

건강 칼럼

탕후루, 치아보다 '젊은 당뇨' 조심하세요

**요**즘 우리나라에 유행하는 간식이 하나 있다. 바로 중국에서 유래한 탕후루이다. 전국에 인허가가 난 탕후루 매장이 올해만 1,300개 이상으로, 소위 'MZ 세대'에서 큰 인기를 얻고 있다. 각종 과일에 시럽처럼 끈끈한 설탕을 입혀 단 맛을 내지만, 당분 폭탄이라는 지적이 나오고 있다. 딱딱하게 굳은 시럽을 이로 깨야 하므로 치아 손상이나 충치를 유발할 뿐만 아니라, 꾸준히 섭취하면 소아 비만, 당뇨의 가능성도 높아 주의가 필요하다.

세계보건기구(WHO)에 따르면 하루에 음식 2000kcal를 섭취하는 경우 하루 당분 섭취 권고량은 성인 50g, 어린이와 청소년은 25g이다. 탕후루 하나에 든 당분은 8~25g으로, 하루의 권고량을 탕후루 하나로 채울 수도 있다. 이는 비만 탕후루만의 문제가 아니다.

지난해 한국소비자원의 조사 결과, 국내 프랜차이즈의 커피류 29종의 당 함량은 37g, 스무디, 에이드류는 65g 수준으로 집계됐다. 각종 디저트류를 비롯한 시중의 음식들이, 우리의 건강을 위협하고 있다. 젊은 2030세대의 국내 당뇨 환



**송 에 은**  
습쉬는현의원 의정부점 진료원장

자가 급증하는 추세이다. 건강보험심사평가원에 따르면, 지난 5년간 전체 당뇨병 환자는 24% 늘어났으며, 이중 20대는 무려 47% 증가한 것으로 나타났다. 이렇게 40대 미만 젊은 성인에서 생기는 당뇨병을 '젊은 당뇨'라고 한다. 젊은 당뇨가 위험한 것은, 오랫동안 고혈당에 무방비로 노출되어 합병증 발생 확률이 높다는 점이다.

당뇨는 1형 당뇨와 2형 당뇨로 나뉜다. 1형 당뇨는 체장에서 혈당을 낮추는 호르몬인 인슐린을 생산하지 못하는 것이며, 2형 당뇨는 인슐린이 나오더라도 부족하거나, 제 기능을 하지 못해 혈당이 높아지는 것이다.

국내 당뇨병 환자의 대부분이 해당하는 2형 당뇨는 보통 과식, 운동 부족, 스트레스, 과식, 환경

적 요인으로 발생하는 경우가 많다.

제2형 당뇨의 경우 생활 습관 교정이 필수적이며, 경구혈당강하제의 복용이나 인슐린 주사 등의 약물 치료를 받기도 한다. 당뇨병 환자의 혈당 조절 목적은, 혈당이 높아서 생기는 각 장기의 합병증을 예방하는 것이다. 고혈당 상태 이외에도 고지혈증, 고혈압, 흡연 등이 합병증의 중요한 위험 인자이므로 꾸준한 관리가 매우 중요하다. 식이요법, 운동요법 등이 필요하다.

당뇨는 현대인과 밀접한 질환이긴 하지만, 과거에도 존재했다. 당뇨병의 임상 증상을 고려하면 한의학의 '소갈(消渴)의 범주로 볼 수 있다.

다음(多飲), 다식(多食), 다뇨(多尿), 소수(消瘦: 체중감소),

요유갈미(尿有甜味: 소변에서 단 맛이 나는 증상) 등이 특징적인 증상이다.

당뇨 환자의 경우 양약을 복용하는 경우가 많은데, 한의표준임상진료지침의 연구에 따르면 2형 당뇨 환자가 경구혈당강하제와 한약을 함께 복용한 경우, 양약을 단독 복용한 것보다 혈당 관리에 더 효과적인 것으로 나타났다. 특히 육미지황환, 금계신기환 등의 한약은 그 치료 효과에 높은 근거 수준을 가진 것으로 보고되었다.

침구 치료도 혈당 강하에 도움이 된다. 족삼리(足三里), 삼음교(三陰交), 비수(脾俞) 등이 다빈도로 사용되는 혈자리로, 단순 침 치료 또는 침에 전기를 거는 침침 치료 모두 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

맛있는 음식이 넘쳐 나는 요즘, 혈당 관리를 하는 것이 더욱 어려워지고 있는 실정이다. 하지만 맛만 따라간다면 남은 일생동안 당뇨약을 복용하고, 합병증을 걱정해야할 수도 있다. 균형 잡힌 적절한 식습관을 잘 유지하며 당뇨를 예방하고, 만일 이미 당뇨 환자라면 양방과 한방 치료를 겸하는 방법도 생각해볼 수 있을 것이다.

사설

국내증시 공매도 전격금지

11월 6일부터 내년 상반기까지 국내 증시에 상장된 모든 종목의 공매도가 전면 금지되었다.

기존에 공매도가 가능했던 코스피200, 코스닥 150지수 350개 종목을 포함해 유가증권과 코스닥, 코넥스 시장 전 종목에 걸쳐 차단됐다.

공매도(空賣)는 영어로 숏셀링(Short selling), 혹은 숏(Short)이다. 재화를 미리 빌려서 매도하여 현재 가격만큼의 돈을 받는다. 그리고 나중에 빌린 재화만큼 같은 수량의 재화를 상환하여 결제를 완료함으로써 중간차익을 남기는 투자 기법이다.

공매도의 목적은 현재의 가격보다 나중에 재화 가격이 떨어질 것이라고 보고 거래를 체결하는 것이다. 빌린 재화만큼의 수량만큼 갚으면 되기 때문에 실제로 가격이 내려가면 이익을 본다.

물론 반대로 현재기보다 가격이 더 오르면 손해를 보게 된다.

말 그대로 없는 것을 판다 즉 공매(空賣)라는 의미다. 소유하지도 않은 재화의 소유권을 남에게 넘겼으니, 결제를 완료하기 전까지는 그 재화를 보유한다.

공매도는 하락장에서 수익을 낼 수 있는 주요 방법 중 하나다. 주식 투자만 한다면 공매도 외에 하락장에서 돈 벌 방법은 거의 없다. 공매도는 채권, 외환, 파생상품, 식품, 석유 등 재화거래가 이루어지는 모든 시장에서 가능한 기법이다.

개인 투자자들 사이에는 공매도 제도에 대한 반감과 함께 공매도 금지로 주가가 향상할 것이라는 기대감이 있다. 공매도 금지 조치는 외국인 투자자의 장기적인 유입을 방해하는 요인이 되기도 한다.

공정하고 효율적인 시장을 조성해 투자자를 보호해야 한다. 공매도 제도가 모든 투자자들이 신뢰할 수 있는 제도로 자리매김할 수 있도록 조처를 강구하기 바란다.

도내 고립사회 맞춤형 대책

전북 도내에도 사회적 관계가 단절돼 고립되는 무연사회의 문제가 심각하다. 전북에는 이른바 은둔형 외톨이로 살아가는 사람들이 상당수에 이른다. 맞춤형 대책이 요구되지만 자치단체의 대응은 걸음마 수준이다.

전라북도도 지난해 은둔형 외톨이 지원 조례를 만들었다. 그러나 아직 실효도 못하고 있는 형편이다. 고등학교 2학년부터 8년간 가장 주위와 관계를 끊고 살아온 어느 주민은 가정 문제 때문에 생긴 갈등으로 우울증이 생겼다.

그는 주변 사람들과의 접촉을 스스로 차단했다. 8년 동안 은둔 생활을 하다 보니 무슨 일을 하려고 해도 불안해서 집중할 수가 없다. 기껏해야 컴퓨터 게임 혹은 유튜브 등 좁자 극적인 것밖에 없었다.

그는 더 이상 이렇게 살 수만은 없다고 느낀 적도 있었다. 그러나 무엇을 어떻게 해야 할지 막막하다고 털어 놓는다.

도움을 받고 싶어도 못 받을 것 같다는 생각마저 든다.

실제로 가장 가까운 곳에서 지켜보는 가족들에게도 마땅히 도움을 요청할 수 없는 형편이다. 전북에는 1만 8천여 명이 주위와 관계를 끊고 살아가고 있다. 전북도의회는 지난해 11월, 은둔형 외톨이에 관한 지원 조례를 만들었다.

그러나 예산이 없어 기본적인 현황조차 파악하지 못하고 있다. 면접 조사 등이 병행돼야 실효 조사를 제대로 할 수 있다. 전주시와 군산시의회에서도 지원 대책을 촉구하는 5분 발언이 나왔다. 그러나 관련 조례를 만든 기초자치단체는 없다.

고립과 단절을 선택한 이들을 끌어내 사회와 다시 연결시키기 위해서는 자치단체의 적극적인 의지와 실효성 있는 대책이 시급하다. 자치단체가 이 문제를 분명한 공적 의제로 인식하고 맞춤형 대책을 내놓아야 할 때이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

이탈리아 학생들, 남친에 살해된 여성 위한 플래시



22일(현지시간) 이탈리아 밀라노 대학 앞에서 학생들이 남자친구에게 살해된 줄리아 체체틴을 위한 플래시몹을 하고 있다. 22세의 체체틴은 지난 11일 전 남자친구인 필리포 투레티아 함께 실종됐다가 목과 머리 등 20여 곳에 상처를 입고 주검으로 발견됐으며 경찰은 투레티아가 체체틴을 살해한 후 도주한 것으로 보고 수사하고 있다. 조

히간테스 축제... 거리 행진하는 종이 거인들



22일(현지시간) 필리핀 리잘주 안고노에서 '히간테스(거인) 축제'가 열려 화려한 색상을 입힌 대형 종이 거인들이 거리를 따라 퍼레이드를 펼치고 있다. 히간테스 축제는 안고노 주민들이 어부들의 수호성인인 성 클레멘테를 기리는 축제에서 유래했다.

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.

