772 ☎(FAX)1-602-2532
(광주광역시 서구 백암산 남쪽, 대인동 소정사(전남대))

대인동살일부동산
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개입체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른 지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전입니다.
는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인 것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
시장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개입체인 광주에서 오랜 전통을 가진 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시던 책임지고 최선을 다하겠습니다.
☎(FAX)223-1772 ☎(FAX)1-602-2532
(광주광역시 서구 백암산 남쪽, 대인동 소정사(전남대))