

건강 칼럼

당뇨병, 복부 비만부터 해결하자

당뇨병이란 △당화혈색소가 6.5% 이상 △8시간 공복 혈당이 126mg/dL 이상 △경구당부하검사 2시간 후 혈당이 200mg/dL 이상 △다뇨, 체중감소의 증상이 있으면서 무작위혈당이 200mg/dL 이상, 이 네 가지 중 하나에 해당하는 경우를 말한다.

최근 10년간 우리나라 당뇨병 유병률은 증가하는 추세로, 특히 복부 비만 환자들이 증가하면서 인슐린 저항성을 주요 특징으로 하는 제 2형 당뇨병의 유병률이 증가하고 있다.

대한당뇨병학회에 따르면 30세 이상 성인 6명 중 1명이 당뇨병 환자이다.

이 중 약 63.3%는 복부비만을 동반하고 있다. 당뇨병은 심근경색, 뇌졸중, 말기신질환 등의 혈관합병증을 동반하며, 심뇌혈관 질환이나 암으로 인한 사망률을 각각 1.5배, 1.3배 더 증가시킨다.

하지만 당뇨병 치료를 받더라도 당뇨병 합병증의 위험을 현저히 줄일 정도로 혈당 관리가 잘되는 경우는 약 6%대로 매우 낮은 편이다. 그러므로 당뇨병 예방에 무엇보다 주의를 기울여



노 지원  
경희대한방병원 신장·내분비내과 교수

야 할 때이다. △당뇨병을 예방하려면 어떻게 해야 할까?

체중 감량을 통해 당뇨병으로 진행되는 것을 막아야 한다. 복부 비만은 당뇨병 유발인자 이면서 악화인자이기도 하다. 당뇨병진단기에 해당하는 분들 중 본인이 복부 비만이라면 체중 감량을 통해 당뇨병을 예방할 수 있다. 복부 비만은 최하단의 갈비뼈와 최상단의 엉덩이뼈 사이 중간 높이에서 피부가 늘리지 않게 허리둘레를 측정했을 때 남자는 90cm, 여자는 85cm 이상일 경우 진단한다. 자신의 체중 대비 5~10% 정도의 체중을 감량하면 당뇨병을 예방하는데 도움이 된다. 이미 당뇨를 가진 환자들도 5% 이상의 체중을 감

량하고 유지하면 감량한 체중에 비례하여 당뇨병 관해효과가 있다.

평소 식습관은 장기적으로 지속가능한 식단을 지키는 것이 중요하다. 경희대한방병원 비만 치료 시, 정해진 시간에 균형 잡힌 식사를 하고, 식사 이외의 간식을 피하며, 저녁식사 이후에는 공복을 유지하는 것을 권고한다. 특히, 혈당을 빠르게 올리는 과당이나 액상과당이 주를 이루는 음료나 과일을 적게 섭취하여야 한다.

△혼자서 하는 생활요법만으로 체중감량이 어렵다면?

한방에서는 복부 비만을 습담(濕痰)이 정체되어 지방이 축적된 것으로 진단한다. 경희대학교 한방병원 신장내분비내과에서는

동물연구를 통해 마황, 황금, 황련, 의인, 산수유, 지실, 갈근, 후박, 길경 등이 지방세포의 분화를 억제하면서 체중을 감소시키고, 인슐린 저항성을 개선시키는 것을 확인하였다.

특히 마황의 경우 식욕을 억제하고, 열 발생과 대사량을 증가시키기 때문에 체중 감량을 목적으로 하는 한약처방에 쓰인다. 부작용으로는 두통, 불면, 오심, 변비, 입마름 등이 알려져 있다. 한약재들은 함께 쓰이는 약재 구성에 따라 효과와 부작용이 달라지며, 사람마다 습담(濕痰) 정체의 원인이 다르고, 적정 약재 용량을 고려하여야 한다. 따라서 한방치료를 통해 복부 비만에서 벗어나고 싶다면 반드시 한의사의 진단과 처방 하에 복용하는 것이 중요하다.

불규칙한 지방분포로 인한 국소 복부 비만의 경우 림프순환 정체나 잘못된 자세로 인한 신체불균형이 원인인지를 파악하여 침 치료를 병행한다. 한약 복용이 어려운 경우에는 약침치료를 통해 지방분해를 촉진하며, 전기침치료를 통해 발열과 교감 신경 말단 자극 효과를 주기도 한다.

사설

전주 한옥마을 주변 원도심

한옥마을은 전주 여행의 시작이다. 이곳은 풍남동 일대 700여 채의 기와집이 밀집한 국내 최대 규모의 한옥마을이다.

1910년 무렵부터 형성됐다. 한옥뿐만 아니라 한식, 한지, 한복, 한방 등 '한(韓)스타일'이 집약된 곳이다.

한옥마을에서 조금만 벗어나면 전주 원도심이다. 경기전은 태조 이성계의 어진을 모신 곳이다. 전종성당은 1907년부터 1914년에 걸쳐 건립됐다. 로마네스크와 비잔틴 양식을 결합한 건물이다.

조금 이동하면 풍남문이다. 전주읍성의 남문으로 경기전과 마찬가지로 정유재란 때 파괴된 것을 영조 때 성곽과 성문을 복원해 명경루라 불렀다. 화재로 소실돼 다시 지으면서 풍남문이라 했다.

지금의 모습은 1981년 복원한 것이다. 전주읍성은 남북으로 길쭉한 직사각형이다. 가운데에 전라감영이 중심을 잡고, 그 동쪽에 경기전이 위치한다.

전라감영은 조선 500년 동안 제주도를 포함한 호남의 행정과 군사를 총괄하는 관청이었다.

정문인 포정문, 감사의 집무실인 선화당, 주거 공간인 연신당, 가족 처소인 내아, 누각인 관종각 등 모두 40여 채의 건물이 있었다. 전주읍성 객사 건물은 초서로 '풍패지관(豊沛之館)'이다.

'풍패'는 중국 한나라 고조의 고향을 일컫는다. 전주가 바로 조선 왕조의 발상지라는 의미를 담고 있다. 남부시장 싸든다리에서 하천을 거슬러 오르면 한벽당(寒碧堂)이다. 향교 뒤편 낮은 봉우리 정상에 오목대가 있다.

고려 우왕 6년(1380) 삼도순찰사 이성계가 황산에서 왜구를 토벌하고 귀경하는 도중 승전을 자축하는 연회를 열었던 곳이다. 도로 건너편 이북대는 이성계의 4대조 목조 이안사의 유허로 전주 이씨 시조부 누대에 걸쳐 살던 곳이다.

현대인의 안과 질환 급증

전자파로 인한 안과 질환이 늘고 있다. 요즘 청색광, 이른바 푸른빛이 눈을 손상시켜 백내장을 유발할 수 있다고 알려져 있다. 그래서 스마트폰 등에서 푸른빛을 빼고 쓰는 경우가 많다.

그렇다면 안경원에선 청색광 차단 렌즈를 끼면 자동으로 이 빛을 보지 않을 수 있다며 차단 렌즈를 권하는 경우가 많다. 과연 효과가 있을까 궁금하다. 애초에 '청색광이 눈을 손상시킨다'는 말은 과연 맞는 말일까 의문이다.

지하철에서, 정류소에서, 커피숍에서, 심지어 길을 갈 때도 눈을 떼지 못하는 것이 스마트폰이다. 그래서 눈에 피로를 호소한다. 눈도 침침하고 건조하다.

화면에서 나오는 청색광이 피로감을 초래한다며 차단하는 사람도 많다. 안경원은 청색광 차단 렌즈를 권하는 곳이 많다. 손전등을 이용해 차단 효과를 시연해 보이기도 한다.

청색광에 불 탄 종이 보여 주며 불안감을 조성한다. 블루라이트 영역대는 망막까지 손상시킨다고 말한다. 청색광은 스마트폰이나 노트북, TV 모니터 등에서 나오는 가시광선으로 강한 에너지를 가진다.

파장이 380~500nm로 짧아 각막과 수정체를 통과해 망막까지 닿는다. 차단 안경을 이를 막아 눈을 보호한다는 것이다. 병원에서만 백내장 눈에 허영게 끼는 것이 더 빨리 온다고 말한다.

하지만 청색광의 유해성과 차단 제품 성능을 놓고 논란이 계속되는 상황이다. 눈이 피곤한 건 청색광 때문이 아니라 한 곳을 오래 응시하기 때문이다. 눈을 깜빡이는 횟수가 줄어들어서 눈이 많이 피곤할 수 있다.

컴퓨터 제조사 측은 청색광 차단 기능이 내부적으로 있어 굳이 차단 안경을 안 써도 된다고 말한다. 유해성과 제품 성능이 과장된 건 아닌지 현명한 소비가 필요해 보인다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

경제 성과 강조하는 바이든 대통령



조 바이든 미국 대통령이 19일(현지시간) 메릴랜드주 애코크의 엔지니어 노조 로컬 77 교육 시설을 방문해 경제 안전에 대해 연설하고 있다. 바이든 대통령은 "미국 기업뿐 아니라 외국 기업들도 미국에 투자하고 있다"라며 미국 제조업 부활을 경제 분야 주요 성과로 강조했다.

하이브리드 일식 관측하는 인도네시아 어린이들



20일(현지시간) 인도네시아 자카르타에서 보호경을 쓴 어린이들이 하이브리드 일식을 관측하고 있다. 화귀 천문 현상인 '하이브리드 일식'이 이날 호주, 인도네시아, 동티모르의 일부 지역에서 관측될 것이라고 천문 관계자들이 밝혔다. '하이브리드 일식'은 금반지처럼 태양의 테두리만 보이는 금환일식과 태양이 완전히 가려지는 개기일식이 동시에 나타나는 희귀한 일식 현상이다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

