

건강 칼럼

당뇨 환자의 손·발끝이 저리고 따끔거린다면?

우리는 국민의 6명 중 1명은 당뇨병인 시대에 살고 있다.

당뇨병은 그 자체로서의 문제보다 이후 다양한 합병증을 유발한다는 점에서 특별한 주의가 필요한 질환이다. 당뇨병의 합병증 중 당뇨병성 신경병증은 혈당이 높은 상태가 오랫동안 유지되면서 신경이 손상되는 것으로 당뇨병 유병기간이 길어질수록 발병률이 높아진다.

당뇨병성 신경병증은 당뇨 환자의 30~50%에서 발생하는 가장 흔한 합병증으로, 고혈당으로 손상되는 신경에 따라 말초신경병증이나 자율신경병증 증상으로 나타난다.

말초신경병증은 주로 손이나 발끝의 감각이 무뎠거나, 저림, 따끔거림, 화끈거림, 심하면 통증이 생기고, 자율신경병증은 설사와 변비가 반복되는 배변 장애, 소변이 자주 마렵거나 잔뇨감, 앉았다가 일어설 때마다 어지러움, 성 기능 장애, 신체에 만 짚이 많이 나고 하체에는 땀이 나지 않는 증상이 나타날 수 있다. 특히, 발의 감각이 둔해지는 것은 하지 절단까지 악화될 수도 있는 당뇨발을 초래할 수



노 지원

경희한방병원 신장·내분비내과

도 있기 때문에 상처가 생기지 않도록 평소 발 상태에 관심을 가지는 것이 좋다.

△당뇨병성 신경병증, 최우선 과제는 혈당관리!

손이나 발끝이 저리고, 시리고, 따끔거리고, 화끈거리고, 무뎠거나, 따끔거림, 화끈거림, 심하면 통증이 생기고, 자율신경병증은 설사와 변비가 반복되는 배변 장애, 소변이 자주 마렵거나 잔뇨감, 앉았다가 일어설 때마다 어지러움, 성 기능 장애, 신체에 만 짚이 많이 나고 하체에는 땀이 나지 않는 증상이 나타날 수 있다. 특히, 발의 감각이 둔해지는 것은 하지 절단까지 악화될 수도 있는 당뇨발을 초래할 수

는 당류 섭취를 줄이고, 식사시간을 규칙적으로 지키는 것이 신경병증의 발병이나 악화를 막을 수 있다.

또한, 당뇨병성 신경병증은 고혈압, 고중성지방혈증이 있거나 비만 혹은 흡연자일 경우 발병 위험이 높아지기 때문에, 당뇨를 앓은 지 5년에서 10년이 지난 분이라면 신경병증을 예방하기 위해 복부지방을 감량해야한다. 특히, 복부 지방 감량은 인슐린 저항성을 개선하여 혈당 관리에 유리하므로 가장 중요하다. 기름진 음식 섭취를 줄이고 금연을 하는 것이 필요하다.

△손발 끝이 저리고 따끔거리 과몰다면?

당뇨병성 신경병증은 뇌경색, 심근경색과 같이 생명에 직접적

인 영향을 주는 것은 아니나 일상생활의 많은 불편을 초래하여 당뇨 환자의 삶의 질을 상당히 저하시킨다. 실제 임상에서는 진통제, 항우울제 등을 복용하여도 통증 조절이 잘 되지 않는 환자 분들도 종종 있다.

대한한방내과학회지에 따르면 당뇨병으로 인한 다발성 말초신경병증 환자들에게 한약 치료, 침 치료, 약침 치료, 뜸 치료를 시행하여 증상이 호전된 결과가 지속적으로 보고되고 있다.

한약 치료는 인슐린 저항성으로 인해 제대로 기능하지 못하고 손상 받은 신경세포의 재생을 도와주는 한약이 주로 처방되는데, 몇몇 처방과 관련된 연구에서는 신경병증 통증 호전과 함께 혈당 개선 효과까지 보고하고 있다. 침이나 뜸, 약침치료의 경우 증상이 나타나는 부위와 연관된 경락의 주요 혈지를 자극하여 경락소통을 원활하게 하는 것이 핵심이다. 발끝의 말초신경병증과 동시에 소화불량이나 설사 같은 자율신경병증을 함께 호소하는 환자들에게는 발끝에서 복부, 상지부까지 길게 분포하는 경락들을 중심으로 치료한다.

사설

새만금은 영토 전쟁 중

새만금 '영토 전쟁'이 갈수록 심각한 상황이다. 군산시와 김제시, 부안군이 서로 '자기 땅'이라며 관할권을 주장하고 있기 때문이다. 23년째 진행 중인 지자체 간 관할권 다툼은 △새만금 방조제 △새만금 동서도로 △신항만 등 크게 세 가지다.

방조제 관할권 갈등은 2010년으로 거슬러 올라간다. 당시 정부가 새만금 3·4호 방조제를 군산시에 귀속시키자 이에 반발한 김제시와 부안군이 대법원에 행정소송을 제기했다. 2013년 내려진 대법원 판결은 예상과 달리 김제와 부안의 승리였다.

기존 방조제 3·4호에 대한 군산시의 관할권을 유지하면서도 "해상 경계선을 관할권의 기준으로 삼으면 안 된다"는 김제시와 부안군의 주장을 받아들였다.

대법원은 당시 행정 구역이 결정되지 않은 새만금 1호·2호 방조제에 대해 "특별한 사정이 없으면 김제, 부안과 연

접한 방조제는 각각 김제, 부안에 귀속시키는 것이 합리적 일 것"이라고도 했다.

이후 군산시와 김제시가 새만금 동서도로와 새만금 신항만의 관할권을 놓고 다시 충돌했다. '해상 경계선'으로 나누자는 군산시와 대법원 판결에 따른 '방조제'를 기준으로 삼자는 김제시가 입장 차이를 좁히지 못하고 있다.

향후 매립이 완료되면 간척지 전체의 관할권을 어떻게 설정할지를 두고도 입장이 엇갈린다. 전북도는 특정 자치단체로 귀속시키지 않고 별도 행정 구역이나 시·군 통합을 통한 단일 행정 구역으로 설정하는 방안을 검토하고 있다.

이외에도 간척지만 따로 '새만금시'로 분리하는 방안과 3개 시군까지 모두 합쳐 '통합 새만금시'를 구성하는 방안을 제시했다. 간척지를 쪼개 3개 시군이 나눠 갖는 방안까지 총 3개 안이 거론되고 있는 셈이다.

고창 제3회 진채선의 날

최근 전북 고창군 심원면 사등마을에서 '제3회 진채선의 날 기념행사'가 열려 고창군민은 물론 많은 국악인들의 관심을 모았다.

'진채선 선양회'와 '진채선 기념사업회'가 공동 주관한 이번 행사에는 국악인들과 주민 등 500여 명이 함께 했다. 행사는 추모곡과 추모제를 시작으로 이어졌다. 추모 공연은 비조채선의 한양 화도, 채수정 명창의 적벽가 중 적벽화전, 고창 농악 관 곳 등으로 진행됐다.

진채선(陳彩仙)은 1817년 심원면 사등마을에서 태어났다. 그는 당초 17세 때 관소리 여섯 바탕을 집대성한 동리 신재효 선생(1812~1884년)의 발탁으로 소리를 시작했다. 그 뒤 조선 최초 여성 명창이 됐다. 고종 1867년 경희루 낙성연에서 흥선대원군의 초청으로 성조가(成造歌)와 방야타령을 불러 청중을 놀라게 하기도 했다.

한편 신재효는 흥선대원군의

총애를 받아 서울에 잠깐 머무르는 동안 '도리화가(桃李花歌)'라는 노래를 지었던 것으로 전해진다. 이 노래는 가사체로 지금도 전하고 있다.

진채선(陳彩仙)은 남성 못지않게 성음(聲音)이 웅장하고 기량이 대단했던 것으로 알려져 있다.

'조선창극사'에서는 진채선을 동편제 명창으로 분류했다. 장기는 '춘향가'와 '심청가'였다.

특히 '춘향가' 중 '기생점고(妓生點考) 대목'을 잘 불렀다고 기록하고 있다. 진채선은 살아 있는 동안 관소리 명창으로 이름을 널리 날렸다. 그 뒤 허금과(許錦坡)와 강소춘(姜笑春) 등 많은 여류 명창들이 나왔다.

오늘날 여류 명창들을 많이 배출하게 된 계기를 만든 것이다. 전북 고창의 '진채선의 날' 행사를 통해 우리나라 최초의 여성 명창인 진채선을 추모하고 재조명하는 자리가 되기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

러시아 공격으로 체르카시 화재 진압하는 소방관들



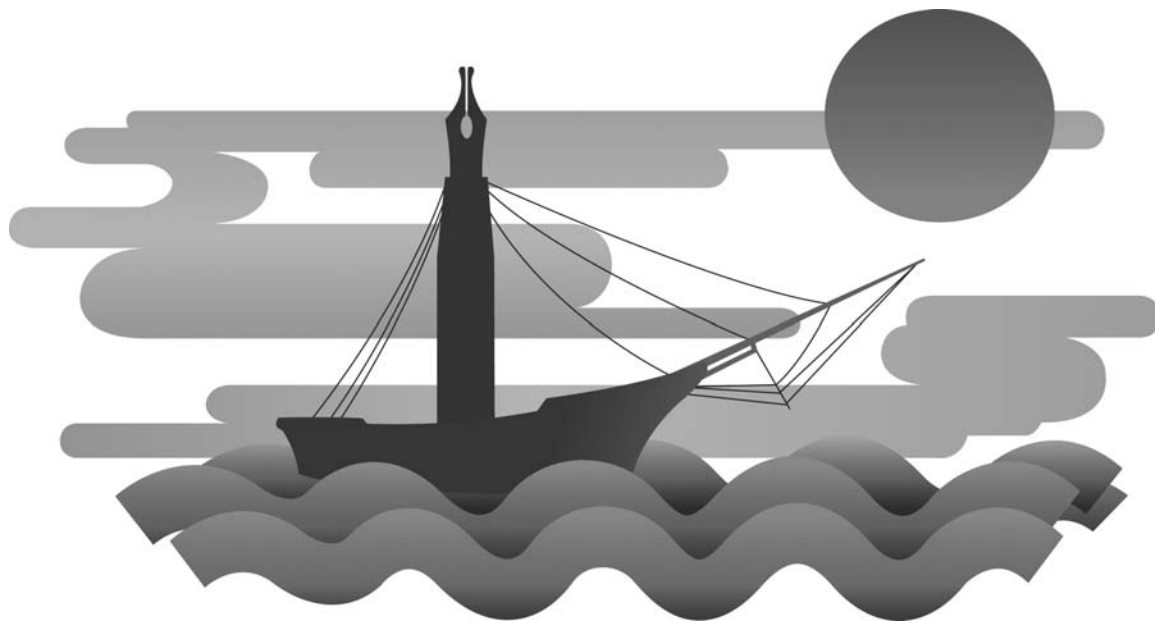
우크라이나 응급구조대가 제공한 사진에 21일(현지시간) 우크라이나 체르카시에서 소방대원들이 러시아군의 공격으로 발생한 화재를 진압하고 있다.

항저우 아시안게임 선수촌 입촌하는 한국 선수단



21일(현지시간) 중국 저장성 항저우의 아시안게임 선수촌에서 공식 입촌식이 열려 대한민국 선수단이 태극기를 들고 기념 촬영을 하고 있다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일