

건강 칼럼

운동이 당뇨병과 당뇨병 전단계 성인에 미치는 영향은?

당뇨(糖尿)병은 인슐린 호르몬의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않는 등의 원인으로 진행되는 만성대사질환의 일종으로, 혈중 포도당 농도가 높은 것이 특징인 질환으로 정의된다.

또한 분해, 흡수되지 않은 당이 소변에 많이 섞여 나오는 병으로 소변당과 소변보는 횟수가 늘어나고, 갈증이 나서 물을 많이 마시게 되며, 전신 권태가 따르는 것이 대표적인 증상이다. 그런 증상으로 인해 예전에는 ‘소갈병’이라고도 했다. 현대인들의 건강을 소리없이 위협하는 대표적인 질환으로 걸음으로 잘 표가 나지 않기에 그냥 내버려두다가 심각한 합병증으로 진행되는 경우가 다반사이다.?

혈액에 당이 과다하기에 당뇨병성 망막병증, 신장질환, 신경병증, 족부괴사, 심부전, 심근경색, 뇌졸중, 지방간, 간경변 등으로 진행되기도 한다. 이는 단순한 신체적 불편감을 넘어 실명, 신장부식, 사망으로까지 이어질 수 있는 심각한 상태를 초래한다.



이 윤 희
파스코 대표이사

원인으로는 대부분 과도한 식사량, 부족한 신체활동을 꼽고 있다. 그러면 반대로 식사량을 줄이고 신체활동(운동)을 증가시키면 대부분 완치되거나 건강한 삶을 살 수 있다는 결론에 도달한다.

무엇보다 철저한 식사습관의 유지가 최우선이다. 건강을 지키겠다는 심리적인 긴장감을 바탕으로 탄수화물이 지나치게 많이 포함된 음식을 멀리하고 혈당을 천천히 올리는 견과류, 잡곡밥, 통밀빵, 채소를 기본으로 하는 음식의 섭취가 필수적이다.

특히 맵고 짜고 달달한 음식, 패달, 외식 등을 현저히 줄일 필요가 있다. 물론 음주, 흡연을 금지하는 것을 어찌면 필수항목

으로 지켜야 한다.

운동은 선택이 아닌 생활의 필수과목으로 자전거타기, 댄스, 빠르게 걷기, 달리기를 위주로 하는 중간강도의 유산소운동을 150분 이상/주, 저항운동(웨이트 트레이닝)을 2~3회/주 실시하는 것을 적극 권고하고 있다.(Improving care and promoting health in populations: standards of care in diabetes-2023, The Sayed NA, Diabetes Care (2023))

사실 운동이 그래도 가장 효과적인 예방이나 치료방법으로 제시되고 있으나 환자들의 행동은 대부분 앉아서 생활하는 편이고, 신체적, 심리적 귀찮음, 생업 등으로 인한 생활의 만성적인 피곤함 등이 운동에 적극적인으로 임하지 못하는 배경으로

꼽히고 있다.

한편으로 해당 정보, 지식, 이해의 부족으로 평상시 운동을 해야 하는 의식이 없거나, 습관이 되지 않아 신체능력이 떨어져 있기에 운동 하기가 여간 곤란한 신체상태에 있는 경우도 있다. 특히 남성보다 여성이 그런 경향을 보이고 있다. (General practitioners' Barriers to prescribe physical activity: the dark side of the cluster effects on the physical activity of their type 2 diabetes patients, Lanher C, PLoS One (2015))

위에서 열거한 증상이 나타나는 것을 자각하는 수준이라면 병적 현상이 상당히 진전되어 있는 것으로 예측, 판단된다. 따라서 보다 적극적으로 소식을 필수로 하는 식생활 관리 및 부지런히 몸을 움직여 섭취한 당을 에너지로 소모하는데 중점을 둬야 할 것이다.

운동이라는 것이 생각만큼 그리 어려운 것이 아니다. 내 몸을 평생토록 건강하게 유지하기 위하여 그저 몸을 움직여야 한다는 생각과 행동을 지속적으로 실천하는 것이다. 나와 내 가족의 안녕을 위하여~

사설

동네병원 마지막 성수의원

1988년 문을 연 서울 성수의원이 최근 우석균 원장의 건강 악화로 문을 닫았다. 성수의원은 1988년 서울 성동구 성수동에서 문을 열었다. 하지만 사립들은 여전히 성수의원을 필요로 한다.

그동안 이곳에는 미등록 이주노동자들, 차가운 시선에 지친 장애아동과 그 부모들, 으리으리한 병원들의 비급여 주사 권유에 지친 할머니들, 호르몬 치료를 거부받은 성소수자 등이 모여들었다.

하지만 최근 성수의원은 37년간의 치료를 마치고 문을 닫았다. 2001년부터 24년간 이 병원을 지켜온 우석균 원장이 말기암 진단을 받으며 진료가 어렵게 됐다.

초기 성수의원은 노동자들을 위해 야간 진료와 주말 진료를 수시로 했다. 주말이면 인도주의실천의사협의회(인의협)의 사들이 모여들어 성수의원을

거점으로 무료 진료소를 여러 곳 열었다.

우 원장은 처방을 다 한 후에 진료비가 몇 천원이라도 높아질 것 같으면 차트를 붙잡고 씨름했다. 현행 건강보험 제도상 65세 이상 노인은 진료비 1만5000원을 기점으로 진료비가 올라간다.

1만5000원 미만을 때는 1500원의 정액만 내지만, 이 이상 올라가면 30% 정률로 진료비를 내야 하기 때문에 몇 천원이 더 붙는다. 폐원 소식이 알려진 후 인사를 하러 찾아온 노인 환자들은 “이제 어느 병원에 가야 하나”면서 울었다.

1980년대 노동자 건강 문제에 관심을 가진 의사들은 노동자 밀집 지역에 성수의원, 사당의원, 구로의원 등을 세웠다. 성수의원은 이들 중 가장 마지막까지 남아있던 동네의원(1차 병원)이었다.

농민운동가 이경해 열사 추모식

한국 농업을 위해 목숨을 바친 이경해 열사의 제22주기 추모식이 지난 11일 전북 장수군 한국농업연수원에서 거행됐다. 한국농업경영인중앙연합회가 주관한 이날 추모식에는 유가족과 유관기관 관계자 등 300여명이 참석했다.

행사는 추모사, 추모시 낭송, 헌화, 추모 경기, 묘역 참배 순으로 진행됐다. 참석자들은 열사의 숭고한 희생을 기리며 농업과 농민의 가치를 다시 한 번 되새기는 시간을 가졌다.

장수 출신인 이경해 열사는 2003년 3월 세계무역기구(WTO) 본부 앞에서 1개월 가량 단식 농성을 벌였다. 그리고 같은 해 9월 10일 멕시코 강문에서 열린 세계무역기구(WTO) 제5차 각료회의장 정문 앞에서 “WTO가 농민들을 죽인다”고 외치며 세상을 떠났다.

이 열사는 생전 1988년 FAO ‘올해의 농부상’을 수상했고 1989년 전국농어민후계자협의회 회장, 1990년 한국농어민신문 초대 회장, 1991년 전북도 의원 등을 지내며 농업계에 크고 작은 족적을 남겼다.

한편 한국농업연수원에서 열린 이경해열사기념관 리모델링 개관식에 참석한 관계자들은 제막식을 했다. 장수 출신인 이 열사는 1974년 서울농대(현 서울시립대학교)를 졸업하고 농민의 길을 걸었다.

이 열사는 1980년 농산물수입 개방보완대책 특별위원으로 활동했으며, 2001년 전국농민단체협의회 고문으로 활동하는 등 전국의 농업을 보호하고 농민의 권익향상을 위해 평생을 바쳤다. 열사가 남긴 정신을 이어받아 농업인이 존중받고 행복하게 살아갈 수 있도록 최선을 다할 때이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

가자지구 전쟁 종식 촉구하는 MSF 활동가들



19일(현지 시간) 레바논 베이루트 순교자 광장에서 국제 인도주의 단체 ‘국제없는의사회’(MSF) 소속 활동가들이 가자지구 전쟁 종식과 즉각적인 휴전을 촉구하는 피켓을 들고 시위하고 있다.

“멕시코 만세” 합성 외치는 세인바움 대통령



클라우디아 세인바움 멕시코 대통령이 15일(현지 시간) 멕시코시티 소칼로 광장 대통령궁 발코니에서 독립 선언 합성인 ‘멕시코 만세’를 외치며 독립기념일 중을 올리고 있다. 멕시코는 1810년 9월 16일 스페인 식민 지배에 맞서 독립 전쟁을 시작한 것을 독립기념일로 축하하며 전날인 15일 전야제로 기념행사를 시작했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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

