

◇... 우리나라의 당뇨병환자는 급속도로 증가하고있...◇  
 ◇...다. 이것은 食糧事情의 호전과 經濟復興으로 오...◇  
 ◇...는 生活環境의 변화에 따라 일어나는 現象이라...◇  
 ◇...고 하겠다. 당뇨병환자수는 世界的으로는 人口의...◇  
 ◇...平均 2%以上이라고 한다. 우리나라의 農村에서는...◇  
 ◇...2.7%이고 都市에서는 人口의 4%以上이니 人口...◇  
 ◇...4千萬으로 計算하면 都市人口 2千萬의 4%인 80...◇  
 ◇...萬과 農村人口 4千萬의 2.7%인 54萬을 합쳐서...◇  
 ◇...어도 134萬以上の 당뇨병환자가 있다고 본다. ...◇  
 ◇...그러나 年年 그數는 增加하고 있다고 하겠다. ...◇  
 ◇...이것은 또한 世界的인 추세라고도 하겠다. ...◇

# 糖尿病과現代生活

## 왜 이렇게 糖尿病이 많은가

당뇨병환자의수가 增加하는現象은 비단 우리나라뿐만 아니고 世界的인 추세인데 그理由를 生覺해보면.

- ①世界的인 食糧生産의 增加
- ②現代人的인 生活양식의 변화에있는 것이다.

당뇨병의 發生은 年令의으로보아 40代 50代 60代의 30年間에서 그 70%以上을 占하고있다. 특히 中年이후에 發病하는患者의大部分은 肥滿과 크게 관련되어 당뇨병이 發病하는 것이다. 現代人的인生活에 있어서 大部分이 칼로리섭취에 比한다면 運動不足이되어 自然 體重이增加해서 肥滿하게되고 肥滿은 당뇨병을 쉽게 유발하는 되는것이다.

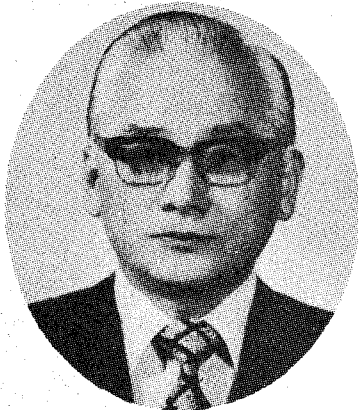
## 增加하는 肥滿과糖尿病의 關係

요즘에와서 비만아가 많이 눈에 띄어 그 부모역시 大體肥滿한 경우가 많은것 같다. 이것은 가정적인 음식먹는습관하고 크게 관계되는것이다. 肥滿者의數가 많아짐으로서 中年이후의 비만자에 당뇨병에 걸리는 사람의 數가 增加하는것으로 豫想된다.

食事의 섭취량이 많든지 적든지 하는것은 그 사람의 체구의 크기 年令 때 運動量이 관계된다. 中年이후에 카로리-과섭취 肉體活動不足 精神勞動이過重하게 되면 당뇨병이 많이온다.

## 肥滿者는 어떻게 해야하나

당뇨병은 甜을 많이 흘리면 나는病이다



盧 永 民

한국成人病豫防協會長  
 羅영민內科醫院長·醫博

그렇다면 나이가 많고 肥滿한 사람의 全部가다 당뇨병인되는것은 아니다. 당뇨병의 유전적역을 가진 者를 糖尿病系家族이라고 하고, 여러가지 檢査끝에 將來 糖尿病이 생길 위험성이 있는 者를 糖尿病素質者라고 한다. 一卵性雙生兒의 한 사람이 糖尿病일 때 單한 사람이 現在 健康하다고 해도 將來 糖尿病이 될 위험성이 크다. 兩親이 糖尿病일 때 그子女의 2/3가 糖尿病이 되고한

에는 糖이 나올수 있다. 이것을 一過性糖尿라고 한다. 腎性糖尿 98例中 18例가 糖尿病으로 移行한다고 한다. 尿糖이 陽性인 사람中 10~25%에서 腎性糖尿를 볼수 있다.

## 症狀이 없는 糖尿病도 많다

자기나름대로 健康하다고 生覺한 사람이

” 甜 많이 흘리면 豫防可能하다 ”

糖尿病은 40~60代에서 70% 이상 차지 환자의 대부분은 肥滿과 크게 관련되어

生命保險에 加入하겠다고 診査를 받은 후 糖尿病이라고 診斷받은 例도 많고 또 親舊 따라 病院에 갔다가 같이한번 檢査를 받아 보겠다고 檢査한後 糖尿病인것을 알게된 다른지 職場身體檢査에서 發見되는 일도 많다. 이런 者들은 느끼는 自覺症狀이 없다고 하겠다. 그러나 이러한 症狀이 없는 糖尿病이 原因이 되어 中風·心臟病·腎臟病·視力障害·化膿·肺結核 등에 걸리기 쉽다. 이와같이 糖尿病의 初期에는 이렇다할 症狀이 없다는데 특히 주의를 해야 할 것이다.

## 症狀이 나온다면 어떤 症狀인지

全身이 피로하고 권태롭다는 것이 당뇨병에서 가장 많이 느끼지는 症狀이다. 살도 쪼고 血色도 좋은데 피로하고 根氣가 없고 권태로울 때는 당뇨병을 疑心할 必要

糖尿病은 治療되는病이 아니고 조절하는病이라는 지금까지의 醫學的인 定說에 따라 患者는 治療될 希望도 없는 安坦한 病 生고생을 해온 것이다. 더욱 이에 부채질 하는 것이 바로 糖尿病治療에 잘못된 知識이 많이 流布되고 있다. 물론 患者들은 물에 빠진 사람이 집주렁이라도 잡는格으로 糖尿病에 좋다는 여러가지 方法을 다 써보게

된다. 그結果는 더욱 病세를 악화시키는데 不遇한 것이다. 大體는 無知로 因해서 長期 期間 治療되지 않은에서 그러한 권유에 귀를 기울리게 되는 것이다.

糖尿病은 治療되는病이 아니고 다만 조절하는病이라고 하는 지금까지의 定說은 이제 그 빛을 잃어버리게 되었다. 다시말해서 40세 이상의 糖尿病은 治療되는病이라는 새로운 醫學的인 思想이 대두되고 있다. 糖尿病이 조절하는病이 아니고 고칠수 있는 病이고 나는 病은 아니다.

## 常習的인 大量飲酒는 高血壓의 原因

英國 버밍엄의 3人的 연구자가 혈압과 음주간에 직접적인 相關관계가 있는 것을 발견. 소위 本能性 高血壓 환자의 30%는 대량음주가 원인이며 이러한 증상이 잘났지 않는 것도 이 때문이라고 한다.

보고에 의하면 病원에서 治療받은 132例의 알콜중독자(알콜 섭취량은 대개 1일 80mg 이상) 중 그 반수 이상은 음주를 계속하고 등압 혈압은 140/90mmHG를 넘어섰다.

斷酒前의 3개월간의 알콜섭취량과 혈압사이에는 有意한 相關을 볼수 있다. 또 단주후의 禁斷증상과 血壓사이에도 현저한 뜻있는 상관계수를 인정할수 있다.

그러나 斷酒後에는 대부분의 환자가 정당범위까지 血壓이 저하되고 금주를 계속한자는 正常值을 유지했다(또 다시 음주를 시작한자에서는 다시 血壓이 상승했다.)

대량의 음주는 高血壓가 중요한 원인이 되는 것이지만 이런 사실이 충분히 인식이 되고 있지 않다.

高血壓를 적절하게 관리하기 위해서는 대량음주의 습관이 있는지의 有無를 확인한 것이 不可缺하다고 연구자들은 지적하고 있다.

## 우리나라의 糖尿病환자수 外國과 비슷한水準

農村은 전체人口의 平均 2.7%, 都市는 4%

라는 名言이 말하는 것과 같이 당뇨병환자의 過去生活을 본다면 大體 칼로리가 많은 食事を 많이 먹고 運動不足이 있었다는 例가 많다.

發育期에는 비교적 많은 카로리-가 필요하는 것이나 發育이 정지된 老境에서는 適宜히 食事량은 줄여야 健康에 좋을 것이다. 體重管理를 하기 위해서 運動을 하게 되면 運動前과 運動後에 측정하고 血糖値는 運動後에서 저하되는 것을 볼수 있다. 食事와 運動의 調合은 體重 감소 氣力 充滿 活動力 增加를 가져오는 것이다.

## 糖尿病에 걸리기 쉬운 사람은

당뇨병은 유전하는 病인데 나이가 들고 肥滿해지면 發病하기 쉽다.

죽 부모가 糖尿病일 때 그子女의 1/3이 糖尿病이 된다고 한다. 男子보다 女子가 糖尿病에 걸릴 위험이 크다.

또 糖尿病患者의 女性의 巨大兒(4kg以上) 出生率은 15%이고 男便이 糖尿病인 婦人에 있어서의 巨大兒 出生率은 8.5% 糖尿病이 아닌 女性의 巨大兒 出生率은 2.9%라고 한다.

## 尿에 糖이 나오지 않는 糖尿病과 糖이 나와도 糖尿病이 아닌 사람

小便에 糖이 보인다고 糖尿病이라고 斷定한다면 큰 실수가 된다. 即 糖尿病이 아닌데도 小便에 糖이 나오는 사람도 있다. 健康人이라도 食後 곧 小便에 수면 부족時

가 있다. 一般的으로 당뇨병은 피로하기 쉬운 病이며 피로하고 無氣力한 것이 당뇨병에서 먼저 나타나는 症狀이다.

목마르고 多尿 症狀도 당뇨병에서 특이한 症狀이다. 正常人 1日 平均 尿量은 1천 5백cc에서 2천cc이지만 당뇨병에서는 2천cc 이상 때로는 6~8천cc의 大量을 볼수 있다. 따라서 排尿量도 많을뿐 아니라 排尿回數도 많아진다. 밤중에 2~3번 일어나서 물을 마시거나 목이 말라서 잠에서 깨어나게 되면 分明히 病이라고 할수 있다. 옛날에는 便所를 푸는 人부들이 그 特有한 냄새로 그 집에 糖尿患者가 있는 것을 알아냈다고도 한다.

이以外에도 肥滿·수 소양증 神經痛 視力장애 中風 心筋硬塞 등의 症狀이 있다.

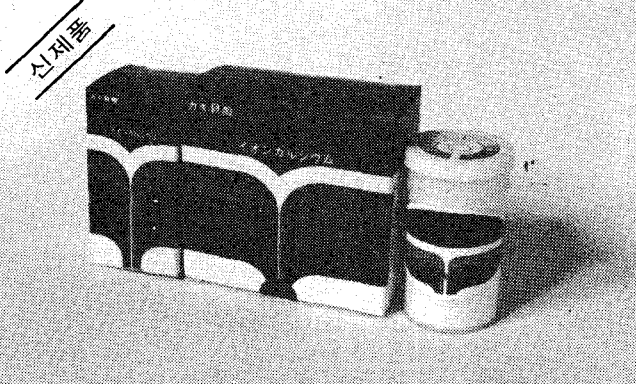
独占輸入品

## 天然水溶性食品 이온화칼슘粉末 “모리카론”

▲체질개선: 이것은 “모리카론”이 추구하는 궁극적 테마이며 이미 사용하신 분만이 그 탁월한 효과를 입증하고 있습니다.

▲모리카론: 이는 18년간 연구 끝에 개발한 것이며 각종 알칼리성 천연이온 복합미네랄로 구성되어 물에 타는 즉시 이온화되어 40분 이내에 거의 100% 체내 흡수됩니다. 2~3개월 이내에 만병의 근원인 산성체질을 약 알칼리성으로 체질을 개선합니다.

▲이온화란: 물질을 구성하고 있는 분자나 원자 상태에서 전자를 띄고 활동하는 상태이며 칼슘은 이온화되어 있지 않으면 절대로 흡수가 불가능합니다.



▲예방효과: 동맥경화·고혈압·암·당뇨병·심장병·만성신장염 등 각종 성인병에 대한 예방과 자연치유력 증진. 각종 알레르기성 질환·위장장애·신경계 질환·골·관절조직개선·차아보호·근시등 안질환 예방에 도움. 여성미용·생리불순·피로회복에 효과. 임산부등 산후·산전에 필요한 영양소 고루 갖춤.

수입원: 더 원 코퍼레이션

판매원: 남미상사

서울·중구 회현동 1가36-1  
 전화 777-5279