

건강 칼럼

당뇨는 무엇이며 어떻게 할 것인가?

우리말로는 소갈증이라 불렀다. 물을 자주 찾기 때문에 그렇게 이름이 붙여졌으리라? 왜 물을 자주 찾게 되는가? 우리 몸은 근육에 많은 물을 저장한다. 에너지의 원천이기도 하지만 물로 체온을 조절하는 수냉식기판이기도 하다. 그런데 근육량이 줄어드니 물탱크 용량은 줄어들고 저장에 한계가 있으니 지속적으로 급수를 해야 엔진이 그런대로 돌아간다. 더구나 혈액에 당성분이 많아서 어느 정도 농도를 맞춰야하기에 희석시키기 위해서도 물이 필요하다. 따라서 소변량도 많아지고 그래서 자주 오줌을 배출해야만 한다. 악순환이 반복되는 것이다.

왜 혈액에 당분이 많아질까? 우리가 음식으로 먹은 식품은 소장을 거쳐 당성분인 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민/미네랄 등 영양소로 분해되어 흡수된다. 흡수된 영양소는 혈액이라는 운반체를 타고 온몸 구석구석에 전달되어 각 기관을 구성하고, 생명현상을 일으키는 원인물질로 사용된다.

당성분인 탄수화물은 가장 작은 단위인 포도당으로 흡수되어 우리 몸의 에너지원으로 사용되는데 그 에너지원의 최종적인 사용처는 우



이 윤 희
파워소프초과학연구소 대표

리 몸을 구성하고 있는 근육이다. 이 당성분(포도당)을 근육 안으로 이동시켜 에너지원으로 사용되게 하는 데는 운반체가 필요하다. 그 운반체 즉 근육 안으로 당성분을 옮겨주는 도우미가 필요하며 그것은 우리가 흔히 말하는 인슐린(Insulin)이라는 호르몬이다.

체장의 세포에서 만들어져 혈액을 타고 당성분을 근육 안으로 모셔가는 강력한 동화(同化)호르몬의 일종이다. 그런데 여러 이유로 체장에서 인슐린이 만들어지는 양이 적어지거나, 제대로 만들어진다해도 당을 근육안으로 끌고 들어가는 기능이 떨어지면 당성분은 제대로 연소가 되지 못하고 혈관에 남아 혈액과 함께 따라 돌면서 점도를 높인다. 말초혈관으로 갈수록 혈류속도가

떨어져 끈끈해진 혈액이 뭉쳐져 혈관을 막아 각종 질환(신경손상, 시력손상, 면역력저하) 각종 감염병 취약, 혈관질환과 심장마비 등)을 일으키는 것이 당뇨병의 전형적인 진행과정이다.

이러한 인슐린의 분비가 덜 되거나 기능이 떨어지는 주된 원인 중에는 과체중, 비만, 과도한 음주, 흡연, 스트레스 등을 들 수 있다. 그 중에서 비만일 경우 당뇨병으로 진행될 가능성이 아주 높다. 따라서 체중이(체지방으로)증가하지 않도록 식사량 조절이 필요하다. 탄수화물의 섭취를 줄이거나 제한하여 체지방이 늘지 않도록 해야 한다.

요즘 사회생활이 저녁식사 위주로 자주 회합이 있는바 이럴 때일수록 먹는 양의 적절한 하향조절이 반드시 필요하다. 오늘날...이런 만...할

것이 아니라 먼저 먹을 양을 정해 놓고 (쉽게는 양껏지만)과감하게 숟가락을 내려놓는 습관을 들여야 할 것이다.

그래도 그 횟수가 잦아지면 자기 도 모르게 슬금슬금 허리둘레가 늘어나 철이 바뀌면서 옷을 바꿔 입을 때 예전에 편하게 입던 바지가 딱하게 되는 불상사를 경험하게 된다.

또한 가능하면 몸을 많이 움직여야 한다. 예전에는 생활자체가 움직임이고 노동이었는데 시간이 갈수록 기계문명의 발달로 신체의 움직임이나 육체노동이 줄어들어 근육을 사용할 시간이나 기회가 현저히 줄어들고 있다. 그에 따라 근육은 퇴화되어가고 포도당을 사용할 능력이 떨어지게 된다.

따라서 포도당을 사용하는 능력을 유지, 향상시키기 위해서는 신체활동을 왕성하게 하고 큰 근육군인 허벅지를 끊임없이 단련시킬 필요가 있다. 가능한 걷고, 계단을 이용하며, 2회 이상/주 저항운동(웨이트 트레이닝)을 통하여 근육의 기능을 향상시킨다면 혈당의 안정적 유지관리는 물론 체력의 향상을 꾀할 수 있다.

*출처 : 아웃소싱타임스 (http://www.outsourcing.co.kr)

사설

혁신도시 인구 유입효과가 별로라는데

전북혁신도시가 다시 안 좋은 주목의 대상이 되고 있다. 수 년 전에 혁신도시를 금융도시로 조성하자는 여론이 넓게 확산되면서 금융살을 타는 듯했지만 그게 그뿐이었다. 산업발전위가 제3 금융도시의 방안을 논의했을 때도 구체적으로 힘을 실어야 한다고 했는데 그게 그뿐이었다. 그것은 준비가 부족한 때문이었을 터이다. 그래서 본보는 계속해서 혁신도시 발전 관심사를 고조시켜야 한다고 말했던 바 있다.

이번에는 혁신도시가 다른 각도에서 주목의 대상이 되고 있다. 공공기관들이 이전했음에도 기대했던 것과는 달리 기업 이전 효과도 별로이고 인구 유입 효과도 미미하다는 지적이다. 겉으로 전국의 많은 혁신도시들 중에서 인구 유입이 가장 괄목하다지만 실상은 팽탕이나 거의 마찬가지이니 나온 말일 터이다. 지난 2012년부터 4만1910 명이 유입 됐지만 그중 주변의 인구를 빨아들였을 뿐, 다른 광역시도에서 온 이들은 겨우 13.2%에 불과하니 말이다. 이것은 정면 심각한 문제이다. 인구 유입 효과가 별로라는 지적을 안 할 수 없는 것이다.

전북도는 혁신도시를 키우기에 역부족을 드러내고 혁신도시 지역 발전에 소극적이니 매우 답답하다. 계속 이러면 지역의 미래가 어둡다. 전북도는 혁신도시의 발전 방안을 간헐적으로 말하지 말고 줄기차게 말해야겠다. 혁신도시로 이전한 공공기관의 직원 현황을 보니 역시나 직원들의 가족 수가 너무나 적다. 그러니까 외부 인구 유입 효과가 미미할 수밖에 없을 터이다. 혁신도시가 지역발전엔 큰 보탬이 되리라 했는데 아직은 그것을 과부로 감지할 수가 없다.

전북 혁신도시가 들어서면 지역 발전이 있으리라 여겼는데 그게 짧은 생각이었던 모양이다. 혁신도시 측은 전북 발전 관심사를 키워야겠다. 그리고 전북도 또한 혁신도시가 지금의 지리에 조성되기까지의 과정을 상기해야 한다. 혁신도시를 키우기 위해 그 얼마나 애태우며 힘을 쏟았는지 되돌아보아야 한다. 처음에는 터덕거리기도 했지만 한 때는 전국의 모범 사례가 될 만큼 진척이 빠른 때도 있었다. 그런데 그 혁신도시가 오늘날에는 많은 아쉬움을 주고 있다. 전북도와 혁신도시 관계자들은 지역 발전 관심사를 진실로 키워줄 것을 거듭 촉구하는 바이다.

정부의 금융 중심지 보류는 뼈막한 짓대

정부가 전북 금융중심지 지정에 비협조적이라는 불만이 제기되고 있다. 말도 안 되게 이상한 짓대를 틀어대고 있다는 것이다. 그도 그럴 것이 부산의 경우와 비교해 너무 한다는 생각이다. 부산의 경우는 먼저 지정해주고 나중에 인프라를 구축해 했는데 전북의 경우는 그게 아닌 것이다. 전북의 경우, 세계의 이를 있는 수타은행들을 유치하고 있음에도 금융위가 평가를 해주지 않고 있는 것이다. 일단 보류로 도민들의 심사를 겪고 있는데 어떤 기간 나쁜 게 아니다.

부산의 경우는 전폭적으로 지원해주고 전북의 경우는 퇴짜를 놓고 있는데 이것은 결코 용납할 성격의 일이 아니다. 이같이 말도 안되는 불평등은 성토돼 마땅하다. 다들 주저하는 대로 우리 전북은 전국에서도 가장 낙후 된 지역이다. 그 낙후를 벗어나 보려고 전북도는 도민들과 함께 몸부림치고 있다. 그런데 정부의 고위 공직자들은 그런 몸부림이 눈에 들어오지도 않는가보다. 지원을 해도 시원치 않을 판에 이상한 표준의 이상한 잣대만 틀어대고 있으니 해도 해도 너무 한다.

정부는 예전에 전주를 세번째 금융중심지로 지정하는 방안을 밝힌 적이 있다. 그러나 그것은 그때 뿐이었다. 그후 이렇다할 밝은 소식이 없는 것이다. 그것은 분명 부산상공회의소가 즉각적으로 강력 반발한 때문일 터이다. 전북이 제3의 금융도시로 지정되면 낙후에서 조금이나마 벗어나게 된다는 것을 알면서도 부산의 기세에 압도 당한 채 정부가 이상한 희극을 연출하고 있다. 전북이 애쓰고 있는 것을 모르쇠로 반응하고 있으니 하는 말이다. 물론 전북도는 저들의 태도에 기가 꺾여서는 안된다.

전북도는 지역 발전 의지를 강고하게 다져야 한다. 발전 의지를 꾸준히 계속 밀어부쳐야 한다. 이대로 손을 놓고 있다보면 지역 발전은 백년하청이다. 전북도는 발전의지를 행동으로 보여야 한다. 전북의 변화되는 모습을 보면 시나브로라는 말이 어울릴 정도로 그 과정이 미미하다. 이제 그 같은 불균형은 시정돼 마땅하다. 전북지역이 다른 지역보다 뒤쳐져 있는 까닭은 분명하다. 전북도는 정부의 고위 관계자들을 상대로 발전 의지를 더욱 강고하게 설득해야겠다.

독자재언

보행자 교통사고, 모두의 노력으로 예방하자

낮이 짧아지고 밤이 길어지며 야간·심야운전을 하는 날이 많아져 최근 도내에 보행자 교통사고가 늘고 있어 이에 예방과 주의가 요구된다.

실제 야간 도로 상황에서 옷 색색별 식별거리와 정지거리를 비교 분석한 결과 어두운 옷의 경우 식별거리가 19m로, 시속 40km/h로 운행했을 시 정지거리는 16m로 차량과 보행자 간 여유 거리가 3m밖에 되지 않았으며, 60km/h 운행 시에는 충격 후 11m 더 진행하게 돼 보행자가 충상을 입을 수 있었다. 운행 속도가 80km/h일 경우엔 제동 없이 보행자를 충격하는 것과 같아 사망에 까지 이를 수 있을 만큼 위험했다.

밝은 옷의 경우는 어떨까? 밝은 색

상의 옷을 입었을 경우 식별거리는 약 72m로 어두운 옷을 입었을 경우보다 4배 이상 높아져, 야간에 밝은 옷을 입을 시 보행자 교통사고를 예방할 수 있음을 보여준다.

보행자의 안전 불감증이 일차적 원인이지만, 운전자의 보행자에 대한 보호 의식이 많이 부족하여 모두의 교통안전 의식이 필요하다. 특히 고령일수록 시각과 청각 등 인지능력과 반응속도가 떨어지기 때문에 운전자들은 고령 보행자에 대한 각별한 주의와 배려가 필요하다.

모든 운전자는 보행자를 배려하고, '사람이 먼저'인 교통문화가 정착된다면 이는 사고를 예방하는 가장 좋은 방법이 될 것이다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

매 맞는 보안군 대피시키는 이라크 반정부 시위대



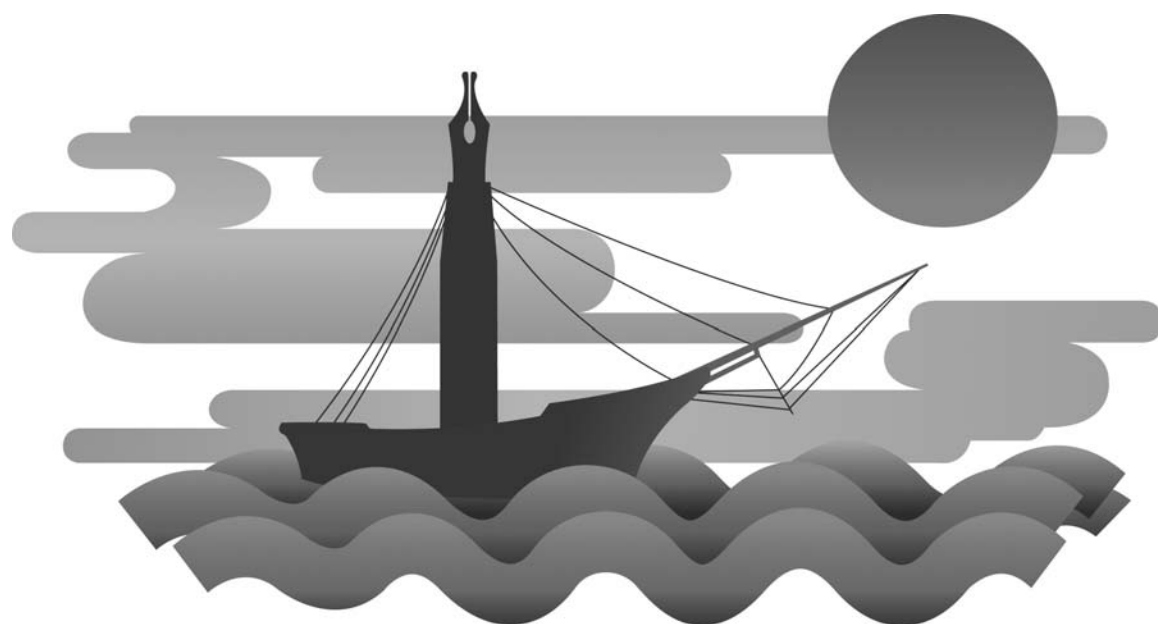
지난 3일(현지시간) 이라크 수도 바그다드에서 일부 반정부 시위대가 다른 시위대에게 구타당한 한 보안군 병사를 대피시키고 있다.

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