

당뇨와 여주

당뇨병이란 혈액 속에 혈당이 높아져서 당(糖)이 소변(尿)으로 나오게 되는 증상이다. 우리가 음식을 먹게 되면 음식 속에 있는 탄수화물이 소화효소에 의해 포도당으로 분해되고 혈액 속으로 흡수가 되는데, 당을 잘 조절하지 못하게 되면 당뇨병이 생기게 된다. 한의학에서도 당뇨를 소갈(消渴)증이라 하였는데, 다음(多飮), 다식(多食), 다뇨(多尿)의 증상이 생겨난다고 하였다.

당뇨가 생기면 항상 몸이 피로하고 노곤해진다. 소변이 잦아져 화장실에 가는 횟수가 늘어나기 시작한다. 갑작스럽게 살이 빠지기 시작하여 허리 사이즈가 줄어든다. 상처가 생기면 잘 아물지 않고 곧잘 염증이 생긴다. 남성의 경우 성 기능이 약해지게 되고, 여성들도 여성 질환이 더 쉽게 발병한다. 웬지 배가 고프게 되고 이전보다 더 먹게 된다. 시력이 저하되기 시작하여 사물을 볼 때에 다소 뿌옇게 보이기도 한다. 손이나 발이 저리거나 감각이 둔해진다. 목이 마르고 물을 보통 때보다 많이 마시게 된다. 숨을 쉴 때 아세톤 냄새가 나는 것 같기도 한다. 위장병도 생기기 시작하여 메스껍거나 토할 것 같기도 하다.

보통 운동부족과 불규칙한 식생활, 스트레스와 비만 등의 원인으로 당뇨가 찾아오게 된다. 당뇨는 의원에서 관련된 몇 가지 검사를 해보면 발견할 수 있다. 중년의 나이가 되어 어느 날 갑자기 '당뇨가 있다'라는 말을 듣게 되면, 누구나 마음속에 걱정과 염려와 실망감을 겪게 된다. '아! 나도 이젠 나이가 들고 건강이 나빠졌구나! 그동안 운동을 너무 안했어'라는 자책감과 함께 정신이 번쩍 들게 된다.

당뇨가 찾아왔을 때 우선 필요한 것은 긍정적인 생각과 자세이다. 스트레스를 받게 되면 코티솔이라는 스트레스 호르몬의 분비가 왕성하게 일어나는데, 그렇게 되면 혈당의 수치가 올라가게 된다. 코티솔 호르몬은 불안하고 조급하고 걱정을 많이 하게 될 때 많이 분비가 되는데, 직장생활이 힘들거나 사업과 재정이 어렵고 먹고 살기가 어려워져서 고민으로 죽을 것 같을 때, 이 스트레스 호르몬이 왕성하게 분비가 되면서 결국 몸이 상하고 망가지게 되며 당뇨가 찾아오게 된다. 그렇기 때문에 평소 잘 웃고 잘 울고 모든 염려를 잘 잊어버리는 자세를 가지면 당뇨를 잘 이겨내고 건강할 수 있다.

최근 당뇨에 좋은 음식 중 '여주'라는 식물이 많이 소개되었다. 여주에는 식물성 인슐린이라 할 수 있는 카란틴과 베타카로틴이 많이 함유되어 있다. 여주는 쓴 맛 나는 멜론(Bitter Melon)으로 서양에서도 알려져 있는데, 당뇨에도 효험이 있는 것으로 알려져 있을 뿐만 아니라 피부건선이나 AIDS, 위장질환, 신장결석, 간의 피로, 상처 치료 등등에 쓰일 수 있다고 알려져 있다. 주로 제2형 당뇨병환자들에게 유익하다고 알려졌다. 또한 여주는 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려주며, 체장암을 비롯한 간암, 직장암, 유방암, 전립선암 등에도 효과가 있다고 한다. 건선이나 습진 환자에게는 피부에 새살을 돋게 하는 성분이 있어서 피부를 곱게 해준다. 면역 기능을 도와주며 간의 해독과 간염, 간경화, 담낭질환 등에 좋은 효과가 있으며, 과민성대장 질환의 치료에도 도움이 된다. 다만, 여주는 혈당이 낮은 환자나 임산부, 수유모는 금한다.

평소 당뇨가 의심이 되는 분은 꼭 검사를 하시고, 규칙적으로 운동과 절제된 음식으로 건강을 회복하자.

