

건강 칼럼

이러면 당뇨병일 가능성이 높아진다?

주의 사실이지만, 우리나라 당뇨병(Diabetes mellitus) 환자는 성인 인구의 1/3을 넘고 있다. 실로 충격적이지 않을 수 없다. 셋 중 하나가 당뇨병이라니? 아닌 것 같아도 주위를 살펴보면 당뇨병을 복용하고 있는 사람을 쉽게 발견할 수 있다.

예전 배고픈 시절에는 당뇨병을 소갈증(갈증으로 물을 자주 찾게 때문에)이라 하여, 잘 먹고 비만이 된 부자들만 걸리는 병으로 여겼다. 그러나 이제는 필요 이상으로 많이 먹고 소모하지 못해 불필요한 에너지가 몸에 쌓여, 본인 스스로를 공격하는 병으로 인식되고 있다.

당뇨병은 소변으로 포도당이 배출되는 것으로, 정상인의 경우 소변으로 당이 넘쳐나지 않도록 혈당이 조절되는데, 이는 췌장에서 분비되는 '인슐린'이라는 동화 호르몬이 중요한 역할을 한다.

이 인슐린의 분비량이 적거나 분비되어도 기능을 제대로 하지 못하면 혈당이 상승하며, 지속적으로 높은 상태가 유지되는 병

이다. 경제가 발전하고 생활양식이 서구화되면서 먹는 것이 넘쳐나고 몸을 움직이지 않으면 당뇨병의 발생은 당연한 결과로 여겨진다. 당뇨병은 유전과 생활 환경, 그리고 습관이 중요한 원인으로 밝혀지고 있다. 유전적인 경우는 1% 미만에 불과하며, 대부분의 당뇨병은 고령, 비만, 스트레스, 임신, 감염, 약물 등이 원인으로 꼽힌다.

일부 요인을 제외하고는 대부분 장기간에 걸친 과식으로 인다. 그러므로 해결책은 간단하다. 조금 덜 먹고 더 많이 움직이면 된다는 결론에 이른다. 어린 시절부터 적정량의 식사

를 하고, 단 음식, 짠 음식, 매운 음식을 멀리하면 예방이 가능하다.

또한, 1주일에 3~4회 정도 중간 강도의 운동을 하면 대부분 예방할 수 있다.

이미 당뇨 판정을 받고 약을 복용하고 있어도, 절식과 금주, 금연, 그리고 약간의 운동만으로 정상적인 활동을 충분히 할 수 있으며, 장기적으로 보면 복약 없이도 적정 수준의 혈당 관리가 가능해진다.

흔히 이야기하는 인슐린 저항성(Insulin resistance)이 높은 경우, 즉 인슐린이 제대로 기능하지 못하는 경우에는 다음과 같은 증상이 나타난다.

- 1. 평생사 고혈당, 2. 고혈압, 3.

만성 피로와 스트레스, 4. (내분비 대사 불균형에 따른) 비정상적인 체중 증가, 5. 이상 지질혈증(높은 총 콜레스테롤과 저밀도 콜레스테롤(LDL) 수치 증가), 6. 불필요한 식욕 증가, 7. 당과 탄수화물(빵, 과자, 아식, 달달한 간식과 음료 등)의 과도한 섭취가 원인으로 꼽히고 있다.

또한 당뇨병이 아니더라도 혈당 수치가 당뇨 전 단계(공복 8시간 혈당 100~126mg)라면, 관리를 제대로 하지 않을 경우 15~30% 정도는 5년 이내에 진성 당뇨병으로 진행될 가능성이 매우 높다고 알려져 있다.

고혈당(당뇨병)은 혈관을 타고 다니면서 온몸의 장기에 부정적인 영향을 미쳐 여러 기능이 서서히 쇠퇴하고, 자연적인 노화와 더불어 건강은 악화될 수밖에 없다.

평상시 절식하고 소식하며, 1주일에 3~4회 정도 적당한 중강도 운동(유산소 및 무산소 운동)을 실시하고, 국가에서 실시하는 정기 건강검진을 통해 평생 건강을 유지하는 것이 무병장수의 지름길임을 명심하자.



이 윤 희

피스코 대표이사

사설

세월호 공소 시효

2024년 10월 15일은 세월호 참사가 발생한 지 10년 6개월이 되는 날이다. 304명이 목숨을 잃고 142명이 다친 참사의 공소시효가 만료됐다.

공소시효 만료란 어떤 범죄에 대해 법적으로 처벌할 수 있는 기간이 지났다는 걸 의미한다. 참사를 일으킨 자들을 국가의 사법시스템으로 단죄하는 게 더 이상 어렵다는 뜻이다. 세월호 참사의 재판은 참몰 원인, 구조 실패, 특조위 방해·세월호 보고 조작, 유가족 불법 사찰 등 네 갈래로 나눠 진행됐다. 세월호 선장이 무기징역을 확정받았고 선원들도 구속됐다.

문제는 정부 책임자들에 대한 판결이다. 대부분 무죄를 받거나 사면됐기 때문이다. 전 해경 청장 등 해경 지휘부 9명에게는 무죄가 확정됐다. 이들에 대해 "최선의 방법으로 지휘하지 못했다"고 해서 업무상 주의를 다하지 못했다고 볼 수 없다며 무죄를 선고했고, 대법원도 원

심 판결을 확정했다. 박근혜 전 대통령에게 참사 보고 시간을 사후에 조작한 혐의를 받은 전 대통령 비서실장은 징역 1년에 집행유예 2년을 선고받았다. 하지만 대법에서 무죄 취지로 파기환송 돼 결국 무죄를 확정받았다.

세월호 유가족들을 불법 사찰한 혐의로 재판에 넘겨진 국군기무사령부 인사들은 법원에서 징역형을 선고받았다. 하지만 설 특사 등을 통해 사면·복권됐다.

무죄가 나왔다고 해서 이들에게 책임이 없는 건 아니다. 실제적 진실은 모두 알고 있다. 정부의 무능력과 무책임이 합쳐져 참사가 일어났다는 걸 말이다.

침몰 원인과 구조 실패 등 명확하게 밝혀지지 않은 의혹은 그대로 남았다. 유가족들은 아직도 왜 세월호가 침몰했는지, 왜 당시에 구조하지 않았는지, 왜 대한 명확한 답을 얻지 못했다.

여론조사 조작 정황

김건희 여사 '공천개입 의혹'의 핵심 인물인 명태균 씨의 연이은 폭로와 관련 의혹이 여권에 파장을 낳았다. 명 씨는 전날 페이스북에 김 여사와 주고받은 카카오톡 대화를 공개했다.

김 여사는 명 씨에게 '철없이 떠드는 우리 오편 응원해주세요' 등이라고 말했다. 대통령실은 '오편'이 윤석열 대통령 이 아닌 김 여사의 친오빠라며 사적 대화일 뿐이었다고 해명했다.

명 씨는 이후 한 언론사 기자와 만나 자신이 공개한 김 여사와의 카톡 대화를 거론하며 "내가 알기로는 그런 것 한 2천장은 된다. 여사, 대통령 다 있다"고 주장했다.

야당은 이처럼 폭로를 이어가는 명 씨를 김 여사의 국정 개입 고리로 연결 짓는 상황이다.

명 씨가 윤 대통령 부부와 나눈 대화를 추가로 공개하겠다고 예고하자 여당 내 우려는 점차 커지고 있다.

특히 대통령실의 '친오빠' 해명에도 카톡 대화 공개에 따른 논란은 가열되는 모습이다.

추가로 드러난 명 씨의 여론조사 조작 정황도 당내에서 우려 섞인 시선으로 바라보는 대목이다.

한 언론은 전날 명 씨가 지난 대선 경선 과정에서 당시 후보였던 윤 대통령에게 유리하도록 여론조사를 조작한 정황이 담긴 녹취록을 공개했다.

국민의힘은 명 씨 관련 의혹에 대해 원칙적으로 당이 아닌 대통령실이 해결해야 할 문제라고 보고 있다. 하지만 지난 대선 경선 당시 명 씨가 당원 명부를 입수하게 된 경위에 대해선 신속하게 진상을 밝혀겠다는 방침이다.

우선 당시 4명의 경선 후보 캠프는 명 씨가 운영한 것으로 알려진 여론조사 업체 미려한 국연구소와 공식 계약을 맺고 여론조사를 수행하지는 않은 것으로 파악됐다. 다만, 비공식 여론조사가 있었을 가능성은 없지 않다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

중국 광군제, 택배 분류하는 물류 센터



중국의 '광군제'인 11월(현지시각) 중국 후난성 디오시안에 있는 한 물류 센터에서 직원들이 택배 물품을 분류하고 있다. '광군제'는 11월 11일 열리는 대규모 쇼핑 행사로 '독신' (싱글)을 상징하는 숫자 '1'이 네 번 반복되는 11월11일에서 유래했다. 중국 대학생들 사이에서 '싱글'을 기념하는 날로 시작했으나 상업적인 행사로 변모해 지금은 세계 최대의 온라인 쇼핑 축제 중 하나로 자리 잡았다.

'추모의 날' 행사 참석한 한국전 참전 용사



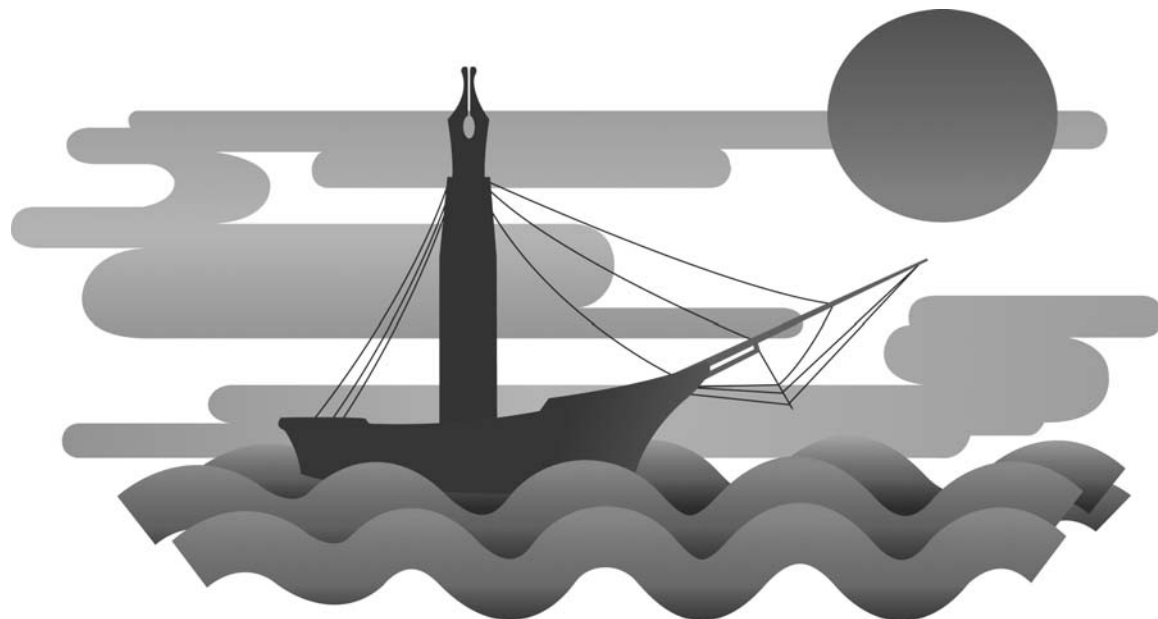
캐나다 '추모의 날' (Remembrance Day)인 11월(현지시각) 한국 전쟁 참전 용사 빌 블랙이 오타와 국립 전쟁 기념비에서 열린 추모식에 박수를 받으며 참석하면서 지팡이를 들어 인사하고 있다. 이날 사람들은 '추모의 날' 상징인 양귀비꽃(Poppy)을 가슴에 달거나 전물장병 묘비에 헌화하며 희생 군인들을 기린다.

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