

건강 칼럼

재미있는 당뇨이야기

내과 환자들 중에 제일 '불쌍한 환자'는 내 개인적으로 당뇨와 만성신부전 환자로 생각하는 것이다. 만성신부전 환자는 전체 인구상에서 그렇게 많지 않다. 당뇨환자는 부지기수인 것 같다. 당뇨환자들은 많은 합병증을 갖고 있기 때문에 조금만 관리를 하지 않으면 삶이 급진적으로 떨어진다.

그 이유는 바로 혈액 속에 있는 끈적한 당 성분이 큰 혈관과 미세 혈관 둘 다에 악영향을 미치기 때문이다.

우리가 집에 벽지를 바를 때 녹말 가루를 풀어쓰는 풀처럼 당뇨환자의 뻘뻘한 혈액이 혈관의 변성을 초래해 만성적인 합병증을 불러 일으킨다.

대표적인 것이 몸이 미세혈관이 많은 망막과 신장, 말초신경에 피를 공급해 주는 미세혈관에 변성을 일으키는 것이다.

실명의 첫 번째 원인인 당뇨병성



박 동 희

삼천포병원 진료원장 · 소화기내과 전문의

망막 병증, 콩팥 혈관이 망가진다. 당뇨병성 신증, 밤마다 다리 신경에 통증을 일으키는 당뇨병성 말초신경병증 등이다.

그런데 이것보다 더 무서운 것은 심장 혈관이 막히는 심근경색, 뇌졸중과 같은 대혈관 합병증이다. 당뇨병은 인간의 평균수명을 12년 감소시킨다고 알려져 있다.

특히 우리나라 사람들은 서구에 비해서 체중에 인슐린 분비능이 떨어지기 때문이다. 노년에 들어서 체중이 소진되어

당뇨병의 결말 확률이 더욱 높다. 현대인은 더 많이 먹고 더 적게 운동한다.

과거 우리 조상들은 불확실한 식량 공급에도 죽지 않고 살아남기 위해 진화했다.

우리의 혀는 열량이 높은 지방, 당, 단백질을 원하도록 만들어져 있다.

거기에 더해 가능할 때마다 과식을 하도록 프로그래밍 되어 있어 장래에 있을지 모르는 식량부족 대비해 지방을 저장한다고 보면 된다.

다양한 환경에서 들쭉날쭉한 영양 섭취에도 불구하고 살아남도록 너무나 잘 적응해 온 우리 유전자는 먹을 것이 풍부하다. 몸을 많이 움직이지 않는 현대 세계에서는 더 이상 적합하지 않다. 결국 이런 부조화가 당뇨병이 만연하는 이유이다.

당뇨에 걸리지 않기 위해서, 혹은 이미 당뇨병을 앓고 있는 환자분들에게 제일 중요한 것이 식사 조절이다.

이것이 어려운 이유는 바로 우리 스스로가 자신의 유전자를 상대로 싸우고 있다는 사실이다.

지방과 설탕으로 가득 찬 맛있는 음식들의 유혹을 이기는 것이 바로 우리가 당뇨병의 예방과 치료의 '고르디우스의 매듭'(아무리 애를 써도 해결하기 어려운 복잡한 문제를 가리키는 말)을 끊어 버리는 것임을 알아야 한다.

그리고 당뇨가 심한 환자는 항상 전문의와 상의해 치료를 받는 것 또한 매우 중요한 일이다.

독자제언

봄철 축제, 안전사고 조심하세요!

만물이 기지개를 켜는 봄기운이 완연하다. 불거리와 떡거리를 찾아 지역축제에 모여든 인파가 개인의 이기심만 쫓다가는 자칫 대형 재난사고로 이어질 수 있으니 각별한 주의가 요구된다.

5월 중 도내에도 진안 꽃잔디 축제, 군산 평당보리 축제, 고창 청보리밭 축제, 남원 춘향제 등 다양한 행사가 예정된 가운데 2005년 발생한 상주 시민운동장 체육관 압사 사고, 2014년 판교 환기구 추락사고 등의 대형 재난사고를 타산지석의 계기 삼아 안전이 최우선이라는 대전제를 가슴에 되새겨야 할 것이다.

첫째, 방문객은 통제요원의 지시에 따라 출입 금지구역이나 안전통제선을 준수하고 야외무대의 철골 구조물, 환풍구 등과는 적당히 거리를 뒤 만약에 사태를 대비해야 한다.

두번째, 시설물처럼 보이지만 대부분 임시구조물에 불과해 하중에 취약하고 돌풍 등에 의해 언제든 큰 사고로 이어질 수 있기 때문이다.

둘째, 공연장과 같이 인파가 몰리는 장소에서는 인파에 밀려 넘어져 압사 사고가 발생 할 수 있으므로 무리하게 인파속에 합류하지 말고 최대

한 안전거리를 유지하며 이동해야 한다.

셋째, 무심코 버린 담배꽂초, 쓰레기 조각 등이 산불과 같은 대형 재난을 불러올 수 있다.

화재위험이 많은 지역에서는 라이터와 같은 발화물질을 사전에 제거하고 출입해야 한다.

야간행사시 바닥에 깔린 전선, 방송설비 등에 의해 넘어지거나 무대부의 폭죽, 화염과 같은 특수효과 등에 의해 급작스런 화재가 발생할 수 있다.

피난 가능한 공간을 확보하며 관람하는 자세가 필요하다.

행사에 근접 배치되어 있는 소방차, 구급대가 있다면 미리 위치를 파악해 만약의 사태에 대비해야 하고 행사 주최 측은 철저한 안전점검을 통해 사고를 미연에 방지하도록 노력해야 할 것이다.

축제를 안전하게 즐기기 위해서는 축제 유형에 따른 안전수칙을 잘 준수하여야 한다.

안전사고는 본인의 의지와는 상관없이 발생하기 때문에 상식적이면서도 기본적인 안전수칙이 중요하다. 안전의식을 기본으로 무탈하고 즐거운 야외 축제가 되길 소망한다.

한지원 전북119안전체험관 교관

사진으로 보는 지구촌 소식

불도그 보우 "내가 최고"



22일(현지시간) 미 아이오와주 디모인에서 제40회 아름다운 불도그 콘테스트가 열려 영예의 1위를 차지한 '보우(Beau)'가 왕관을 쓰고 왕좌에 앉아 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

예산은 7조원 대 소득유출은 4조원대

내년도 예산 증액을 위해 전북도가 나서고 있다는 소식을 들었다. 연말의 집행 때까지 기한이 길게 남았으므로 워밍업 기분일 터이다. 그래도 예산 증액 내용을 치밀하게 준비해야 한다. 올해는 지난해보다 4643억 원이 많은 7조 328억 원의 예산을 배정받았다. 새만금 SOC 예산이 사상 최초로 1조원을 돌파해 1조1186억 원을 확보한 것은 지금 풀이켜 생각해 도 평가의 대상이 아닐 수 없다. 그런데 말이다.

전북도는 도민의 여망을 받아들여 지역 발전에 매진해야 한다. 지역 발전 매진 발언은 지난해에도 여러 번 반복했던 바이지만 지금은 정서가 다르다. 지역 발전 매진과 관련해 주문의 성격이 다르다는 이야기다.

과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다. 두루 잘 알고 있는 것처럼 국민연금 기금운용본부에 대한 타지 역의 흔들기가 아주 끝난 게 아니기 때문이다.

수도권과 부안의 불량한 인사를 늘 삼기해야 한다. 그들은 국내 보수 언론사들의 언론 플레이 로도 모자라 미국 언론까지 동원

해 막장 드라마를 연출했다. 오래 전에 했던 말을 또하고 또 하고 하는 이유가 있다. 전북의 소득 유출이 4조원대라는 보도가 있어서 말이다. 현실이 이러하든 희망을 말하는 것은 어불성설이다. 전북도가 거듭 거듭 재육박하기를 주장한 것과 반대로 큰 두통거리를 앓고 있었다는 것은 도대체 말이 안 된다. 전북도는 소득 유출 원인을 암중처럼 생각해왔었다. 그것을 드러내지 않고서는 도민의 마음을 하나로 모아 발전 방향을 선도할 수가 없다.

전북도는 도민의 분노에 응답해야 한다. 다들 목도하는데도 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도는 발전 시스템을 가동시켜야 한다.

도지사야 고위 관계자들에게 주는 도민들의 주문은 한결 같다. 계속해서 지역 발전에 매진해 달라. 바랍이다. 그런데 이 안타까운 염원이 타 지역의 조롱거리가 되고 있다. 예산은 7조원대인데 소득 유출이 4조원대라니 정말이지 너무했다.

일자리 마련 노력 구체적 행보로 보여야

전북도가 일자리 확보를 통해 인구 감소를 막겠다고 밝힌 지도 오래되었다. 처음에 한두 번 들고 두세 번 들고 할 때는 듣던 중 반가운 소식이라고 맞장구를 쳐줬는데 지금은 그럴 수가 없다. 일자리 마련이 인구 감소를 막는 지름길이라는 말은 맞는데 그게 그 뿐이라서 갖게 된 반응이다. 현실을 보면 역시나 어두운 것들 뿐이다. 청년 취업률이 여전히 전국 꼴찌인데 이에 대해 전북도는 이마를 짚어야겠다. 전북의 경제 전망이 어두운데다 일자리 창출 능력이 밀바다 것은 부인할 수 없는 사실이다. 고용률 최저라는 성표가 변함없이 계속되고 있는데 고민해야 할 문제가 아닐 수 없다.

전북도는 일자리 마련 노력을 구체적 행보로 보여야겠다. 난감하고도 부끄러운 기록을 얼마나 더 견뎌야 할 것인지 답답한 나날이다. 여전히 도내 고용동향을 보면 미지근 할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 출신수 범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고

하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다.

전북도는 구체적 행보를 도민에게 보여주어야 한다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어지는데도 어떻게 끌어 올려야 하는 움직임이 부족하니 왜 그런지 알 수가 없다. 이미 오래전부터 수차례 언급하고 지적 했거니와 전북도는 도내 많은 젊은이들이 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못한다. 다 오히려 즐기고 있는 현실을 말이다.

청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 때때마다 발표된 실업률 보도에 공감하지 않았을 것이다. 청년 일자리 창출은 한두 번 시도해보고 그만둘 게 아니다.

전북도가 인식하고 있는 그대로 인구 감소는 일자리 부족이 가장 큰 원인이다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도가 발벗고 나서야 마땅하다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도는 다른 지자체와 비교해 갈수록 뒤처지고 있는 참담한 현실을 가슴 아파해야 한다. 전북도가 책상 물림에서 벗어나 달라진 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

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 행태를 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