◆… 本會는 날로 심각하게 대두되고있는 成人病에 대한 豫防과 그치료대책을 강구키위…◆
◆…해 일반 시민을 대상으로 성인병교실 무료강좌를 개설운용하고 있다. 성인병의 예방…◆
◆…과 관리대책을 위한 무료강좌는 앞으로 내과, 순환기, 암, 당뇨병, 소화기, 신장병등관…◆
◆…련학계의 적극적인 지원과 사계의 권위자 초빙으로 매주 화요일 2시부터 3시30분…◆
◆…까지 8차례에 걸쳐 계속 실시될 예정이다. 이번號에는 漢陽醫大내과 李楨均교수의「…◆
◆…뇌졸중의 예방과치료」와 국립의료원 내과 柳亨俊씨의「당뇨병과 체중조절」강연내용요…◆
◆…지를 소개한다. …◆

成人病교실無料강좌 (강연내용要旨)

糖尿病과 体重조절

무리한 약물복용삼가고 점진적인식이 요법을

당뇨병은 간의 이화기능신경의 활동항진에 기인하는 것으로 항종양물질로서 발견된 이 β세포로 선택적으로 파괴되어 당뇨병을 일으킨다.

지난 1979년 미국 국립보건원 담당통계조사국의 분류를보면 Ⅰ형 소화당뇨와 Ⅱ형성인용당뇨로 구분된다. Ⅱ형성인용당뇨는 비비만형과 비만형으로 나뉘며 비만형당뇨가 비비만형보다 4배가량 많은 것으로나타났다.

비만이란 말은 인슐린 수용체에 저항섬이 생겨 많은양의 인슐린을 배출하면 β세포가지쳐 高인슐린증이 되어 당뇨병으로 발전한다. β세포가 파괴되면 지방질을 이용하지 않으므로 지방질의 합성이 늘어나 혈관에 스며들어 동맥경화까지 유발한다.

진단하는 방법에 있어서는비만형과 비비만형이 차이가 없으나 비만형의 치료에 있어서

柳亨俊 〈國立醫療院 內科〉

는 간단한 식사요법이나 경구당뇨병약으로도 치료할수 있다. 합병증일 경우에는 약물투여치료가 어려우나 일반적인 경우 인슐린수용체의 저항성이 증가하는 것이므로 감소시키는 약으로도 치유될수 있다.

비만형의 식사요법은 새로운 것은 없으나 체중조절이 한결 효과가 있다.

체중조절은 일주일에 0·5～1kg, 한달에 2～3kg정도 빼면된다. 하루에 15～20칼로리즉 자기의 표준체중×20칼로리정도의 음식물을 섭취하면 자연스럽게 체중조절이 된다. 편식과 과식을 금하고 당질, 탄수화물 단백질등을 골고루 섭취할수있는 균형식이 가장 좋으며 행동수정, 또는 약물을 투입해식욕중추를 억제하는 경우도있다.

일반적으로 비만해 지는 요인을 보면 유전적, 체질적, 나이, 음식물섭취등이 있으나 식사환경, 습관 또는 기계화된사회생활속에서 운동부족, 활동부족및 시간과 시설부족이 큰영향을 미친다. 섭취는 많으나운동으로 소비를 하지 않을경우 비만이 된다.

비만의 판정기준을 보면 3가지 방법으로 비만도를 측정해 볼수있다. 첫째 표준체중으로 비만도를 알수있다.

Broca씨의 공식「(키－100)×0.9」을 응용해 표준체중을 구하고「(실제체중－표준체중)／표준체중」×100으로 비만도를 계산해 20%가 넘으면 비만이라 할수있다. 둘째 신체질량지수(BMI)로 비만을측정할수있다. 신체질량수는 (체중／키²)×100으로 계산할수있으며 그 신체질량지수가 남자 27%, 여자 25% 이상이면 비만이라 한다. 셋째방법은 피부두께를 재는방법으로 두께를재는 기계로 삼두박근을 재보아 남자 23㎜, 여자 30㎜ 이상이면 비만이라 한다.

모든질병이 그러하듯이 예방이 최선의 치료라 할수있다과식과 편식을 하지말고 적절한 운동을 하는 것이 좋으며 단식은 금물이다. 또한 중년이상이 되면 의식적으로 소식을하고 10년 마다43칼료리 정도먹는량을 줄여야한다.

조리방법에 유의하고 영양분을 골고루 섭취할수 있는 균형식과 취미활동을 하는 것이 가장좋은 방법이 될것이다.

腦卒中의 予防과 治療

편식·과식피하고 균형식으로 체중조절토록

뇌졸중은 어느 연령에서나볼수 있으나 노령에서 그발생빈도가 급증하는 질환으로, 심장에서 나간피가 뇌속으로 들어가지 못해 뇌세포가 적당한산소와 양분을 공급받지 못해발생하는 것이다.

현대인은 콜레스테롤 함량이 많은 육류를 과다하게 섭취함으로서 그유병율이높아지고있다.

뇌졸증의 주된 원인은 동맥경화증, 고혈압, 당뇨병등의 질환이 서로 불가분의 관계로서 원인질환과 결과적 질환의 기계적인 연관관계에 있다고 볼수 있다. 지방질이 과다하고콜레스테롤 성분이 많은 음식을 섭취하고 이자의「랑겔한스」섬의 β세포에서 분비되는 인슈린의 생산과 방출이 부족함으로서 당분의 소화가 불량해져 지방질이 혈관내에 흡착하여혈관이 울퉁불퉁 하게되며 자연적으로 고혈압과 동맥경화를수반하게 된다.

이처럼 핏줄이 꼬불꼬불해지거나 좁아져서 혈관이 막히는 경우, 혈중의 핏덩어리가 옮겨와서 막히는 경우, 혈관이 노후된 수도파이프처럼 터지는경우, 체내의 암이 뇌조직으로와서 혈관을 눌러 막히는 경우, 또는 복압으로 인하여 동맥류가 터지는 경우를 볼수 있다.

일반적으로 동맥경화증이 오면 피가 흐르는데 힘이 많이 들며, 적게흐르고 말초 혈관의 압력이 높아져 결국 혈관이터져 핏덩이가 엉기고 이러한핏덩이가 혈관을 막아 뇌의 중추기능을 마비시켜 눈이나입, 안면등의 신경장애를 가져오게 된다.

비가역성으로 만성 퇴행성결과를 밟는 이러한 질환의 유발요소는 흡연, 고지혈증, 비만, 운동부족등 즐비하지만 흡연이 가장유해한 요인이 되고있다.

담배속의 니코틴 성분은 심장박동을 세차게 하고 일산화탄소가 많이 생성되어 뇌조직에 산소와 영양분 공급이 줄어들게 되는데 흡연자는 대략 금연가의 3배이상에 달하는뇌졸중 현상을 보이고 있다.

특히 젊은여성의 피임약 복용과 흡연은 함수관계로 뇌졸중 위험이 더욱 높으므로 체중감소를 이유로한 여성의 흡연은 삼가해야 될것이다.

식생활 패턴의 서구화로 인하여 지방섭취량이 증가하고 이에따른 고지혈증의 발생의 증가는 동맥경화를 유발하는 주요 요소로서, 동물성 불포와지방의 섭취증가는 고지혈증을잘 일으키므로 나이가 들어감에따라 적게 섭취하고 콜레스테롤 함량이 적은 고등어·대구등의 생선을 많이 섭취하도록 식생활 습관을 조절해 나가는것이 바람직하다.

모든 질환이 그러하듯 뇌졸증 역시 예방이 최선의 치료라함

李禎均 〈漢陽醫大 內科교수〉

은 자명한 일이다. 일반적인증상으로서 대동맥에서 나가는피의 양이적어 목에서부터 막히는 경우가 있는데 넥타이를메면 현기증이 나거나 갑자기일어나면 아찔하고 앞이 잘안보이며 순간적으로 안면·팔·다리등의 신경이 마비되거나 말을 못하게 되는것은 혈관이좁아져서 뇌에 피가 정상적으로 공급되지 못하는 징후이므로반드시 의사의 진단을 받아야한다.

최근들어 신경학 계통의 급성장으로면 이러한 질병의 진단과 치료방법이 탁월한 효과를 보이고 있으므로 환자들에대한 사회적·정신과적 문제만 보완한다면 결코 심각한 문제만은 아니다.

公 告

협회를 성원해 주신 회원여러분께 심심한 감사를 드림과 아울러 협회발전을 위해 더욱 열심히 매진할 것을 약속드리오며 배전의 성원으로 다음 사항을 적극 협조하여 주시기 바랍니다.

＝다 음＝

1. **회비납부 요망**
2. **대 상**: 준, 정, 특별회원 중 회비 미납자
3. **정관관련조항**
   제8조 제4항(회원의 권리의무) 회원은 회비납부 의무를 갖는다(1년이상 회비를 체납시는 정관제10조2항 규정에 따라 자동 정권됨)
4. **납부장소**
   가. 주소 : 서울특별시 마포구 공덕동 427－5 (사회복지회관 504호)
   나. 온라인번호 : 055-01-0164-287(국은마포지점) 한국성인병예방협회장
5. **유의사항**
   송금시는 즉시 송금자의 회원구분과 성명을 사무처로 연락해 주시기 바랍니다.

전화 718－4740

사단법인 한국성인병예방협회
회장 이 문 호

〃成人病교실無料강좌〃를듣고

이해하기쉬우며알찬강좌
실생활서 活用가능한내용

「강의후의 健康相談시간은疾病治療에 크게도움」
「國家的차원서「成人病무료강좌」활성화됐으면」

사람은 누구나 행복과 성공을 위해 한결같이 건강을 소원 합니다. 한국성인병예방협회장님의「성인병교실」개강 인사말씀에도 급격한 경제성장으로 인해 식생활패턴의 변화가 생겨 성인병 발생이 상승추세라 하셨고 또 강의 내용에도 사망의 주요원인이 미국·일본과 흡사하게 성인병이 수위를 차지한다니 참으로 시급한 문재라 생각하오며 바야호로 성인병시대가 다가오고 있다해도 과연이 아닐 것입니다.

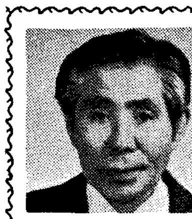
수년전 세계보건기구(W·H·O)의 슬로우건에 『내몸 내가 위하지, 누가 위해주나』하는 것이 생각 피오며 또「베이콘」의「아는것이힘이다」란 말대로 이 무료강좌를 무조건 환영하면서 계속 출석 하였읍니다. 더욱 4년전 강원도서 직장생활(고교교장 정년퇴임)할때 가벼운중풍을 앓고 많은분들의따뜻한 도움으로 회복된몸이라 이 강좌야 말로절실하고 보배로운 것이라 생각 하였읍니다.

수강생들은 나름대로본인의 수강동기와의 동질성(성인병、가령、노쇠、만성、퇴행성병이란 의식)을 인정할 수 있는진지한 태도로서 수강하고 있었으며 강의를 들을마다의 종료직전에 있는질문 시간은 어느 병원의 건강상담 그대로 였읍니다.

반면에 연사인 모든박사님들은 굳은 신념과불타는 정열로 시종강의하셨으며 방법론이랄까 수업 과정이 매우 적절능숙하여 이해하기 쉽고아울러 서로 연관성 있는병이지만 몇시간을 반복배우므로서의 완전이해에 성취도도 따라서 자못높았읍니다.

바라건데 이 사업이끝임없이 계속되고 협회가 주동이 되어 국가적 차원으로 승화시켜 사망률이 높은 성인병을 점차 낮추는 대책이 요망됩니다.

끝으로 본인은 만시지탄이란 말따로 뒤늦게이런 알찬 강좌에 대한것을 후회막급이라 생각하면서 앞으로 몇해뿐인여생을 습득한 지식을 바탕삼아 보다 능동적으로 활용할 생각이오며 특히 협회와 연사님들이 현대병(?)에 대한 새로운 인식을 굳혀 봉사와 희생정신으로 필요불가결한「성인병교실」운영에 최선을 다 하신데 대하여 충심으로 감사드리며 앞날의 발전과 행운을 빌면서 무신 글을 줄입니다.



〈池亨植씨〉

池亨植 〈서울城東區중곡4동73－48번지〉