

건강 칼럼

내 몸이 보내는 마지막 경고, '당뇨병전기'

"제가 당뇨병이라고요? 건강검진에서 혈당이 좀 높게 나오기는 하지만, 당뇨병은 아니라고 들었는데요?" 요즘 당뇨병으로 진단받은 환자들에게 가장 많이 듣고 있는 말이다.

최근 건강에 대한 관심이 커지면서 국가 건강검진은 물론이고, 각종 의료기관에서 시행하는 건강검진을 받는 분들이 많아졌다.

덕분에 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증과 같이 초기 증상이 없어 진단이 어려운 만성 질환의 조기 진단이 과거보다 늘었다.

하지만 당뇨병전기, 고혈압 진단과 같이 즉각적인 약물치료가 필요하지는 않으나 추적 관찰이 반드시 필요한 질환에 대한 인식은 아직도 많이 부족하다.

특히 많은 환자들이 평소 혈당을 스스로 체크하는 경우는 흔치 않기 때문에 건강검진 결과만 보고있다. '혈당이 조금 높는데 아직 당뇨병은 아니구나' 하고 무심코 넘어가는



최덕현

순천현대부천병원 내분비내과 교수

경우가 많다.

많은 환자들이 추후에 당뇨병으로 진행돼 심근경색, 뇌경색 등 합병증을 겪게 된다.

그때서야 본인이 당뇨병이었다는 사실을 알고 놀란다.

이는 당뇨병전기라는 질환에 대한 오해에서 비롯됐다.

당뇨병전기는 2가지 종류가 있다.

하나는 '공복혈당장애'다.

8시간 이상 금식 시 공복혈당이 100~126mg/dL일 때(126 mg/dL 이상이면 당뇨병)를 말한다.

다른 하나는 '내당능장애'다. 내당

능장애는 식후 혈당 조절 장애를 말하며, 포도당경구부하시험 2시간 후 혈당이 140~199mg/dL일때(200 mg/dL 이상이면 당뇨병) 해당된다. 당뇨병전기는 말 그대로 '당뇨병의 전 단계'다.

이는 당뇨병으로 발전할 수 있는 상태로, 결코 '당뇨병이 없는(diabetes-free) 상태'가 아니다.

즉, 병이 있지만 약물 치료보다는 생활습관을 개선하는 치료를 먼저 시행하는 상태'로 이해하는 것이 좋다.

실제로 당뇨병전기 환자들은 혈당

이 정상인들보다 심근경색, 뇌경색과 같은 심혈관 질환의 발병 위험이 1.5배 더 높다.

그럼에도 불구하고 많은 환자들이 '약을 먹지 않는다 = 병이 아니다'라고 오해해 결국 당뇨병전기가 당뇨병으로 진행되고 각종 합병증을 겪는 경우가 많다.

따라서 건강검진 결과 '공복혈당장애', '내당능장애' 등의 결과가 나왔을 경우다.

아직 당뇨병이 아니니 안심할 게 아니라 '당뇨병과 마찬가지로 상태'라고 생각하고 적극적인 생활습관 개선 치료에 나서야 한다.

당뇨병전기는 규칙적이고 균형잡힌 식사와 정기적인 운동, 체중조절을 포함한 건강관리를 즉각 시행해야 하는 '질병'이다.

당뇨병으로 진행되기 전에 내 몸이 보내는 '마지막 경고'임을 명심해야 한다.

앞으로 건강검진 결과표에서 혈당 부분을 좀 더 관심 갖고 살펴보기를 권장한다.

독자제언

운전 중 휴대전화 사용, 이제 그만!

현대인에게 스마트폰은 신체의 일부라고 할 정도로 우리의 일상생활 곳곳에 침투해 있다.

그러나 '운전 중'에도 그것이 포함된다면 이야기는 굉장히 위험해진다. 운전 중 휴대전화를 사용하면 운전

에 온전히 집중 할 수 없다. 전방주시율과 장애물 회피 시간이 확연히 떨어지고 있다.

그렇게 되면 돌발적인 위험상황에서 반응시간이 길어진다.

그만큼 사고로 이어질 가능성도 높아 매우 위험하다.

특히 요즘에는 휴대전화로 문자메시지 뿐만 아니라 동영상 등도 시청할

수 있다. 각종업무도 처리할 수 있어서 사용빈도수가 늘고 있어 위험성이 더욱 심각해지고 있다.

이에 운전 중 휴대전화 사용 시 도로교통법에 따라 범칙금 6만원과 벌점 15점을 부과하고 있다.

SNS 등 지속적인 홍보를 통하여 더 큰 위험을 예방하고 있다.

그러나 가장 중요한 것은 안전 수칙을 지키려는 운전자 스스로의 인식전환 개선해야된다. 올바른 안전습관을 깨닫고 이를 지켜 선진 교통문화가 완성되길 기대해본다.

백요셉 고청경찰서 흥덕파출소 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

거리파티 참여한 브라질 카니발 참가자들



오는 3월 1일(이하 현지시간) 열리는 브라질 카니발을 앞둔 24일 리우데자네이루에서 카니발 참가자들이 사전 거리 파티에 참여하고 있다. 브라질 한국문화원(원장 권영상)은 3월 1일 한인타운이 있는 상파울루 봉헤차루에서 3·1운동 100년 역사를 되새기고 양국 수교 60년을 기념하기 위한 문화 페스티벌 '이리랑-카니발'을 마련했다고 밝혔다.

사설

불법 쓰레기 3만8천 톤 속히 처리해야

전북도가 불법 폐기물을 두고 전장을 선포했다. 그도 그럴 것이 지난 주 내내 그 때문에 뜨거운 분노의 목소리가 비등했다. 그 불법 폐기물이 향토에서 발생한 것이라도 안될 말인데 외부에서 반입된 것이라는 보도를 듣고 다들 마음에 큰 상처를 받았다. 특히나 임신 지역 주민들이 더욱 그랬을 터이다. 전북도와 임신군이 부랴부랴 나서서 모습을 보여줬지만 한 번 폭발한 민심은 쉽게 가라앉지를 않았다.전북도와 임신군의 행보가 당연하기는 해도 전혀 마땅치 않았던 것이다.

불법 폐기물 3만8천 톤을 두고 전북도에게 하고 싶은 말은 분명하다. 앞으로는 재발이 지는 불렀다. 말끝마다 우리 지역이 청정 지역이라고 되뇌었지만 그게 헛소리라는 게 이번엔 드러났다. 타 지역에서 모여든 각종 폐기물 때문에 몸살을 앓고 있는데도 그것을 그동안 몰랐다니 매우 한심하다. 임신군은 주민을 배반한 관계자들에게 죄와 벌을 엄히 물어야 한다.

지금 전북도에게 촉구할 말은 분명하다. 말로만 재료를 챙기

지 말고 말로만 자존을 강조하지 말라는 거다. 외지의 쓰레기나 반입하는 주체에 무슨 재료를 찾고 무슨 자존심 강조란 말인가.지역 발전에 보통 이상의 힘을 쏟아야겠다고 주문한 결과가 오늘날 이런 것이라니 너무나 허탈하다.전북도더러 정신을 차리라고 하는 말을 과거와 같은 정도로 받아들여서는 안 된다. 도민들이 분기 탕천하여 격렬하게 반발했던 것을 두고두고 상기해야만 한다.

전북도는 도민의 마음을 하나로 결집해 발전 방향을 선도해야 한다. 도지사를 비롯해 고위 관계자들은 지역 발전을 한 단계 업그레이드시켜야 한다. 결국 주문하고 싶은 것은 도민의 열망에 부응하라는 것이다 전북도는 도민의 분노에 고개를 숙여야 한다.

다들 목도하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 그런 데다 다른 지역의 쓰레기나 반입하는 신세로 전락했으니 도저히 견딜 수 없다.

이번엔 전북도와 임신군은 심기일전해야 한다. 그 심기일전의 모습을 말로만 해서서는 안된다. 불법 쓰레기 모두를 말끔히 처리하는 것으로 속히 결판내 주기 바란다.

전북도와 전주시의 호형호제 발원

모두들 한 마음으로 지역 발전에 매진해야겠다. 여러 번 주문했던 바이지만 여기 그것을 또다시 주문하는 이유가 있다. 전북도와 전주시가 앞으로는 호형호제 하겠다고 말한 까닭이다. 사실이지 전북도와 전주시는 오래 전부터 불화한 기록이 있다. 지금은 은퇴한 집임 때부터 그랬으니 그 안 좋은 전통이 유구하다. 전북도와 전주시는 말로만 호형호제하는 사이가 아니라 충심으로 호형호제해야 한다. 상호 발전을 위해 머리를 맞대야 한다.

호형호제 얼마나 좋은 말인가. 전북도는 저번에 스크럼 행정을 만했고 화이부동을 만했다. 바로 그 스크럼과 화이부동으로 어깨를 함께 맞대 지역발전을 이끌어야 한다. 지역 발전을 한 단계 업그레이드 시키려면 반드시 그래야 한다. 지역 발전을 위해서 풀이서 화목하는 모범을 보여야 한다. 그게 도민의 뜻이다. 다들 목도하는 대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤쳐진 채로 있다.

전북도는 말형으로서 우리 지역이 다른 광역 시도들처럼 안 된 것에 대해 고민해야 한다. 전북도는 스스로 공표했던 대로 지역 발전을 위해서 공표하는 시스템을 가동시켜야 한다.

그것은 전북도가 만했던 스크럼 행정의 실천이기도 하다.지금 그 어느 때보다 전북도의 역할이 중요하다.

전북도는 지역 발전을 위해 선두에 서야 한다. 지역 발전을 위해서는 그래야 한다.

결국 말하고 싶은 것은 도민의 열망에 고무돼야 한다는 이야기다.전북도는 지역발전 열망을 더욱 고조시켜야 한다.

그리고 더욱 폭넓게 증폭시켜야 한다. 도내 대형 국책사업들이 예나 지금이나 더딘 모양새이다.

도민들이 전북도에게 주는 주문은 한결 같다. 구체적인 성과를 보여달라는 것이다.

발전의 실체를 제대로 보여주려면 실력발휘가 절실하다.

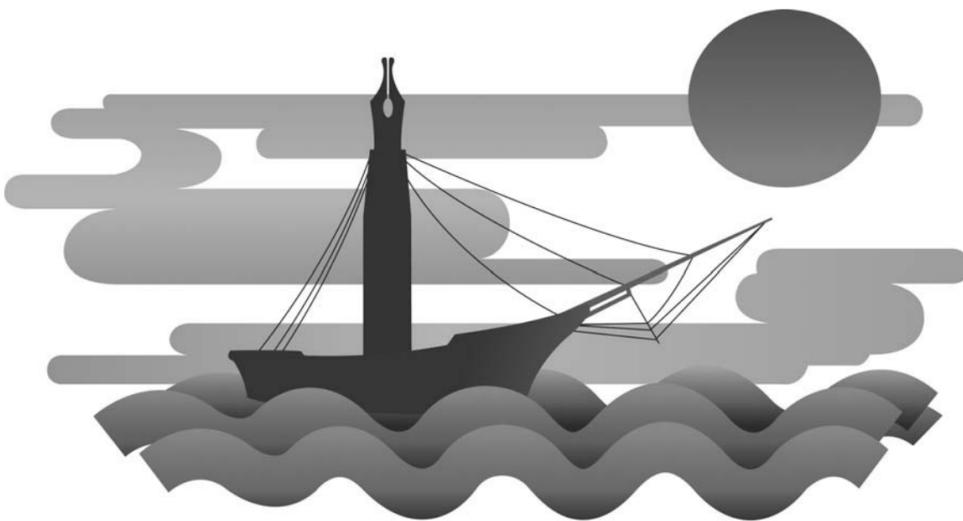
거들 말하거니와 그 실력발휘는 전주시와 함께하는 스크럼 행정에서 찾을 수 있을 터이다.

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