

건강 칼럼

인슐린저항성 개선을 위한 가장 쉬운 방법은?

요즘 길거리에는 밥집보다 카페나 디저트 가게들이 많이 생겨났다. 카페들은 철마다 시즌별 디저트를 출시하고, 각종 매체를 통해 르뱅쿠기, 약과, 당후루, 크롱지 등 유행하는 디저트들도 다양하다.

포도당은 우리 몸의 세포가 에너지를 생산해내는 주재료 중 하나다.

포도당을 세포 안으로 끌어와서 사용하기 위해서는 인슐린의 역할이 필수적이다.

인슐린은 체내 혈당이 높아지게 되면 혈당을 세포 내로 집어넣어 줌으로써 혈당을 정상 수치로 낮춰주는 호르몬이다. 그래서 우리가 음식을 섭취하면 인슐린이 많이 분비된다.

음식을 섭취하지 않는 평소에는 소량씩 분비되다가 당분을 포함한 음식물을 섭취하면 다량이 분비된다.

그런데 식사 후 간식을 습관적으로 섭취하는 사람들의 경우 인슐린이 계속해서 많이 필요한 상황에 놓이기 때문에 전체적으로 인슐린 농도가 높게 유지된다.

인슐린 농도가 높게 유지되는

상태로 장기화되면 세포에 있던 인슐린 전용 수용체의 수가 점점 감소하게 된다. 이 때 체지방까지 많은 사람들은 과도한 지방이 여러 경로를 통해 인슐린 전용 수용체의 기능까지 저하시킨다. 이런 상태를 의학적으로 인슐린 저항성이라고 부른다.

인슐린 저항성은 당뇨병이 생기기 전 단계이며, 인슐린 저항성만 있는 단계에서는 혈당이 정상인 경우가 대부분이다.

간식 섭취가 잦다는 것은 공복 상태를 유지하는 시간이 적어 체지방을 감소시킬 시간이 부족해 체지방이 증가하는 상황을 만든다.

지방조직은 케질수축 염증반응을 유발하는데 지방 염증은 인

슐린 저항성을 악화시키고, 인슐린 저항성이 악화될수록 당뇨병으로 진행되는 속도는 빨라진다고 한다.

이에 당뇨병을 포함한 여러 대사질환 예방책으로 인슐린 저항성과 비만 염증에 대한 치료의 중요성이 강조되고 있다.

한의학에서는 인슐린 저항성을 해결하기 위해 지방조직의 염증을 억제하면서 동시에 체지방을 적정 수준으로 감량하는 치료를 시행한다.

환자마다 평소 불편한 증상이나 체지방이 쌓이게 된 원인이 다르기 때문에 개인마다 투여되는 한약의 종류는 다양할 수 있다. 비만 염증을 개선하기 위해서는 주로 쓴맛이 강한 황금, 황련, 황백 등의 한약재를 다음

하고, 체지방을 감량시키기 위해서는 매운맛이 특히 강한 마황, 계지 등의 한약재를 다용한다.

인슐린 저항성이 악화되면 당뇨병이 발병한다. 당뇨병은 세포가 사용할 포도당이 부족한 상태로 볼 수 있다.

한의학에서는 양적인 에너지(氣)를 만들어 내기 위해서 필요한 음이 부족한 상태를 음허(陰虛)라고 하는데, 소갈병(消渴病)은 음허(陰虛)의 범주에 속하면서 당뇨병의 증상인 다음, 다뇨, 체중감소의 증상이 동반하게 나타난다.

당뇨병은 합병증이 다양하게 나타나기 때문에 환자마다 다양한 불편 증상을 호소해 육미지황탕, 백호가인삼탕 등의 한약으로 치료한다.

하지만 당뇨병 치료에서 가장 중요한 점은 환자가 일상에서 실천하는 식사와 운동 요법이다.

간식 끊기는 그 중에서 가장 쉽고 간단하지만, 효과적인 방법이다. 정해진 시간에 식사를 하고, 식사와 식사 사이에는 공복을 잘 유지하는 것이 중요하다.



노 지원

경희대한방병원 신장내분비내과 교수

사진으로 보는 지구촌 소식

“러시아는 불가리아에서 나가라”



지난 12일(현지시간) 불가리아 소피아에서 경찰관들에게 둘러싸인 한 남성이 반러시아 깃발을 들고 구소련군 기념비 철거를 찬성하고 있다. 불가리아 당국은 수년간의 격론 끝에 소피아 중심부에 설치돼 러시아의 영향력을 과시하는 상징이었던 소련군 기념비를 해체하기 시작했다.

‘월드 오브 라이트’ 배경 셀카 찍는 뉴욕 시민들



13일(현지시간) 미국 뉴욕 시민들이 유엔본부 인근 자유 광장에서 빛 조명 설치물 ‘월드 오브 라이트(Field of Light)’를 배경으로 셀카를 찍고 있다.

사설

돌아가는 삼각지, 용산

서울 용산이 현대사의 현장으로 변했다.

용산에 대통령실이 있기 때문이다. ‘돌아가는 삼각지’의 배호는 1971년 낙엽이 지는 11월에 요절했다. 스물아홉의 나이로 병마와 싸우다가 세상을 떠났다.

“삼각지 로터리에 굶은비는 오는데/ 잃어버린 그 사람을 아쉬워하며/ 비에 젖어 한숨짓는 외로운 사나이/ 서글피 찾아왔다 울고 가는 삼각지.” 배호는 1967년 이 노래를 발표하면서 가요계의 신인상을 휩쓸었다.

“돌아가는 삼각지”에는 우수와 비애가 짙게 스며있다. 때마침 착공한 삼각지 입체교차로 건설 공사라도 맞물리며 ‘돌아가는 삼각지’는 빅 히트 곡이 되었다. 배호는 최고의 히트곡 ‘돌아가는 삼각지’가 나온 후에도 ‘안개 낀 잠중단 공원’ ‘누가 물어’ 등을 잇달아 터뜨렸다.

그러나 신장염으로 노래를 부를 때 숨이 찼다. 그는 자신의

죽음을 내다본 ‘마지막 일제’와 7시의 이별’을 남기고 기여어 생을 마감했다. 배호의 유신은 고적한 가을 낙엽으로 떨어져 갔다.

그러나 애절한 울부짖음은 아직도 대중의 가슴에 남아있다. 배호는 감미로운 저음과 고음을 지녔던 전설의 가수였다. 삼각지의 입체교차로도 가수의 생애처럼 짧은 27년간의 역사를 마감했다.

이제는 지하철 교차역 이름으로만 남아있다. 배호의 노래는 서울 용산, 강릉, 경주, 양주 등 전국 4곳에 세워져 있다. 삼각지역 안에는 배호의 동상이 세워져 있다. 또한 이 일대의 길은 ‘배호길’로 명명되었다.

요즘 가을이 깊어지면서 용산 삼각지는 스산한 가을 분위기를 한층 느끼게 한다.

그러나 용산의 삼각지는 이제 대통령실이 있는 요충지가 됐다. 울고 가는 삼각지가 아니다. 현대사의 파란만장한 현장이다.

전북지역 여성 경력 단절 심각

전북 도내 여성 경력 단절이 심각하다. 직장에 다니는 엄마들도 갈수록 줄고 있다. 실제로 전북지역 기혼 여성 가운데 결혼 뒤 경력이 단절된 비율이 10%를 넘어섰다.

결혼과 출산, 육아 등으로 다니던 건축 자재 회사를 그만둔 어느 40대 여성은 다시 일을 구하고 싶지만, 마땅히 갈만한 곳이 없다고 말한다. 우선 일을 7~8년 쉬었다는 건 큰 리스크(부담)다.

대기업 같은 데에선 당연히 뽑지 않는다. 18세 미만 자녀를 기르는 전북지역 기혼 여성 가운데 취업자 수는 올해 기준 9만 명이다. 직장에 다니지 않는 기혼 여성의 비율은 전체의 3분의 2 가까이 된다.

기혼 여성 취업자는 최근 4년 동안 1만7천 명, 10.9%나 줄어 감소세도 가파르다. 결혼 뒤 경력 단절된 여성은 올해 2만7천 명으로 전체 기혼 여성의 10.6%에 달했다. 한국여성노동자회는 직장과

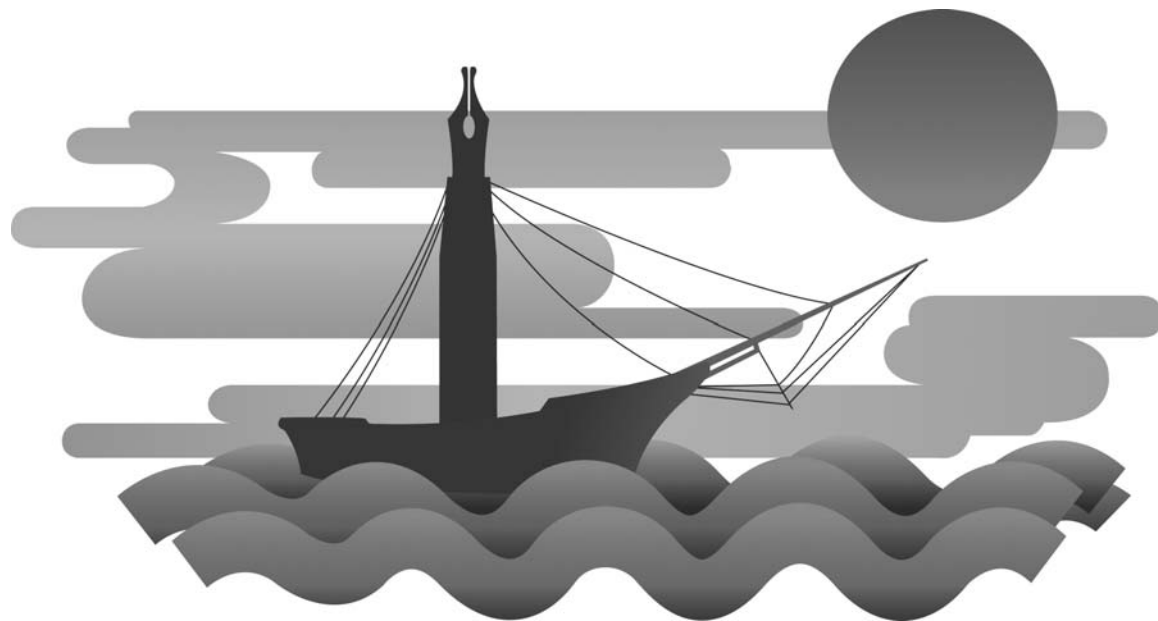
가정생활을 동시에 영위하기 힘든 점을 경력 단절의 가장 큰 원인으로 꼽는다. 여성 일자리 상당수가 영세 업체와 비정규직에 집중돼 있고, 저임금 문제가 심각하다는 점도 이유로 들고 있다.

결혼이나 출산, 육아가 직장을 유지하거나 일사하는 데 걸림돌이 되지 않아야 한다. 사업장들이 여성을 압박하지 않도록 사회적 분위기가 만들어지고 제도적 장치도 마련돼야 한다.

여성의 경력 단절을 줄여나가는 방안으로, 육아가 근로시간 단축 제도 활성화, 비정규직의 휴직 뒤 복귀 지원, 육아 휴직 급여 인상 등이 제시되고 있다.

소외 받지 않고 일터에 복귀할 수 있게 제도적 지원이 필요하다. 여성들이 결혼과 출산, 육아 등을 이유로 차별받지 않고 일터를 보장받을 수 있는 체계적인 지원책 마련이 시급하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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