

건강 칼럼

습관을 바꾸면 당뇨 극복이 보인다

2016년 당뇨병 통계를 보면 30대 이상 성인의 13.7%인 약 70만 명이 당뇨병 환자인다. 여기에 전 당뇨병 단계 환자들까지 포함하면 25%가 된다. 더욱 충격적인 것은 이렇게 많은 환자 중에서 자신이 당뇨병 환자인 줄 모르는 사람들이 30%라는 사실이다. 고령화 사회의 문제로 대두될 질병인 당뇨, 원인과 예방법에 대해 알아본다.

▲ 포도당을 흡수하지 못하는 질병

당뇨병을 알기 위해서는 '포도당'이라는 영양소와 '인슐린'이라는 호르몬을 이해해야 한다. 포도당은 우리가 밥을 먹고 나면 소화되고 분해되어 혈액 내에 나타나는 가장 근원적인 에너지이다.

사람이 숨 쉬고 생각하고 움직이는 행위 모두 포도당을 통해 이뤄진다. 이런 중요한 에너지원인 포도당을 세포에게 전달하고 먹이는 역할을 하는 것이 '인슐린'이라는 호르몬이다. 이 호르몬이 이상이 생겨 포도당이 세포 안으로 흡수되지 못하고 혈액 내에 비정상적으로 많이 남아 있게 되는 것이 당뇨병이다.

당뇨병을 진단할 때는 혈액 내 당 농도를 측정해 수치를 통해 판단한다. 8시간 이상 공복을 유지한 상태에서 혈당이 126mg/dL 이상이거나 75g의 당분을 섭취하고 2시간 후 200mg/dL 이상이거나 당화혈색소 6.5% 이상, 증상이 있으면서 200mg/dL 이상을 보일 때 당뇨병으로 진단하게 된다.

당뇨병은 인슐린을 분비하는 췌장이 손상을 입어 더 이상 인슐린을

분비하지 못해 생기는 1형 당뇨병과 내장지방으로 인슐린 저항성이 발생해 생기는 2형 당뇨병으로 나눌 수 있다.

▲ 당뇨의 주 원인, 비만과 노화 이러한 당뇨병이 생기는 이유는 다양하다. 유전적인 요인과 약물, 체장 손상 이외에도 환경적인 요인인 불규칙한 식사, 운동 부족, 비만, 임신, 고령, 감염 등에 의해서도 발생할 수 있다. 특히 비만은 당뇨의 주원인으로 꼽힌다. 최근 비만 인구가 늘어남과 동시에 비만을 동반하는 당뇨병 환자가 2016년 기준으로 48%를 기록했다. 그중 일반적 인 비만보다 복부 비만인 환자의 비율이 58.9%로 나타난 것으로 보아 우리나라의 당뇨병은 대부분 서구화된 생활과 생활습관의 변화가 원인이 되어 발생했다고 말할 수 있다.

우리나라 당뇨의 현황에 대해 주목해야 할 또 하나의 사항은 65세 이상 노인에게 당뇨병이 폭발적으로 증가했다는 것이다. 이는 우리나라의 노인 인구가 급격히 증가하며 고령화 사회로 접어든 것과 관련이 있다. 연령이 높아질수록 췌장의 인슐린 분비와 작용의 기능이 떨어지

게 되므로 당뇨가 발생할 확률이 높아진다. 그렇기에 고령 인구가 증가함에 따라 당뇨병 인수도 같이 증가하는 것은 당연한 일이다.

▲ 생활습관 교정·검진이 최선의 예방법

당뇨병은 만성질환으로 진행되는 질병인 만큼 예방이 최선의 치료다. 당뇨병 예방의 방법은 크게 세 가지로 나눌 수 있다. 첫째, 철저한 식이 조절이다. 당뇨병은 식이조절 없이는 그 어떤 방법으로도 예방과 치료를 시행할 수 없다. 자신의 체격에 맞는 하루 열량 섭취량을 알아야 하며, 탄수화물 섭취는 줄이고 단백질 섭취를 늘릴 것을 권장한다. 특히 지방의 경우 트랜스 지방이나 포화지방은 가능한 한 섭취를 금하고 불포화지방과 같은 건강한 지방을 섭취해야 한다. 섬유질이 많은 음식이 좋으며 설탕이나 꿀, 아이스크림, 빵, 떡, 라면과 같은 단당류와 탄수화물 위주의 음식은 삼가는 것이 좋다. 또한 체장과 간에 독성 물질로 작용하는 음주와 흡연은 반드시 중단해야 한다.

두 번째, 꾸준한 운동이다. 운동은 몸의 열량을 낮추고 혈압을 정상으로 되돌리는 역할을 한다. 또한 칼

로리 소모를 통해 체중 감량과 콜레스테롤 감소, 심장 기능을 향상시키고 혈액순환을 증가시키는 등 모든 면에서 당뇨병을 조절하고 예방하는 가장 좋은 방법이다. 운동은 최소 30분 이상, 주 3회 이상 실시하는 것을 권장하며, 자신의 몸 상태에 맞는 운동 종류와 강도를 선택해야 한다.

세 번째, 정기적인 건강검진을 통해 확인해야 한다. 당뇨병은 증상이 거의 없는 질환이다. 목이 심하게 마르거나 소변보는 횟수가 늘어나는 증상이 나타날 수 있으나 당뇨병이 악화된 이후 나타난다. 그렇기에 반드시 건강검진을 통해 당뇨병에 대한 자신의 위치를 확인해야 한다.

▲ 당뇨, 지피지기면 백전백승이다

예방하고자 열심히 노력했어도 어쩔 수 없이 당뇨병으로 진행되는 경우가 많다. 하지만 최근에는 당뇨병 치료가 매우 발전해 초기에 적극적으로 치료를 시작하면 충분히 직접 혈당을 유지할 수 있다. 인슐린의 종류가 다양해지면서 환자의 상황에 맞게 인슐린을 적절히 사용해 좀 더 세밀한 혈당 조절이 가능하게 됐다.

당뇨병을 극복하는 가장 좋은 말을 꼽으라면 '지피지기 백전백승'이라고 하겠다. 당뇨병은 관심을 가져야 진단과 예방이 가능한 질환이고, 의사가 치료하는 병이 아니라 환자 스스로 생활습관의 교정을 통해 완치할 수 있는 병이다. 관심을 갖고 노력하면 그 어렵다는 당뇨병도 극복해볼 수 있다.

최영득  
한국건강관리협회  
건강증진의원 전북지부 원장

사설

빛없는 지자체 만들기 제대로 가고 있다

대선 정국의 열기가 고조되는 지금 생각나는 것이 있다. 전북의 살림살이 형편이 어쩔지 다시 또 궁금하다. 전북도가 빛없는 지자체 만들기에 올인하겠다고 천명 한지도 이제 상당한 시일이 지났다. 그래서 그에 대한 성적표가 어찌되는지 알고싶다. 도민들은 그에 대해 기대가 컸는데 말이다. 그런데 아무래도 눈치가 보인다. 그 성적표가 보니까나 뻔하기 때문이다. 전북도의 살림살이 성적표는 매년 미덥지가 않았던 것이 사실이니까 말이다.

이제 대선 투표일이 스무 날도 안남았다. 우리 전북이 당면한 문제를 공론화 할 절호의 기회이다. 지역의 경제가 전국에서 가장 열악하다는 평가가 있었음을 다시 상기시키는 전언이다. 어떤 이는 이같은 지적에 대해 불쾌한 반응을 보일 지 모르겠다. 뻔한 하는 소리가 그렇고 그렇지 하면서 말이다. 그러나 그렇게 냉소적으로 나올 게 아니다. 아는 이는 알고 있었지만 지역 경제는 겉으로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 전북도가 있지 않고 부실해야 할 것이 있다. 지난해 경제 성장률 0%를 기록한 지역은 전국에서

전북이 유일했다. 전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 그 직시하는 마음 바탕 위에서 전반적으로 살림살이의 내실을 기해야 한다. 전북도는 살림살이를 잘 하고 있다는 평가를 받고 있는 몇몇 지자체를 정면교사의 사례로 보아야 한다. 전북도가 빛없는 지자체를 만들겠다고 말한 것을 보면 그동안 지역을 위한 살림살이 때문에 얼마나 고초야 컸는지 짐작할 만하다. 그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 전북도가 허리띠를 졸라매고 있음에도 살림살이가 고달프다면 정부를 향해 손을 내밀어야 한다. 더 많은 예산이 필요하다고 재정부를 향해서 말해야 한다.

지금 전북의 이슈를 널리 알리는 노력이 요망되는 때이다. 도민들의 살림살이 현실을 보면 알만하다. 소득은 전국 최저이면서도 전국 최다라는 진단이다. 알뜰한 살림살이를 위해서는 구조적으로 문제가 있는 부문이 있는 지 체크해야 한다. 지금 국가 부채와 지자체들의 부채가 장난이 아니다. 전북도는 빛없는 지자체 만들기를 천명했으므로 지역 살림을 잘 꾸려나가야 한다.

전주시도 청년 일자리 마련에 신경 써야

지금은 청년 일자리 마련에 두루 신경을 써야 할 때이다. 그래서 전주시에 하고 싶은 말이 있다. 전국적으로 청년의 취업률이 행여없는 때라지만 전주시의 경우는 그게 더욱 어렵게 보였지 싶다. 전주시의 경우가 가장 저조하다는 보도는 고민해 마땅한 것이다. 통계청이 저번에 발표한 '지역별 고용조사' 내용만 해도 그렇다. 그 조사에 따르면 전주시가 전국의 시 단위 도시들 중에서도 고용률이 가장 낮았다. 그것도 고용률이 좋은 상위 도시들과 비교해 15%p나 낮은 걸로 나왔다.

그래서 청년 일자리 창출과 관련해 전주시의 분위기가 어쩔지 궁금하다. 청년 취업 확대 방안을 꾸준히 내놓아야 하는데 말이다. 아직 결정된 게 없다면 전주시는 청년 고용 확대 방안을 조만간에 내놓아야 한다. 취업률이 전국에서 가장 형편없는데 손을 놓고 있다면 말이 안 된다. 고용 활성화 분위기를 진작시키려고 애써야 한다. 도내에서 가장 큰 전주시가 청년 일자리 마련에 소극적이라면 도내의 다른 시군의 청년 취업은 두 말할 나위가 없다.

전주시는 청년 취업 확대 방안을 위해서 고민해야 한다. 경제성장이 없는 오늘날이지만 많은 젊은이들이 미취업자로 있음은 전혀 반갑지 않다. 일반 민간 직종들이 예전만 못하다는 불만들이 두루 터져 나오고 있는 작금이다. 일자리가 늘어나 할 관에 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용률이 전국의 밑바닥 수준이니 일자리가 창출돼도 그게 비정규직 아니면 시간제 일자리 일색이다. 그러므로 비정규나 시간제 일자리로 할 일을 다했노라고 말해선 안 된다. 일자리가 없는 이들은 희망을 가질래야 가질 수가 없다.

전주시는 청년들의 입장을 역지사지해야 한다. 고용 활성화 분위기 조성은 한두 번 시도해보고 말 성질의 것이 아니다. 기업들의 협조를 이끌어내려는 지적이다. 저번에 전북도가 전국 풀타임 수준의 고용 성적표를 보여줬었는데 전주시마저 그러면 곤란하다. 지금의 답답한 현실에서 벗어나도록 하는데 전주시의 역할이 크다. 전주시는 청년 일자리 창출을 위해 더욱 신경을 써주길 바란다.

독자제언

봄철 안개길 교통사고 안전운전 요령

일반적인 사람들의 생각과는 다르게 비가 오거나 흐린 날보다 '안개가 많은 날' 일수록 교통사고가 발생 할 확률이 높다.

도로교통공단에서 분석한 결과에 따르면 만약 교통사고 발생 시 사망률을 1이라고 가정하면 비오는 날은 1.18이고 흐린 날은 1.56인 반면, 안개가 많이 발생한 날의 사망률은 4.25로 약 3배 높은 것으로 조사되었다.

또한 도로교통공단이 2011~2015년 5년간 발생한 교통사고 111만6308건을 가장 상태별로 분석한 결과, 안개 겹칠 때 발생한 교통사고 대비 사망자 비율은 10%로 많은 상태(2%)의 5배

였다. 안개 길 때 발생한 교통사고 10건 가운데 1건은 사망 사고였다.

안개지역을 운전하는 경우 상황등을 지켜 시야확보를 하려는 운전자들이 있다.

하지만 상황등은 오히려 빛의 퍼짐으로 인해 시야확보를 방해하고 맞은편 도로의 운전자의 시야를 방해해 위험한 상황을 만들 수 있다.

안개가 낀 날에는 후방에 운전자가 대처할 수 있게 비상등을 켜서 뒷차에게 내 위치를 알리고 미등과 안개등을 켜서 안전거리를 평소보다 2배 이상 유지해야 한다.

박재원 전북경찰청 경찰관리과장 순경

독자제언

봄철, 자전거 사고 급증 주의

경찰청과 도로교통공단에서 발표한 교통분석시스템에 따르면, 지난 5년간 겨울철에는 500여건 발생하던 자전거 교통사고가 3.4월 봄철이되면 900~1,200건까지 두 배 이상 높게 발생하고 있다.

또한 자전거 교통사고는 연평균 14,000여건 발생하고 있는데, 전체 교통사고 증가율은 연평균 1.1%로 소폭 증가한데 비해, 자전거 교통사고는 해마다 평균 9.4%씩 증가하고 있다.

자전거 교통사고의 경우 차 대 자전거 사고가 91.8%로 대부분을 차지한다. 차 대 자전거 교통사고 예방을 위

한 몇 가지 주의사항을 살펴보도록 하자.

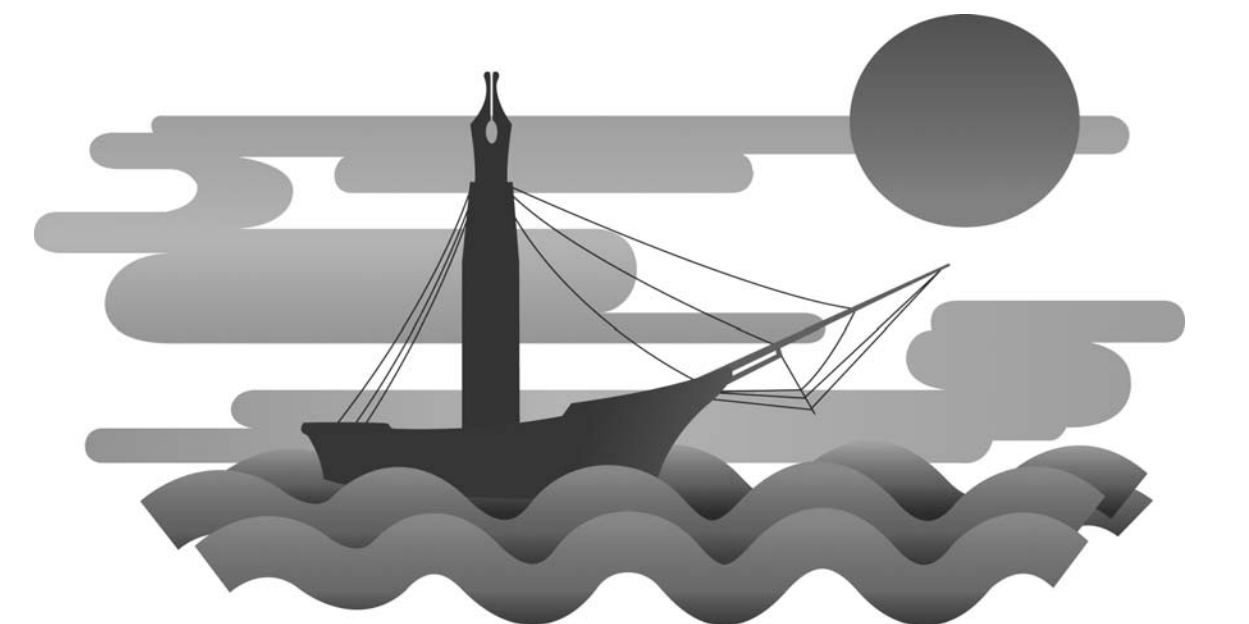
우선 자전거 교통사고는 교차로에서 차량이 자전거의 측면을 들이받는 사고가 가장 많으므로, 자전거를 타고 교차로를 통행할 때에는 반드시 일시 정지하거나 서행하면서 반드시 좌우 차량의 운행상태를 확인하고 진행해야 한다.

둘째, 눈에 띄는 복장을 착용하고 안전장치를 설치해야 한다.

셋째, 자전거를 주행하는 상태에서 휴대폰이나 내비게이션 조작은 금물이다.

박주현 정읍경찰서 상동지구대 순경

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.