

건강 칼럼

지피지기 백전불태, 당뇨

당뇨병은 고지방식과 고열량식을 섭취하는 서양인의 질병이라 생각하기 쉽지만, 대한당뇨병학회의 자료에 따르면 우리나라 당뇨병 환자는 2000년대 이후 계속적으로 증가하여 30대 이상 성인의 13.7%인 470만 명이 당뇨병 환자로 파악되고 있다. 11월 14일 세계 당뇨의 날을 맞아 당뇨병에 대해 자세히 알아보자.

**▲당뇨병이란**  
당뇨병을 알기 위해서는 '인슐린'이라는 호르몬과 '포도당'이라는 영양소에 대해서 이해해야 한다. 포도당이란 우리가 밥을 먹고 나면 소화되고 분해되어 혈액 내에 나타나는 가장 근원적인 에너지로써 사람은 포도당을 통해서 숨을 쉬고 생각하고 움직인다. 이런 중요한 에너지원인 포도당을 몸속 세포들에게 전달하고 먹여주는 일을 하는 것이 '인슐린'이라는 호르몬이다. 인슐린이 이상이 생겨 포도당이 세포 안으로 흡수되지 못하고 혈액 내에 비정상적으로 많이 남아 있게 되는 상태를 우리는 '당뇨병'이라 부른다.

당뇨병의 진단은 혈액 내 당 농도로 진단하게 된다. 8시간 이상 공복을 유지한 상태에서 혈당이 120mg/dl 이상이거나, 75g의 당분을 섭취하고 2시간 후 200mg/dl 이상이거나, 당화혈색소 6.5% 이상, 증상이 있으면서 200mg/dl 이상이 보일 때 당뇨병으로 진단한다.

**▲당뇨병의 발생원인**

당뇨병은 인슐린을 분비하는 췌장이 손상을 입어 더 이상 인슐린을 분비하지 못하게 되어 생기는 '1형 당뇨병'과 내장지방으로 인해 인슐린 저항성이 발생하여 생기는 '2형 당뇨병'으로 나눌 수 있다. 이러한 당뇨병의 원인으로는 유전적인 요인, 약물, 체중 손상과 환경적인 요인인 불규칙한 식사, 운동부족, 비만, 술, 임신, 고령, 감염 등을 들 수 있다. 최근 들어 현대인의 서구화된 식습관과 운동부족이 당뇨의 주 원인으로 손꼽히고 있는데, 당뇨병 환자의 반 이상이 복부비만을 동반하는 것으로 보아 우리나라의 당뇨병 중 상당 부분이 서구화된 식생활과 생활습관의 변화로 발생했다고 볼 수 있다. 또 한 가지 우리나라 당뇨병의 현황에 대해서 주의해서 봐야 할 사항은 65세 이상 노인 당뇨병의 폭발적인 증가이다. 연령이 높아질수록 췌장의 인슐린 분비와 작용의 기능이 떨어지게 되는 기전으로 고령인구가 증가함에 따라 당뇨병 인구도 같이 증가한다고 볼 수 있다.



최영득

건협 전북지부 건강증진위원장

**▲당뇨병, 예방이 최선의 치료**  
당뇨병은 만성질환으로 지속적으로 진행되는 질병인 만큼 예방이 최선의 치료라고 할 수 있다. 당뇨병 예방법은 크게 다음의 3가지로 나눌 수 있다.

**△합리적인 식이조절**  
당뇨병은 식이조절 없이는 어떤 방법으로도 예방과 치료를 할 수 없다. 우선 자신의 체격에 맞는 하루 열량 섭취량을 알아야 하며, 탄수화물 섭취는 줄이고 단백질 섭취는 늘릴 것을 권장한다. 특히 지방의 경우 트랜스지방이나 포화지방은 가능한 섭취를 금하고 불포화지방과 같은 건강한 지방을 섭취해야 한다. 섬유질이 많은 음식이 좋으며, 설탕이나 꿀, 아이스크림, 빵, 떡, 라면 같은 단당류와 탄수화물 위주의 음식은 삼가는 것이 좋다.

**△꾸준한 운동**  
운동은 혈당과 혈압을 낮추어 주며, 칼로리 소모를 통해 체중 감량과 콜레스테롤 감소, 심장기능을 높여주고, 혈액순환을 증가시키는 등 모든 면에서 당뇨병을 조절하고 예

방해주는 가장 확실한 방법이다. 특히 운동은 여러 암 예방 효과도 나타내는 만큼 최소 30분 이상 주 3회 이상 자신의 몸 상태에 맞는 운동을 해야 한다.

**△주기적인 건강검진**  
당뇨병은 사람들이 알고 있는 것과는 다르게 증상이 거의 없는 질환임을 알아야 한다. 다음·다뇨·다갈 같은 증상이 나타날 수 있으나 모두 상당히 당뇨병이 악화된 이후에야 나타나는 증상인 만큼 반드시 건강검진을 통해 당뇨병에 대한 자신의 위치를 확인해야 한다.

최근에는 다양한 약물이 개발되면서 의뢰진이 환자에게 좀 더 다양하게 치료할 수 있는 환경이 되고, 초기에 적극적으로 약물치료를 시작하면 충분히 적절한 혈당을 유지할 수 있다. 무재혈 혈당 측정기, 연속혈당 측정기, 스마트 인슐린 펌프 등 최신 기술이 도입되면서 당뇨환자들이 필연적으로 겪어왔던 체액이나 인슐린 주사의 통증에서 벗어나는 길도 머지않아 올 것으로 예상된다. 또한 궁극적으로 췌장이식이나 인공 췌장을 이용해 당뇨병을 완치할 수 있는 길도 조금씩 열리고 있기에 희망을 가져 볼 수 있겠다.

당뇨병을 극복하는 가장 좋은 단어를 꼽으라고 한다면 '지피지기(知彼知己) 백전불태(百戰不殆)'라고 하겠다. 관심을 가지고 노력하면 그 어렵다는 당뇨병도 극복해낼 수 있을 것이다.

사설

세계적인 자산관리 은행들의 전주 사무소 개설

지역 최대 현안 중의 하나인 제3금융도시 조성이 탄력을 받으리라 전망이다. 세계적인 자산관리 은행 2곳이 사무소를 전주에 개설하기로 했기 때문이다. 그 세계적인 자산관리회사 2곳은 미국의 보스턴에 본사가 있는 스테이트 스트리트 은행과 미국 뉴욕에 본사를 둔 수탁은행 BNYP은행이다. 보스턴 스테이크 스트리트 은행은 전세계 108개국의 자산을 관리하고 있는데 그 규모가 무려 3경 3천조 규모로서 그 세계에서 '넘버 1' 소리를 듣고 있다. 내년 1월 7일부터 100조 원을 전주사무소에서 관리하게 된다고 한다. BNYP의 자산까지 관리하게 되면 모두 191조원에 달한다는데 매우 반가운 일이다. 그래도 전북도와 전주시는 마음을 강하게 먹어야 한다. 경쟁자 위치에 있는 서울과 부산은 제3금융도시 지정에 계속해서 비협조적으로 나올 게 뻔하니 말이다. 저번에 정부가 전북을 제3금융도시로 지정하려하자 부산상공회의소가 발끈하고 나선 것을 잊지 말아야 한다. 그때 부산상공회의소 측의 그같은 반응은 다시 돌이켜 생각해도 많이 섭섭하다. 그렇지 않아도 수도권의 비아냥과 탄압속에 정신적으로 피곤한 터였는데 말이다. 그런데 문제는 또 있다. 전북을 쟁겨줄 것처럼 하던 정부가 명백한 입장 정리

를 미루고 있는 것이다. 그래서 여기 또 말하거니와 저들의 자금운용본부 흔들기를 막아야 한다. 전북 혁신도시로 이전한지 오래 되었고 그 성과가 대단한데도 저들의 음해는 계속되고 있다. 저들이 끝내 미련을 버리지 못하고 있으니 해괴한 일이다. 저번에 그 움직임이 심히 의심스럽다고 했는데 그 이유가 없지 않았다. 저들이 그러는 것은 그 의의가 있어서일 거라며 했는데 그 의의가 틀리지 않았다. 저들은 국내 보수 언론사와 경제 언론사들을 통해 막장 연출을 하더니 끝내는 미국의 월스트리트저널을 동원해서까지 국내 여론을 어지럽히는 짓거리를 서슴치 않았다. 저들은 외국인 투자자가 감소했다니니 자금운용 인력이 유출되고 있다니니 하는 따위의 말을 했지만 그것은 틀린 말이다. 이번엔 보스턴의 스테이크 스트리트 은행과 뉴욕의 BNYP은행이 그것을 확실하게 입증해 주었다.저들은 '눈두덩 본부 라스니 전주 이전 리스크'라느니 하는 따위의 비아냥을 해왔지만 그것은 저들의 심보가 심히 사납다는 것을 드러내는 뿐이다. 그러므로 전북도와 전주시는 마음을 더욱 독하게 먹어야겠다. 저들이 제 아무런 끈질기게 담벼들어도 제3금융도시 지정을 받기 성공시켜야 한다.

삼락농정 규모를 키워야 한다

도내 농가들은 삼락농정에 기대가 크다. 우선 그 이유를 들자면 농가의 소득이 좀 늘었다는 보도가 있었기 때문이다. 도내 농가들의 소득이 늘었다는 것은 그동안 꾸준히 전개해온 전북도의 삼락농정이 성과를 내고 있음일 터이다. 그래서 도지사가 가장 잘할 수 있는 분야에 몰입하겠다고 그 핵심과제를 말한 것이 다시 생각나는 요즘이다. 전북도는 삼락농정의 성공을 위해 저번에 3개 분야에 12개 추진 전략과 52개 실행과제를 공표했었다. 모두 114개 사업에 1조667억 원을 투입한다는 게 확이었다. 도내 농민들은 전북도의 삼락농정이 반드시 성공적하기를 염원하고 있다. 우리 전북지역에는 많은 농가들이 있으므로 반드시 그리 돼야만 한다. 두루 알고 있는대로 삼락농정의 목표는 전북도가 발표한 그대로이다. '보람 찾는 농민' '재 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'이 바로 그것이다. 전북도의 삼락농정은 앞으로 성공 사례를 많이 보여주어

야 한다. 그런데 농가들은 전북도의 삼락농정 비전에 반색하면서도 우려했던 게 있다. 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실현이 말처럼 쉬운 것만은 아니라는 것을 확인하고 있기 때문이다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 저평가되고 있는 게 사실이다. 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물고, 농산물이 소비 시장에서 재값을 못 받는 경우도 허다하다. 농촌을 찾는 젊은 귀농인이 드문 것은 바로 그 때문이다. 전북도는 그동안 이런저런 농정 구상을 밝히면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 그러므로 계속해서 삼락농정의 규모를 키운 것은 당연한 일이다. 전북도는 삼락농정의 작은 성공들에서 힘과 용기를 얻어야 한다. 지금 의미를 부여할 수 있는 게 있다면 바로 그것이다. 전북도는 삼락농정이 도정 최우선 과제라고 발표했으므로 농가에 실익되는 쪽으로 규모를 키워 더욱 보람찬 행보를 보여줬으면 하는 바이다.

독자제언

주차차량 연락처 표시 법제화 필요

선진 교통문화는 법과 질서준수에서 시작된다. 우리나라는 선진국과는 달리 교통문화를 성숙시킬 충분한 준비 없이 자동차 대중화 시대를 맞았다. 현재 우리나라는 교통사고가 OECD 가입국 중 최하위 수준에 머물고 있는 등 교통안전의식이 선진국 수준에 미치지 못하고 있다. 대도시뿐만 아니라 전국 읍 단위를 넘어 모든 소재지는 운행 중인 차량에 비해 주차면적이 현저하게 좁기 때문에 불법주차로 몸살을 앓고 있다. 단지 불법주차만을 운전자들이 탓할 수도 없다. 하지만 최소한의 연락처도 남기지 않는 일부 차량들로 인해 큰 피해를 초래할 수 있다는 사실을 명심해야 한다. 좁은 도로의 양면주차와 인도위의 불법주차 등 차와 사람들의 이동에 방해가 되도록 세워둔 불법주차로 인해 순찰차와 소방차의 긴급출동이 지연

되어 현장 도착이 늦어져 초기대응에 실패함으로써 큰 피해를 확산시킨 사례가 많기 때문이다. 이렇듯 불법주차 된 차량들은 심야 시간에 주차자의 화풀이 대상으로 일부 파손을 당하는 경우도 빈번하다. 정상적으로 주차된 대부분의 차량에는 운전자들의 연락처가 부착되어 있지만 불법 주차, 장차량 차량의 경우 연락처가 없거나 전화번호가 있더라도 운전자가 전화를 받지 않는 경우가 많다. 주차면적이 좁더라도 횡단보도, 골목길, 인도위의 불법주차 된 차량 한대로 인해 더 큰 피해가 발생되지 않기를 바란다. 강력 사건이나 화재발생 시 피해를 최소화하기 위해 지금부터라도 모든 차량에는 운전자의 연락처를 반드시 남기도록 관련 규정 개정이 필요하다.

황수현 원주경찰서 응진파출소

사진으로 보는 지구촌 소식

"이집트인들은 '못 말리는 집사'...고양이 유물 백여점 발견



지난 10일(현지시간) 이집트의 한 고고학자가 이집트 북부 사카라에 위치한 고대 무덤에서 고양이 모양의 유물을 살펴보고 있다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

# 전주매일