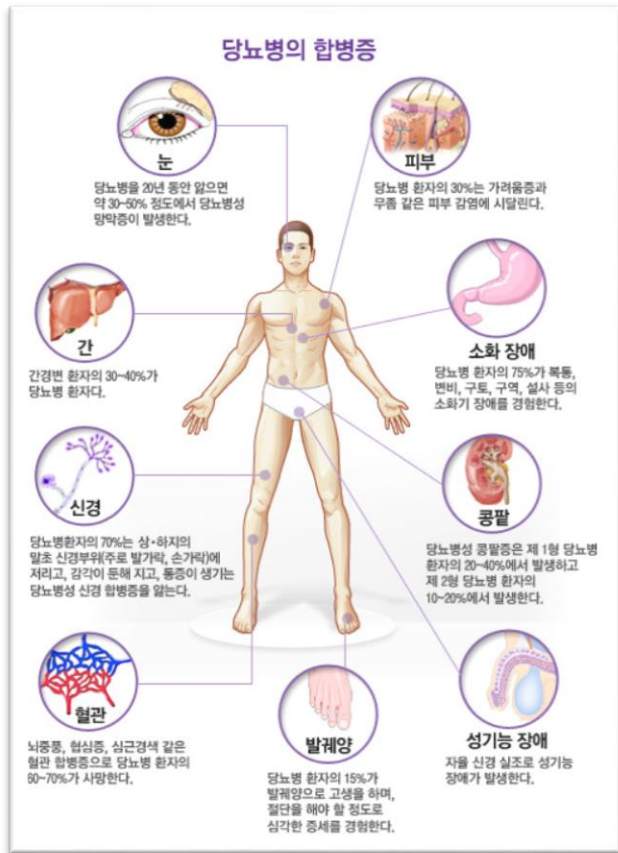


# 무궁테라스 2019년 12월 뉴스

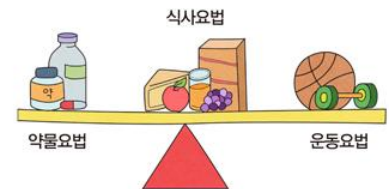
## 당뇨병

당뇨병이란 소변으로 포도당이 배출된다고 하여 붙여진 이름입니다. 우리가 먹은 음식은 몸 안에서 포도당으로 바뀌고, 이 포도당이 혈액에 실려서 세포로 운반되어 우리 몸의 에너지 공급원이 됩니다. 이때 혈액 안의 당을 세포로 이동시키기 위해서는 췌장에서 분비되는 인슐린이라는 호르몬이 필요합니다. 또 인슐린은 식사 후 올라간 혈당을 낮추는 기능을 합니다. 그런데 이 인슐린의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않으면 포도당이 세포로 이동할 수 없게 되고, 혈액 속에 포도당이 쌓여 소변으로 넘쳐나오게 되며, 이런 병적인 상태를 당뇨병이라 부릅니다. 당뇨병의 종류는 신체가 인슐린을 만들지 못해서 매일 인슐린 주사를 맞아야하는 제 1형 당뇨병이 있고, 신체가 인슐린을 충분히 분비하지 못하거나 인슐린이 제대로 역할을 못하는 상태인 제 2형 당뇨병이 있습니다. 걸리면 여러 가지 합병증이 생긴다는 이

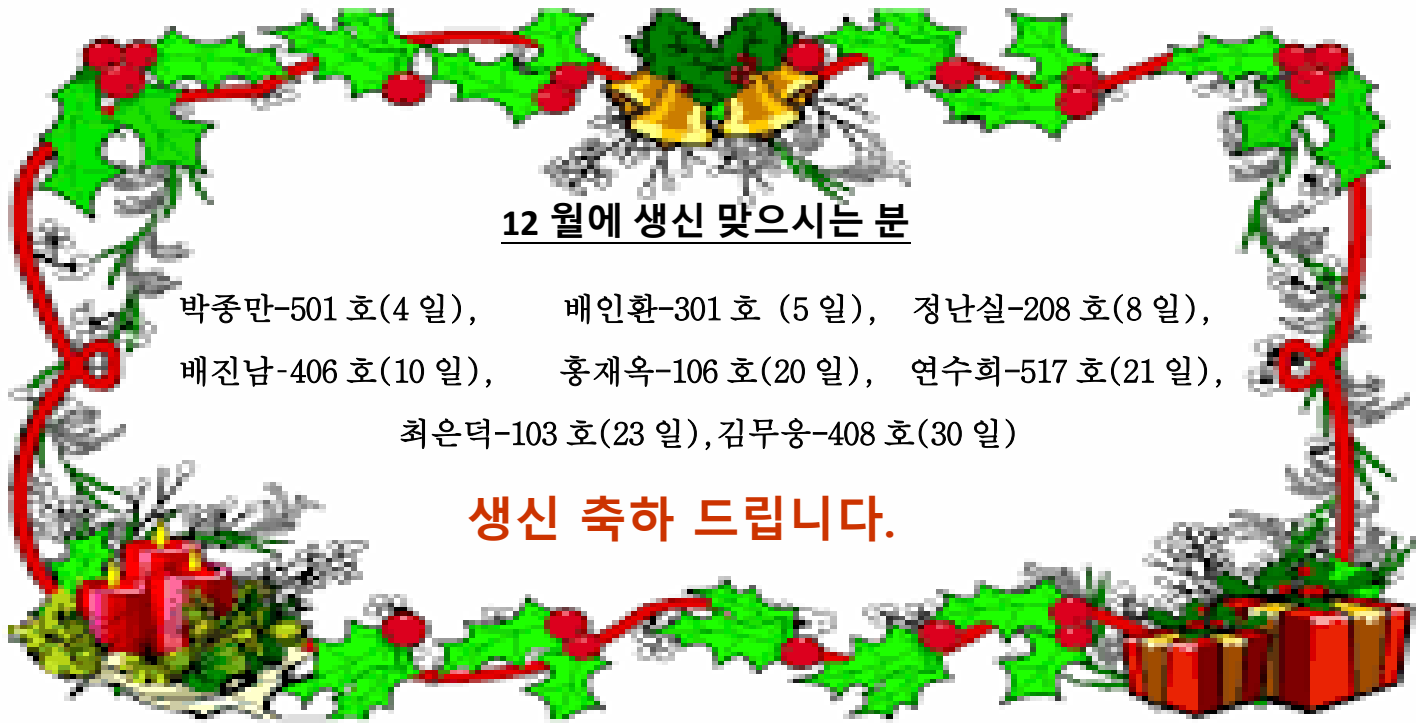


당뇨병은 여러가지 질병의 근원인 병이며, 그리고 대부분의 문제는 그 자체보다는 합병증이 더 무섭습니다. 혈액 속의 당의 수치를 방치하게 되면, 당뇨 합병증은 혈관이 지나가는 우리 몸 모든 부위에서 발생할 수 있습니다. 머리에서 발끝까지 당뇨 합병증에서 자유로울 수가 없습니다. 이 무서운 합병증을 어떻게 막을 수 있을까요? 당뇨병 자체의 완치 개념은 없다고 봐도 좋으며 당뇨병의 최종 목표는 완치가 아니라 관리입니다. 당뇨병은 식이요법과 운동요법, 즉 생활습관이 굉장히 중요합니다. 그동안 살아오던 생활습관을 바꾸는 것이 쉽지 않지만 생활습관 교정을 위해서 철저하게 노력을 해야 합니다. 그래야 혈당 관리가 안정되면서 당뇨 진행을 억제하고 각종 합병증이 오는 시기도 늦출 수 있습니다. 당뇨병 관리를 위해 함께 노력하는 모든 이들 중 가장 중요한 역할을 하는 사람은 바로 본인 자신입니다.

당뇨병이 있는 사람들은



건강에 좋은 음식을 선택하여 섭취하고, 정상 체중을 유지하며, 매일 더 많이 움직이고, 증상이 완화되었다고 느낄 때도 계속해서 약을 복용해야 합니다. 혈당의 수치 뿐만 아니라 혈압, 콜레스테롤의 수치도 동시에 잘 관리를 하셔야 효과적입니다.



### 12 월에 생신 맞으시는 분

박종만-501 호(4 일),      배인환-301 호 (5 일),      정난실-208 호(8 일),  
배진남-406 호(10 일),      홍재옥-106 호(20 일),      연수희-517 호(21 일),  
최은덕-103 호(23 일), 김무웅-408 호(30 일)

**생신 축하 드립니다.**

### 무궁 36 주년 & 연말 파티

무궁 36 주년 기념과 2019 년 연말파티가 **12 월 12 일 목요일** 입니다. 기념식과 식사가 **5 시반**에 시작됩니다. 정다왔던 한 해를 보내기는 섭섭하지만, 다가오는 신선한 새해를 생각할 때 가슴이 설레시죠?

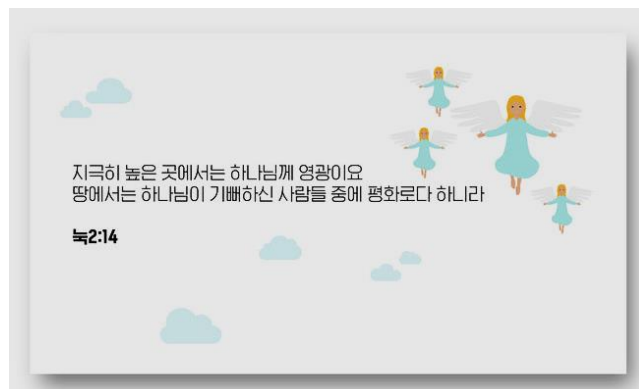
### 골프레슨

413 호에 사시는 제이슨 이(이금구) 선생님께서는 골프 지도 자격증이 있습니다. 골프의 기본 동작을 배우기 원하시는 분 또는 지금의 실력을 향상 시키고 싶으신 분들을 지도해 드리겠다고 하십니다. 시간은 금요일 오후 6 시부터 8 시까지 입니다. 이런 좋은 기회를 놓치기 싫으신 분들은 제이슨 이 선생님(전화 : 312-802-5026)과 연락하여 스케줄을 잡으세요. 골프를 잘 치실 뿐만 아니라 성격도 아주 친절하시기 때문에, (왕)초보자도 인내심을 가지고 지도해 드릴겁니다.

♣ 소셜시큐리티 사무실에서 2020 년 수입에 대한 편지가 오고 있습니다. 받으시면 저도 보여주세요. 복사해서 일년동안 수입증명 서류로 사용하겠습니다.

♣ 김선웅 발 전문의 정기진료 : 12 월 23 일 월요일 오전 8 시반

♣ 12 월 24 일부터 2020 년 1 월 1 일까지 사무실 문을 닫습니다.



지극히 높은 곳에서는 하나님이 영광이요  
땅에서는 하나님이 기뻐하신 사람들 중에 평화로다 하니라

눅2:14