박재완의 PhotoEssay



꽃이고 싶다

아팠던 날들 생각하면
꽃이고 싶다
부끄러운 날들 생각하면
꽃이고 싶다
죄 많은 날들 생각하면
꽃이고 싶다
그렇게
저무는 저녁이면
나는 단지 꽃이고 싶다
길이 없는 새벽이면
나는 오늘뿐인 꽃이고 싶다
바람에 돋고 바람에 지는
꽃이고 싶다



정지천의
가족이 건강해지는 비법
⑩ 당뇨병의 음식요법과 저혈당

노인 당뇨병, '식이요법' 가장 중요

당뇨병에는 음식요법이 중요하다. 특히 노인 당뇨병 환자에서는 가장 중요한데, 인슐린 비의존형이 대부분이기 때문이다. 기본은 적게 먹는 것으로서, 많이 먹으면 체중이 늘면서 당뇨병이 악화된다. 게다가 과식하면 소화 흡수시키는 과정에서 열이 많이 생겨나므로 소갈(消渴)의 근본 원인인 열이 많아져 문제가 커진다. 더욱이 소화불량이 되면 그것이 맺혀서 열을 일으키므로 적게 먹는 것이 좋은 것이다. 어떤 음식이든 포식이나 과식해서는 안 된다.

당뇨병에 해로운 음식, 좋은 음식

동의보감을 비롯한 한의서에 가장 금하라고 한 것은 술, 짠 음식, 밀가루 음식으로서 이것만 잘 지키면 약을 먹지 않아도 저절로 낫는다고 하였다. 술을 절제하고 있다가 한 번 왕창 마셔도 혈당치가 확 올라가는데, 과음한 뒤 저혈당으로 쓰러지는 경우도 종종 있다. 담배도 해로우니 담배를 피우는 당뇨병 환자들이 합병증에 훨씬 잘 걸리고 사망률도 높다. 그밖에도 굽거나 볶은 음식, 꿀, 설탕, 사탕, 초콜릿, 케이크, 아이스크림 등의 단 음식, 고추, 마늘 등의 열성 음식 그리고 각종 통조림을 피해야 한다. 국수를 좋아해서 끊기 힘들다면 메밀국수, 칡국수를 먹어야 한다.

좋은 음식으로는 곡식으로 보리, 팥, 좁쌀, 콩, 율무, 녹두, 참깨 등이고, 채소로는 배추, 양배추, 무, 상추, 미나리, 시금치, 마, 오이, 당근, 호박 등이다. 미역, 김, 다시마 같은 해조류도 괜찮고, 과일로는 당이 적은 토마토가 좋다. 생선이나 살코기 등의 고단백 음식도 필요하다.

당뇨병에 좋은 밥은?

소갈은 뱃속에 열이 쌓여 있는 병이므로 쌀밥보다 보리밥이나 팥, 좁쌀을 섞은 밥이 좋다. 보리는 서늘한 성질로서 열을 내리므로 한의서에 소갈을 치료한다고 나온다. 또한 섬유질이 많고 장운동을 활발하게 하여 변비에 좋고 콜레스테롤을 떨어뜨리므로 비만하면서 고혈압, 당뇨병, 변비 등이 있는 중, 노년 분들에게 좋다. 팥은 약간 차가운 성질이며 기운을 아래로 끌어내리는 성질을 지녔기에 열을 가라앉혀 주므로 당뇨병에 좋다. 기운을 가라앉히고 몸속의 물을 소변으로 잘 빠져나가게 하므로 오래 먹으면 마르게 하기에 배가 나오고 퉁퉁한 사람에게 어울리며 열성체질에 적합하다. 좁쌀도 서늘한 성질로서 비위장에 쌓인 열을 없애주는데, 특히 묵은 좁쌀은 찬 성질이므로 위장의 열을 없애주어 소갈의 예방과 치료에 좋다.

당뇨병 환자에게 인삼은 어떨까?

인삼에 혈당을 떨어뜨리는 효과가 있다는 것이 입증되었고, 소갈을 치료하는 처방에도 인삼이 들어있는 경우가 적지 않다. 그렇지만 소갈의 원인이 열이므로 열성인 인삼이 기본적으로 맞지 않다. 그러나 소갈이 오래 되어 열이 줄어지고 특히 양기가 허약하거나 폐의 기가 허약하여 땀을 많이 흘리고 하체가 냉하며 기운이 없는 경우에는 인삼이 도움이 될 수 있다. 또한 심장의 음기가 부족하여 허열이 나고 입이 마르면서 땀을 흘리는 경우에도 인삼을 단독으로 쓰면 안 되지만 음기를 보충하는 약재들과 함께 쓰면 된다. 그렇지만 열이 많은 체질이라면 인삼을 피해야 한다. 홍삼도 마찬가지다.



소갈은 뱃속에 열이 쌓여 있는 병이므로 쌀밥보다 보리밥이나 팥, 좁쌀을 섞은 밥이 좋다.

밥은 보리, 팥, 좁쌀 섞은 것 좋아
마음 화평하면 당뇨병도 예방돼

당뇨병에는 징심식려(澄心息慮)해야

마음을 잘 다스리는 것이 필수적이다. 마음을 맑게 하고 근심걱정을 끊어야 하니, 짜증이나 화를 내지 않고 욕심을 줄여야 한다. 스트레스가 쌓이지 않도록 그때그때 풀어주고 복잡한 감정들을 잘 조절해서 마음을 화평하게 가져야 당뇨병을 예방하거나 조절할 수 있다.

저혈당이 더 무섭다

정상인의 혈당치는 공복시와 식후에 70-150 범위에서 일정하게 유지된다. 혈당치도 체온, 혈압, 콜레스테롤과 마찬가지로 높아도 문제지만 낮으면 더욱 무섭다. 저혈당은 혈당이 정상적으로 변화할 수 있는 범위의 최소치보다 더 떨어진 경우로서 55 이하인데, 매우 위험하다. 원인은 인슐린 과다 투여, 경구 혈당 강하제와 주사제 동시 투여, 금식 시 투여, 심한 운동 특히 지속적인 근육 운동, 알코올 섭취, 다른 약제 투여, 심한 영양 결핍 등이다.

어떤 사람에게 저혈당이 잘 올까? 당연히 노인이다. 아침 공복에 운동을 많이 하는 경우, 음식을 고루 드시지 않고 고기와 생선을 무조건 피하는 경우 그리고 술을 많이 마시는 경우 등이다. 술을 마시면 간에서 포도당 신합성이 감소되므로 무조건 금해야 한다.

저혈당이면 어떤 증상이 나타날까?

혈당이 급속하게 떨어지는 급성 저혈당은 교감신경계의 반응으로 불안, 초조감, 공복감과 함께 얼굴이 창백해지고 식은땀이 나며 맥이 빨리 뛰고 심장이 뛰며 떨림증도 나타난다. 그리고 뇌세포에 필요한 포도당이 충분히 공급되지 못하므로 초기에는 피로감, 짜증스러움이 나타나고 진행이 되면 두통, 졸림, 복시 현상, 일시적인 감각과 운동의 실조, 경련 등이 나타나며 의식을 잃고 쓰러지기도 한다. 만성 저혈당에서는 진행성 혼란, 행동 이상과 함께 졸리거나 자꾸 잠이 오는 증상 등이 나타나고, 음식을 먹지 않으면 발작과 혼수가 생길 수도 있다.

저혈당 혼수는 인슐린을 많이 맞았거나 운동을 지나치게 많이 했을 때 흔히 나타난다. 혼수상태에 빠지기 전에 힘이 갑자기 빠지고 식은땀이 나며 손발이 떨리거나 가슴이 뛰며 두통, 오심 등의 증상이 개인에 따라 다르게 나타난다. 빨리 사탕을 먹거나 오렌지주스를 마셔야 하고, 혼수에 빠지면 빨리 포도당 정맥주사를 맞도록 해야 한다. 당뇨병을 오래 앓고 있다면 인슐린 투여량이나 시간, 영양부실, 금식, 심한 운동 등을 주의해야 한다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

대한불교조계종 제36대 총무원장 원행스님
당선을 축하드립니다

財團法人
茗園文化財團
MYUNG WON CULTURAL FOUNDATION

(재)명원문화재단 이사장 김의정

명원문화재단은

- 한국차의 선구자 명원 김미희 선생의 뜻을 이어 전통다례예절 지도자를 육성하고 있습니다.
- 다례를 통한 청소년 인성교육을 위하여 매년 청소년차문화대전을 개최하고 있습니다. 김의정 이사장은 대한민국옥관문화훈장을 수여하였으며 무형문화재 궁중다례의식 보유자입니다.
- 우리 차와 예절의 생활화와 청소년 인성교육을 위하여 전통다도예절지도자 자격을 관리하는 기관입니다.



명원문화재단 : 서울시 종로구 신문로 2가 1-272 / 전화 02) 730-7191~2
명원다례전수관 : 서울시 성북구 성북동 330-507 / 전화 02) 742-7190~2

(재)명원문화재단은 국가가 지정한 차문화산업 교육훈련기관이며 전문인력양성기관입니다.

九龍, 금룡의 소원...

- 사찰의 모든 장소 장식 가능
- 용왕단 조성 및 연못 - 분수기능
- 소원성취단(소원지.소원패등)
- 소장사찰 : 여수향일암 강화보문사등

기획불사상담문의
승원아트조형 010-9195-1044

