

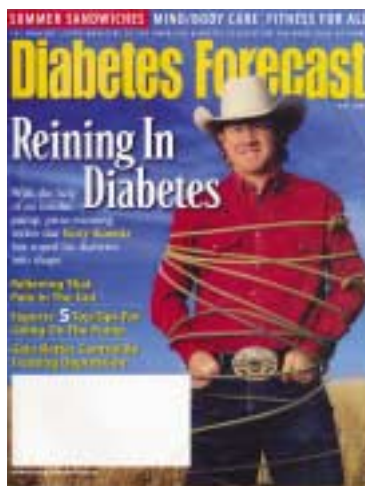
# 당뇨병관리에 관한 조언

## 1인분의 양이 증가하면 사람의 사이즈도 증가한다

최근 새롭게 발표된 논문에 의하면, 간편하게 이미 요리되어 있는 인스턴트 음식들의 1인분의 양이 늘면서 그것이 사람들의 비만을 증가시키는데 한몫을 한다고 한다.

이 논문의 연구자들은 패밀리 레스토랑을 비롯한 패스트 푸드점에서 1인분으로 제공되는 양과 무게를 측정하였다. 그들은 그 측정값을 정부기관이나 관련 단체에서 정해놓은 규정의 양과 그리고 과거에 같은 곳에서 제공되던 양과 비교해 보았다.

연구자들은 거의 대부분의 측정값이 커졌음을 알게 되었다. 1인분의 양이 증가하는 추세는 1970년대부터 시작되어서 1980년대에는 그것이 당연시 되었다. 현재 제공되는 1인분의 양은 관련단체의 규정보다 훨씬 그 양이 많으며 그것



출처 : Diabetes Forecast

은 사람들로 하여금 양이나 칼로리 조절을 하기 힘들게 만들었다.

이 논문의 결과와 동일한 논문의 결과는 또 있다. 2002년과 1999년에

발표된 논문들에 의해도 그 결과는 동일했다.

다음은 그 양의 증가에 관한 몇 가지 예이다.

▶ 1950년대 중순에는 맥도날드에서 한가지의 사이즈의 감자튀김만을 팔았다. 그 사이즈는 2001년에 '스몰' 사이즈가 되었으며 가장 큰 사이즈는 그 사이즈의 3배나 많은 양이다. 물론 그 칼로리도 3배가 늘었다.

▶ 1950년대에는 780ml짜리 크기의 페트병이 가족 사이즈 병으로 불렸지만, 오늘날에는 500ml짜리의 병이 한번에 제공되는 음료의 양이다.

▶ 오늘날의 베이글의 무게는 약 220g 정도이다. 그것은 관련단체 규정인 31g을 훨씬 넘는 양이고, 결과적으로 그 베이글 한 개가 7인분이라는 것이다.

이러한 1인분의 양이 커지는 추세는 요리책에도 그 영향을 끼쳤다. 연구자들은 새로운 버전과 오래된 버전의 요리책을 비교한 결과, 같은 양의 음식이 적은 양의 분량으로 나누어져 있는 것을 발견했다.

문제가 될 수 있는 한 부분은 많이 제공되는 음식의 값이 싸다는데 있다. 가격 차이가 거의 나지 않는 500ml짜리 음료수와 350ml짜리의 음료수가 있을 때 350ml짜리 음료수를 산다는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 이것이 사람들로 하여금 그들이 원하거나 필요한 칼로리보다 많은 양을 섭취하게 만드는 장본인이다.

외식을 할 때 주의해야 할 문제는 음식점에서

제공되는 1인분의 양은 집에서 규정에 따라 먹는 양보다 훨씬 많다는 것이다. 이 문제를 해결하기 위해서는

- ▶ 가격비례 많은 양을 주문하는 것이 더 이익인 것같이 보이더라도 적은 양을 주문해라.
- ▶ 세트나 그 날의 스페셜 등 고칼로리의 반찬들과 탄산이 포함된 음식을 피하고 원하는 음식 딱 한가지만을 주문해라.
- ▶ 소량의 추가 금액을 통해 음식의 사이즈를 키울 수 있더라도 결코 그것을 택하지 마라.
- ▶ 만약 제공되어있지 않다면 음식의 재료 및 요리법에 관해 물어 확실히 해라.
- ▶ 만약 다른 사람과 같이 식사를 한다면 1인분을 주문해서 나눠먹어라.
- ▶ 당신이 주문한 음식의 반이나 1/3정도만 먹어라. 그리고 나머지는 집으로 포장해오든지 버려라.
- ▶ 전체 요리의 메뉴를 주의 깊게 살펴라. 가끔은 그런 전체 요리들이 적당한 1인분의 식사가 되기도 한다.

### 환자나 의사는 2번째의 뇌졸중이나 심장발작의 예방에 약하다

일반적으로 누군가가 뇌졸중이나 심장발작으로 인한 끔찍한 경험을 했다면 두 번째를 예방하기 위해 엄청난 노력을 할 것이라고 생각할 것이다. 그러나 그것은 그렇지가 않다. 한 연구에 따르면, 뇌졸중이나 심장발작을 경험한 대부분의 사람들이 자기네들이 생활하던 그 생활 습관을 바꾸지 못해서 재발작의 위험에 노출되어 있다고 한다.

2001년, 1988년과 1994년 사이에 뇌졸중이나 심장발작을 일으킨 경험이 있는 1,252명을 대상으로 이루어진 한 연구에 의해서도 증명된바 있

다. 연구자들은 그 결과를 통해 몇 명의 피실험자들이 담배를 피고, 술을 마시거나 고혈압, 높은 콜레스테롤 수치를 가지고 있으며 당뇨관리를 소홀히 하고 있는지의 여부를 확인해 보았다. 그 결과, 다음의 예들과 같이 높은 확률의 심장과 대동맥 관련 질환 요소를 가지고 있음을 알 수 있었다.

- ▶ 고혈압의 진단을 받은 738명의 사람들 중 약 53%인 388명이 아직도 높은 수치를 유지하고 있었다. 또한 이 연구를 통해서 138명이 새롭게 고혈압의 진단을 받았다. 그리고, 526명의 심각한 수준의 고혈압 환자들 중 지난 6개월 내에 진료를 받은 사람은 467명에 불과했다.
- ▶ 289명의 당뇨병 진단을 받은 사람들 중 약 49%인 141명의 사람들이 7.0이 넘는 아주 높은 당화혈색소 수치를 보였다.
- ▶ 약 18%인 225명의 사람들이 흡연을 했다.
- ▶ 약 52%인 646명의 사람들이 너무 많은 양의 지방을 섭취하는 것으로 알려졌다.

심장혈관질환(CVD)은 심장과 대동맥 관련 질병, 뇌졸중, 심장발작과 고혈압을 포함하는 질환으로 미국인의 제일의 사망원인으로 뽑힌다. 심장발작에서 살아남은 사람은 두 번째 발작을 경험할 확률이 보통 3~6배 정도 늘어난다. 또한 어떠한 발작이든 발작을 경험한 사람은 다른 발작을 일으킬 확률이 3배로 늘어난다. 비록 대부분의 사람들이 건강한 심장을 유지하는 습관을 통한 혜택을 받고 있지만, CVD를 가지고 있는 사람들에게는 그런 습관이 더욱더 중요하다.

이 연구의 연구자들은 이런 나쁜 결과에 대해 환자와 의사 모두를 탓한다. 환자들에게는 흡연이나 잘못된 식습관, 규칙적이지 않은 약물섭취

등 위험한 선택을 하는 문제들을 지적했고 의사들에게는 오진이나 제대로 된 문제해결을 못하거나 환자들을 제대로 교육시키지 못함으로 환자들의 생명을 위협할 수 있는 문제들을 지적했다.

많은 두 번째의 발작은 사전에 예방될 수 있으므로 의사나 환자 모두 그것을 위해 노력을 하는 것이 중요하다.

## 당뇨인들은 쉽게 우울증을 경험한다

당뇨병환자들은 우울증이 생길 확률이 2배나 높다. 우울증은 심각한 문제를 야기할 수 있다. 당뇨병 또한 마찬가지다. 이런 문제들이 합쳐지면 그것으로 인한 문제 발생 확률은 그 배가 된다. 우울증을 가지고 있는 당뇨병 환자들은 고혈당이나 다른 합병증이 생길 확률이 더 높다. 그들은 당뇨병 환자이지만 우울증을 가지고 있지 않는 사람들에 비해서 심장 관련 질환이 발생할 확률도 높다.

우울증이 제 1형과 제 2형 성인 당뇨병환자에서 얼마나 광대하게 퍼져있는지를 가늠해 보기 위해 연구자들은 최소 25명 이상의 피실험자들을 대상으로 한 영문 논문을 연구하였다. 그들은 21,351가지의 주제를 가진 42개의 논문을 찾았으며 그 중 20개는 당뇨병이 없는 사람들을 대상으로 나머지 22개는 당뇨병환자에 관한 연구였다.

그 결과, 제 1형, 제 2형의 당뇨환자는 당뇨병이 없는 사람에 비해 우울증 발생률이 2배 정도 높다고 밝혀졌다. 그것은 남녀 구분 없이 똑같이 나타났다. 또한 전체적으로 당뇨병환자 중 25.3%정도가 우울증을 경험한다는 것을 알게

되었다. 그 중 여성당뇨병환자의 우울증 발생률이 28.2%로 남성당뇨병환자의 18.0%보다 높게 나타났다. (원래 우울증은 남성보다 여성에게 더 많이 나타난다)

이 결과는 많은 당뇨병환자들이 우울증을 경험하고 있으며, 그 우울증을 치료함으로써 당뇨병 컨트롤에도 도움을 줄 수 있다는 것을 말한다.

## 당신도 우울증을 경험하고 있습니까?

우울증은 치료가 가능하다. 만약 당신도 우울증을 경험하고 있다고 생각된다면, 도움을 받으라. 우울증은 그냥 '우울하다', '기분이 안 좋다'의 정도가 아니다. 그것은 훨씬 심각하다. 국립 정신건강 연구소에서는 만약 매일 2주가 넘게 5개 이상의 다음의 증상을 경험한다면 그것들이 일상생활에 영향을 미친다면 의사에게 상의하라고 권장한다.

- ▶ 영구적인 우울증, 불안함, 뭔가 빈 듯한 느낌
- ▶ 희망이 없거나 비관적인 느낌
- ▶ 죄책감이나 하찮은 듯한 느낌
- ▶ 취미 생활이나 성관계를 포함한 여러 활동 등에서의 흥미감소
- ▶ 기운이 없거나 만성피로를 느끼며 움직임이 귀찮아지는 느낌
- ▶ 집중력, 기억력이나 문제에 있어 결정을 내리는 데 어려움
- ▶ 불면증이나, 아침에 일찍 깨거나 너무 오래 자는 행동
- ▶ 입맛이나 체중의 변화
- ▶ 죽음이나 자살에 관한 생각이 많아지고 자살충동이 생기는 것
- ▶ 불안하고 짜증이 나는 느낌