A Partnership, Inc.
12 E. 33rd Street, 4th floor
New York, NY 10016
212-685-8388

자료에 관한 연락처:
Suzanne Chung Park, A Partnership, Inc.
212-685-8388 ext 128

건강에 관한 경보: 건강에 좋은 생활 양식은 어린이들의 당뇨병을 예방, 혹은 늦출 수 있다.

2002년 8월 21일 뉴욕 - 정부 기관으로서 공중위생과 안전을 계몽하고 있는 CDC와, 건강에 관련된 다른 단체들의 최근 보고서들은 미국 내 아시안들과 태평양 연안의 섬에 거주하는 청소년 및 성인들의 Type 2의 당뇨병 발병율 이 급격히 증가하고 있다고 명시하고 있다.

전국적인 위생 단체인 Asian & Pacific Islander American Health Forum (APIAHF)
에서 수집한 최근의 연구 보고서에 의하면 다소 미국 내 아시안들의 당뇨병 비율이 비 라틴아메리카 계 백인들 보다 훨씬 높다고 지적 하고 있다. 인종별로 보면, 아시안 인디안, 중국계 미국인, 일본계 미국인, 필리핀계 미국인, 하와이 토착민, 그리고 사모아 사람들이 포함된다.

현재 약 10 퍼센트의 미국 태평양 연안의 아시안계 미국인들이 당뇨병으로 시달리고 있다. Type 2 당뇨병은 "침묵의 살인자"라고도 불리는데 그 이유는 Type 2 당뇨병에 걸린 사람들 중, 삼분의 일에 가까운 사람들이 치명적인 당뇨병 증세가 나타날 때까지 병에 걸린 사실을 모르기 때문이다.

추가로, 미국으로 이주한 이민자들의 상당수가 자기 나라에 살고 있는 국민들보다 월등히 높은 당뇨병의 발병 비율을 보이고 있다. 실제적인 예로, 미국에 이주한 이민자들이 당뇨병에 걸리는 비율이 자기 나라에 살고 있는 국민들에 비해 중국계 미국인들은 5 - 7배, 필리핀계 미국인들은 4 -5배, 한국계 미국인들은 3 - 4배 이다.

아시아의 이민자들이 서구적인 식생활과 생활 양식을 더 많이 접하게 되면서 당뇨병에 걸리는 비율이 높아 지는 듯 하다. 미국으로 이주한 아시아의 이민자들은 각자 나라에서 살 때보다 더 많은 양의 동물성 지방을 섭취하며 더 적은 양의 운동을 하는 경우가 많다. 아시안 부모들은 자녀들이 당뇨병으로부터 멀어질 수 있도록 자녀들이 어렸을 때부터 그들에게 올바른 습관을 심어주는 중요한 역할을 할 수 있다.

당뇨병은 몸으로부터 인슐린의 생산기능과 췌장의 호르몬 분비기능을 마비시키며, 미국에서 여섯번째 사망의 원인이 되고 있다. 예방이 불가능하며 인슐린에 의존하고 더욱 심각한 Type 1 질병과는 달리 어린이와 성인들에게 발생하는 Type 2 당뇨병은 예방이 가능하며 최소한 올바른 식생활과 운동으로 발병을 늦출 수 있다.

Type 2 당뇨병은 발병 환자 중 90 - 95퍼센트를 차지하는 흔한 당뇨병의 유형이다. 최근까지 Type 2는 40세 이상의 성인에게 발생하는 병으로서 사실상 어린이나 청소년들에게는 발생하는 경우가 없었다. 하지만 청소년들 사이에서 앉아서 하는 생활습관과 비만이 증가하면서 Type 2의 당뇨병 발생 비율이 지난 10년간 급속도로 늘어났다.

최근의 전국적인 이 같은 증가현상은 유전적인 이유보다는 생활양식에 더 큰 이유가 있다고 질병 예방 통제센터(CDC)는 밝히고 있다. 실제로, 새로운 연구에 의하면 적절하면서 지속적인 신체운동과 건강한 음식물 섭취는 Type 2의 당뇨병에 걸리는 확률을 60퍼센트나 감소 시킨다.

Type 2 당뇨병은 발견하지 못했거나 혹은 치료하지 않았을 경우, 심장병, 실명, 신장병, 신경파괴 그리고 절단 등 장래에 합병증을 가져올 수 있다.

만약, 어린이나 어른의 경우에 체중이 초과 됐거나 가족 중 과거에 type 1 혹은 Type 2 당뇨병에 걸린 사람이 있을 경우 건강진단을 받을 때마다 검사를 받아야 한다.

어린이 때에, 혹은 어른이 되어서 까지 Type 2 당뇨병을 예방하기 위하여, 그리고 어린이들을 보다 건강하게 키우기 위하여 간단하게 추천 할 만한 것들 중:

올바른 음식물 섭취
충분한 영양분 섭취를 위하여 음식물을 골고루 제공
지방질과 설탕이 덜 들어간 음식물이나 음료수를 제공

운동시간을 늘림
즐길 수 있는 활동을 찾아서 지속적으로 할 수 있도록 도움
TV 시청 및 컴퓨터 게임 등 앉아서 하는 활동을 제한 하고 정기적인 운동을 하도록 권장

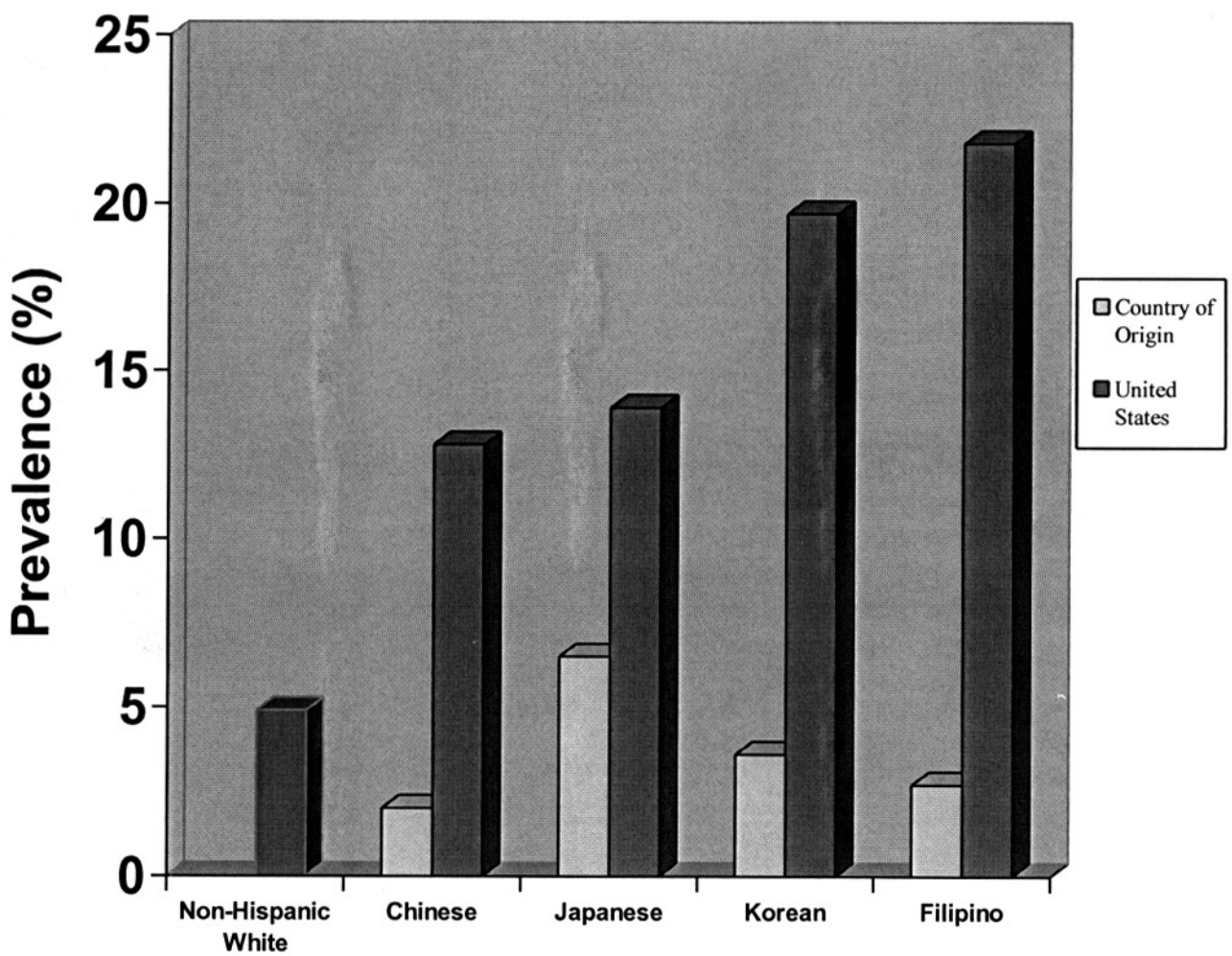
추가정보는 www.cdc.gov/diabetes

CDC
CDC는 질병과 사고를 예방, 통제하여 국민의 건강과 안전을 지켜주며; 건강에 관한 믿을 수 있는 자료와 건강상의 중요한 문제점들을 제공하여 보다 나은 건강상의 결정을 내릴 수 있도록 하며; 지방, 미 전역, 그리고 전 세계적으로 여러 단체들과의 강한 협력체제를 바탕으로 건강한 삶을 살도록 홍보한다. 조지아 주 아틀란타 시 에 위치한 CDC는 Department of Health and Human Services의 기관이다.

추가 정보는, 샌프란시스코에 위치하고 있으며 모든 아시아계 미국인들과 태평양 연안의 섬들에 거주하는 사람들의 건강을 향상 시키기 위하여 각종 프로그램과 연구, 그리고 정책을 실행하는 전국적인 단체인 Asian & Pacific Islander American Health Forum과 매사츄세츠 의 Joslin Diabetes Clinic 에서 제공했다.

(graph follows)

Graph provided by the Asian & Pacific Islander American Health Forum, San Francisco, California, January 2002.



도표는 캘리포니아 주 샌프란시스코 에 위치한 Asian & Pacific Islander American Health Forum에서 제공, 2002년 1월.