

건강칼럼

암보다 더 무서울 수 있는 당뇨

소변을 통해 포도당이 배출되는 질병

우리가 섭취하는 밥, 빵, 쌀, 탕 등은 체내로 들어와 소화 작용을 거쳐 포도당으로 전환된다. 이 포도당은 뇌, 근육 등 여러 조직에서 중요한 에너지원으로 사용된다. 당뇨는 우리가 살아가기 위해 꼭 필요한 필수 영양소지만, 다른 영양소들과 마찬가지로 부족하거나 넘치면 문제가 발생하게 된다.

우리 몸은 포도당의 농도를 언제나 일정하게 유지하려는 항상성을 가지고 있다.

만약 이 작용에 문제가 발생하면 포도당을 필요한 곳에 공급하지 못하게 되고, 남아도는 포도당은 소변을 통해 배출되게 된다. 그래서 우리는 이 병을 '당뇨병'이라고 부른다.

▲ 정기적으로 혈당 수치 확인해야

당뇨병을 진단하는 가장 좋은 방법은 혈액 검사이다. 혈액 검사 결과에서 당뇨를 네 가지 기준으로 진단할 수 있다. 첫 번째는 당화혈색소 6.5% 이상, 두 번째는 공복혈당 126 이상, 세 번째는 경구 당 부하 검사 2시간 후 혈당 200 이상, 네 번째는 다음, 다뇨, 설명되지 않은 체중감소와 같은 당뇨병의 전형적인 증상과 함께 임의 혈당이 200 이상인 경우다.

당뇨병이 있으면 감증을 느껴 물을 많이 마시고 소변 양이 많아진다. 또한 에너지원으로 쓰여야 할 당이 혈액 속을 떠돌다 몸 밖으로 배출되므로 아무리 많이 먹어도 에너지를 생산하지 못해 기운이 없고 피곤하며 체중이 감소한다.

이러한 증세가 있다면 이미 당뇨병이 진행되고 있을 가능성이 높다. 정기적인 건강검진을 통해 혈당 수치를 확인하는 것이 가장 좋은 방법이라고 할 수 있다.

▲ 당뇨 합병증 나타났을 땐 늦어 당뇨병이 무서운 것은 합병증이 다. 우리가 섭취한 음식은 소화과정을 거쳐 혈당으로 전환돼 세포 에너지원으로 사용된다. 하지만 혈액 속에 과잉 상태로 남아 있는 높은 혈당은 전신을 돌며 혈관을 갇히고, 말초신경 손상을 일으킨다. 이러한 상태가 지속적으로 진행되는 경우, 당뇨병의 대표적인 합병증인 당뇨병성 신병증이 발생하게 된다.

콩팥의 기능이 저하되어 만성신부전까지 진행될 수 있다. 장기적으로 보았을 때 신부전의 치료가 투석이라는 점을 고려한다면 삶의 질이 명확하게 떨어질 수밖에 없을 것이다. 최악의 경우 절단 수술이 필요할 수 있다. 몸에서 가장 예민한 혈관이 있는 망막에 당뇨병이 침투하게 되면 실명을 유발할 수 있다. 당뇨병은 장기 조직이 크게 손상되기 전까지는 증상이 거의 없어 몸에 이상이 생겨 합병증을 진단받으면 이미 늦다. 증상이 없더라도 당뇨병으로 진단 받았다면 정기적으로 합병증 검사를 받아야 한다.

▲ 당뇨병 환자의 운동과 식이요법

당뇨병 환자에게 적절한 운동은 필요하다. 하지만 과도한 운동은 큰

육에 무리를 가져오고 저혈당의 위험을 높인다. 공복에 하는 운동이나 장시간의 산행 시에는 사탕과 같은 식품을 소지하는 등의 저혈당에 대한 대비가 필요하다.

발 건강은 당뇨병 환자에게 매우 중요하므로 운동화는 발이 편하고 잘 맞는 것을 신도록 한다. 당뇨병에 걸리면 혈액 순환이 잘 되지 않아 발에 껍질이 생길 경우가 많고 발에 상처가 나면 잘 낫지 않기 때문이다.

균형 있는 식단을 유지해 음식을 골고루 먹고, 식사 시간과 식사량 등 기본적인 생활을 규칙적으로 지켜서 표준체중을 유지하는 것도 중요하다. 이미 당뇨병으로 진단된 사람들도 운동과 식이요법에 대해 지속적인 주의가 필요하다.

식이요법 과장은 '당뇨병은 의사가 치료하는 병이 아니라 의사와 환자가 서로 소통하며 조절해나가는 질병이다. 규칙적인 자가 혈당 측정을 하여 의사와 함께 정보를 공유하면 당뇨병을 좀 더 적극적으로 조절할 수 있다.'

식이요법 면에서 좀 더 적극적인 혈당 조절을 위해서는 증폭되는 식품군의 섭취를 자제해야 한다. 적절한 운동과 식이조절로 충분한 혈당 조절이 되지 않는 경우, 적극적인 약물 치료를 위해 전문의의 진료를 받는 것이 좋다."고 전했다.



백영하 한국건강관리협회 전북지부 내분비내과 과장

독자재언

침수차 구별방법 이렇게 하세요

최근 중고차 경매 시장이 커지면서 거래량은 늘고 있지만 일부 업체의 무책임한 영업 형태는 계속 되고 있다.

경매 업체를 믿고 구입한 중고차가 침수 차량이라고 드러나 소비자들의 손해가 크다.

올해 10월에 태풍 차바로 일부지역에 침수 차량이 대량 발생했다.

침수되어 손상이 큰 차는 폐차 처리해야 된다고 불구하고 일부 중고차 매장에서는 멸명한 차로 둔갑해서 판매하고 있다.

중고차 구매 시 침수차인지 구별할 수 있는 방법이 있다.

첫 번째로, 인터넷을 통해 사고이력 조회한다.

보험개발원이 운영하는 '카히 스토리'를 통해 확인한다.

차량 번호를 입력하면 고장내용부터

수리내역까지 상세한 안내를 하지만 번호판이 변경되었을 경우와 보험처리 안하고 자비로 수리했을 경우 보험기록이 없으면 확인이 불가능한 단점이 있다.

두 번째, 첫 번째 방법으로 알 수 없을 때는 육안으로 식별해야 한다.

안전벨트를 끝까지 당겨 안쪽에 진흙 흔적이나 물 때 흔적을 확인해야 하고 모든 창문을 닫고 에어컨, 히터를 작동시켜 곰팡이, 녹슨 냄새 등 악취여부를 확인해야 한다.

중고차를 매매하는 기업은 당당히 자신의 제품을 팔 수 있는 상도덕을 지켜야 한다.

또한 현명한 소비자의 권리로서, 침수차를 구별하여 침수차를 구매하는 낭패를 겪지 말아야 한다.

신희선 남원경찰서 중앙지구대 순경

독자재언

겨울철 축사화제에 주의를 요해야

가축은 인간이 오랜 세월을 걸쳐 야생의 동물을 먹여 기르고 번식시키고 이용 가치를 높여 온 동물이다.

우리나라는 예로부터 농업을 근본을 하여 농자천하지대본으로 농사가 주를 이루었으며, 집에서 기르는 가축은 노동력 향상과 더불어 개인의 재산증가에도 도움이 많이 되어왔다.

예전에는 소규모의 축사가 주를 이루었으나 현대에 와서는 축산물 수요의 증가와 가축관리의 능률화나 자연의 기상, 외부의 침입으로부터 가축을 보호하기 위해 밀폐화 내지는 대형화 되는 추세이다.

특히 겨울철에는 가축의 난방을 위하여 축사에 단열재나, 과도한 난방기구 등을 사용함으로써 화재가 빈번히 발생함으로써 주의를 요해야 한다.

축사화재예방법으로는 첫째- 한 개의 콘센트에 여러개의 배선을 연결하

지 않도록 하며, 노후화된 개폐기, 차단기는 즉시 교체하도록 한다.

둘째, 퓨즈나 과전류 차단기는 정격 용량만 사용하도록 하며 셋째, 파손된 플러그나 노후화 된 콘센트, 기타 노후화된 전기시설은 즉시 교체하도록 한다 넷째, 사용하는 보온등과 열풍기 등 전열기구와 전선의 안전점검과 관리를 철저히 하며 다섯째 보온등에 철재 원형망을 설치하여 가축이 건드려 발화하는 일이 없도록 한다.

여섯째 축사 내 전선 등 배선은 방수용 전선을 사용하고 일곱째 쥐 등에 의해 피해를 받을 우려가 있는 전선은 배관공사를 실시하고 마지막, 돈사 및 육계사 내 습기가 높아 누전의 위험성이 있으므로 환기를 지속적으로 실시하여야 한다.

김인수 무진장소방서 미령119안전센터장

사설

전북 기업 생존률 전국 최하위

전북의 기업 생존률이 전국 최하위라는 보고이다. 지역 경제의 성장동력이 날마다 약화되고 있는 이유이다. 지금 대통령 하야 정국으로 나라가 격동하고 있지만 전북도는 중심을 잡고 할 일을 해야 한다. 지역 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다. 나라의 미래가 어찌될지 어수선한 중에도 이것저것 살펴보면 안 되는 때이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

지금 그 무엇보다도 지역 경제를 우선 염려하지 않으면 안된다. 중소기업들 속에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 전북 중소기업들의 해외 수출이 하절없이 줄고 있는 요즘이다. 그래서 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 평균집아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년내에 문을 닫고 있다니 난감하다.

지역 경제가 오래 경직된 것에

대해서 전북도의 입장은 어떤지 궁금하다. 오래전부터 중소기업인들은 체감경기를 안 좋게 말하고 있는데 이게 앞으로도 계속된다면 문제이다. 트럼프의 등장 이후 국제적으로도 그렇고 현재 국가 내부적으로도 소산스럽게 앞으로 그걸 전망이다. 그래도 전북도더러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 밑거름을 담당하고 있는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 크다는 이야기이다. 그러므로 전북도는 도내 중소기업들이 지역 경제를 위해서 일한 것을 잊지 말아야 한다.

전북도는 기업 생존률 최하위 기록에 대해 생각이 많아야 한다. 어떻게 하면 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 고민해야 한다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 중소기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다. 기업생존률 전국 최하위라는 보고가 이제 더 이상 계속 패서는 곤란하다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도는 중소기업과 함께 가야만 한다.

전북도의 기업유치 실적이 궁금하다

올해도 어느새 늦가을이 저물고 겨울 초입이다. 그래서 전북도에 기업 유치 실적에 대해 보고할 때가 되지 않았느냐고 묻고 싶다. 그동안의 유치 작업이 약속했던 만큼 활발했는지 궁금한 것이다. 지금 이렇게 기업유치 실적을 물어보는 이유가 있다. 삼성 유치가 무위로 돌아가기까지 새만금위원회도 새만금개발청도 일하는 모양새가 시원치가 없었던 까닭이다. 그래서 도민들이 바라보는 쪽은 아무래도 전북도이다. 지역 발전을 위한 최고 책임이 있기 때문이다.

전북도는 기업유치 실적에 대해 보고할 준비가 아직 안돼 있다면 서둘러야 한다. 그동안의 MOU 작업 실적을 점검해야 한다는 주문이다. 전북도가 기업유치 작업을 활발하게 벌였는지 도민들이 궁금해 하고 있는 지금이다. 사실이 지 전북도가 지난 십수년간 보여준 기업유치 실적과는 그리 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 많기는 했으나 나중에 실망이 되었던 게 드물지 않기 때문이다. 다시 말하거나 도내에 일자리

가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들자면 기업 유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다.

기업 유치는 MOU 성격대로 되는 것이 아니다. 양해각서가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 이야기이다. 전북도는 때때마다 유치 실적을 호기롭게 말했다.열린 생각할 때 그 많은 양해각서들은 전북도의 발표 그대로 대단한 성과였다. 그러나 정작 중요한 것은 따로 있다. 도민들이 바라는 바는 실제로 투자하는 기업이다. 투자가 없다면 양해각서는 그저 종이 조각에 불과하다.

전북도는 도민들이 바라는 바를 잘 알고 있을 것이다. 전북도는 양해각서에 서명한 기업들을 상대로 꾸준히 투자를 종용해야 한다. 투자를 하겠노라고 서명한 해놓고 그 시기를 미루다가 나 몰라라 하는 일이 없도록 해야 한다. 기업 유치는 일자리 창출과도 불가분의 관계이다. 전북도는 일자리 창출을 위해서라도 기업유치 작업이 활발한지 늘 확인해볼 일이다.

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.

