

건강 칼럼

당뇨

당뇨병은 체장에서 생산하는 인슐린의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이뤄지지 않는 대사질환의 일종으로 혈중 포도당의 농도가 높아지는 고혈당을 특징으로 하고 있다.

여기에서 저혈당 쇼크란 당뇨병 환자가 식사나 약을 제대로 복용하지 않았을 때 나타날 수 있는 증상으로 혈당 수치가 1데시리터 당 50mg이하로 떨어지면 오한, 식은땀, 기억장애 등 판단력이 흐려지고 실신까지 할 수 있다는 특징을 가지고 있다.

▲ 당뇨병의 구분
당뇨병은 선천적인 유전적 요인과 후천적인 요인으로 구분할 수 있는데 인슐린을 전혀 생산하지 못해 발생하는 제1형 당뇨병과 인슐린 분비가 상대적으로 부족하거나 제 기능을 하지 못해 발생하는 제2형 당뇨병으로 구분되고 있다.

▲ 당뇨병의 주요 증상
당뇨에 걸렸을 때 흔히 보일 수 있는 증상은 세 가지로 볼 수 있다. 소변을 자주 보는 다뇨多尿 증상, 물을 많이 마시는 다음多飲 증상, 음식을 많이 섭취하는 다식多食 증

상 등이 주요 증상이다. 국민건강보험공단의 자료에 따르면 우리나라 당뇨병환자는 매년 5.9%씩 증가하지만 이 가운데 10명 중 3명은 본인이 당뇨병 환자라는 사실을 모르고 있으며, 특히 30대에서 40대 사이의 젊은 환자는 46%에 해당하는 절반 가까이 모르고 있다. 따라서 가족력이 있거나 당뇨 의심 증상이 보인다면 병원에서 당뇨검사를 받아 보는 것이 중요하다.

▲ 당뇨병자가 조절해야 할 3가지
당뇨환자는 항상 혈당, 혈압, 콜레스테롤 등 3가지를 조절해야 한다. 공복혈당은 1데시리터 당 70mg에서 100mg사이를 유지해야 하며 혈압은 단백뇨가 있는 경우 130에서 80수은주밀리미터, 단백뇨가 없는 경우 120에서 75수은주밀리미터 미

만을 유지해야 한다. 또한 저밀도지단백 콜레스테롤은 1데시리터 당 100mg 미만을, 고밀도지단백 콜레스테롤은 1데시리터 당 40mg 이상을 유지해야 한다.

▲ 당뇨병로 인해 발생할 수 있는 합병증?
당뇨의 합병증은 한마디로 요약하면 '혈관 합병증'이라고 말할 수 있다. 쉽게 말하면 정상보다 높은 혈당의 혈액이 끊임없이 온몸을 순환하면서 혈관 벽에 손상을 초래한다. 아울러 끈끈한 혈액이 혈관 벽에 나쁜 동맥경화라든지 혈관 손상을 일으키으로써 합병증이 생긴다. 모든 혈관에 병변이 생겼을 때 장기별로 뇌졸중, 협심증, 경색증, 망막병증, 콩팥병증 등 혈관 합병증, 신

경병증 등 신경 합병증이 나타날 수 있다. 이 모든 것들이 만성 합병증이다.

급성 합병증은 혈당이 너무 올라가 삼투압이 높아지면서 의식을 잃는 다른지 케톤산혈증이 생겨 응급 증상이 발생할 수 있다. 당이 늘 높다 보면 염증도 잘 생겨 감기가 폐렴으로 가기도 하고 요로 감염, 결핵 등 감염에 아주 취약해지는 급성 합병증이 있다.

당뇨 합병증이 의심되는 경우 관상동맥 검사와 경동맥 초음파 등 여러 검사를 통해 혈관이 막혔는지 여부를 진단하고 치료해야 한다. 특히 몸 안의 인슐린의 부족으로 급성 합병증이 발생하면 위험해질 수 있으므로 당뇨 환자라면 정기적인 검진이 꼭 필요하다.

선천적인 원인과 후천적인 원인으로 누구에게나 발생할 수 있는 질환 중 하나인 당뇨병은 발병 후 제대로 관리되지 않으면 혈관을 타고 온 몸 전체에 합병증을 유발할 수 있어 만병의 씨앗이라고도 불리고 있다.

평소 건강한 식습관과 꾸준한 운동, 체중관리를 통해 당뇨의 위험에서 벗어나 건강한 생활을 유지하는 것이 좋겠다.

권속희
국토남병원 내분비내과 전문의



사설

정도 천년 전북의 도약을 기대한다

전북도가 신년 기자회견의 자리에서 우렁찬 소리를 냈다. "2018년 정도 천년을 맞아 미래를 견인할 전북발전핵심 프로젝트를 추진하겠다"고 한 것이다. 그러므로 전북도는 정부를 향해 전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표라고 말해야겠다. 그것도 어찌다 하는 말이 아니라 기회가 있을 때마다 해야겠다. 할수만 있다면 기회를 만들어서라도 그렇게 말해야 한다. 우리 지역이 전북도의 야심과는 반비례하여 낙후가 심화되고 있기에 하는 당부이다.

전북의 발전은 전국 균형발전의 이정표이다. 이는 어느 한 두 사람만이 생각이 아니다. 도민 모두가 그에 동의하고 있는 것이다. 전북 지역은 다른 광역시도와 비교해 낙후돼 있는 것이 사실이다. 그런데 그에 더하여 신경 쓰이는 것이 풀출하고 있다. 올해도 수도권 보수 인사들의 움직임이 주시의 대상일 수밖에 없다. 수도권에서는 규제 완화를 즐기게 말하고 있는데 그에 대해 잠잠한 반응을 보여선 안된다. 정부가 수도권의 요구를 허락하거나 승인한다면 문제가 심각해진다. 그것은 상황 변화는 도민들이 바라는 바가

전혀 아니다. 전북도는 새해 벽두부터 전북의 자존을 말했고 정도 천년을 말했다. 전북 발전이 전국 균형 발전의 이정표라는 주장은 당연하다. 지역 현실을 제대로 보고 있기 때문이다. 전북의 낙후는 도민의 수가 많고 있다. 지난 1960년대에 는 거주 인구가 250만이 넘었다. 그런데 50여 년이 흐른 지금은 185만 명을 약간 상회하고 있는 수준이다. 낙후라도 이런 낙후가 없다. 그 이유가 무엇 때문이겠는가. 다른 지역에 비해 큰 기업들이 적은 탓이다.

전북도는 전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표라는 주장을 확실하게 말해야 한다. 역대 정부들은 우리 전북을 위한 배려가 부족했다. 자칫했다가는 현 정부도 그렇게 할 우려가 크다. 수도권에 치이고 충청권에 밀리고 영남권과 비교해 푸대접을 당하는 것도 한도가 있어야 한다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 정부의 그 실천이 없으면 지역간 격차로 우리 전북 지역의 낙후는 심화된다. 전북도는 이제 도약하는 모습을 보여줘야 한다.

연초 도내 기업 살림살이 어떨까

연초 도내 기업들의 행편이 어떤지 궁금하다. 기쁘거나 지역 경제가 어려운데 도내 기업들 속에서 함달다는 호소를 흘릴 때마다 도민들은 불안한 정서를 떨칠 수 없다. 새로운 일자리 창출은 고사하고 있는 일자리마저 위태로운 까닭이다. 그래서 여기 또다시 말하는 것이다. 도내 기업들 생존률이 저지나해도 전국 최하위라는 보고가 있었는데 지난해의 행편이 어땠는지 궁금하다. 올해 최저 임금제 실시이후 아르바이트 일자리가 줄고 있다는데 답답한 노릇이다.

전북도에게 다시 묻거니와 도내 기업들의 행편이 궁금하다. 더 악화됐으면 악화됐지 나아지지는 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 현황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 그쪽에 힘을 실어서 지역 경제의 성장동력을 다시 살려내야 한다는 바탕에서 말이다. 전북도는 중심을 잡고 할 일을 해야 하는데 지역 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안된다. 영세기업들은 물론이고 중소기업들 쪽에서도 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 어려운 기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 어려운 기업의 행편을 살펴야 한다. 늘 그랬거나 돈이 풀지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 개입한 이들 10명 중 7명이 5년내에 문을 닫고 있다고 할 정도로 체감경기를 안 좋게 말하고 있는데 이게 앞으로도 계속된다면 큰 문제이다.

전북도는 어려운 기업들과 함께 가야 한다. 그 이유는 분명하다. 우리 전북 경제의 한뼘을 계속해서 담당해줘야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그동안 역할이 컸다는 이야기다. 전북도는 도내의 여러 기업들이 그동안 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 도내 기업의 생존률이 저조한 것에 생각이 많아졌다. 제 몫을 다 할 수 있도록 어떻게 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다. 전북도는 이제 인센티브 차원을 넘어 실제로 기업인들을 고무시킬 방법을 내놔야 한다.

전북도에게 다시 묻거니와 도내 기업들의 행편이 궁금하다. 더 악화됐으면 악화됐지 나아지지는 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 현황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 그쪽에 힘을 실어서 지역 경제의 성장동력을 다시 살려내야 한다는 바탕에서 말이다. 전북도는 중심을 잡고 할 일을 해야 하는데 지역 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안된다. 영세기업들은 물론이고 중소기업들 쪽에서도 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 어려운 기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇인지 알아볼 필요가 있다.

독자제언

겨울방학 청소년 탈선예방 관심

청소년들의 범죄행위와 탈선이 사회적 문제로 대두되고 있는 가운데 겨울 방학 청소년 문제에 대하여 다시 한번 생각해야 할 것 같다.

우리나라의 미래를 짊어지고 갈 청소년들이 건전한 사고를 가지고 나아가야 할 텐데 그렇지 못하고 성인들의 흉내를 내며 탈선행위를 하는 경우가 많아 안타깝기 그지없다.

경찰관들도 수사 분석하여 청소년들의 탈선장소를 파악 어두운 골목길 등에 집중적으로 배치 선도활동에 심혈을 기울이고 있지만 한계가 있어 학교와 지역 주민들의 관심이 요구된다.

청소년들도 좋은 사고방식을 가지며 면학 분위기를 조성하면 좋을 텐데, 그렇지 못하고 사람들의 통행이 적은 읍진 뒷골목에서 교복을 입은 채 남, 여학생들이 모여 담배를 피우고 있는 모습을 볼 수 있다.

특히 청소년들은 가장 중요한 시기인 방학 기간에 가솔에 대한 각별히 신경을 써야 하며, 부모의 관심 밖의 행동인 음주, 흡연, 남녀혼숙, 청소년

성매매, 청소년 출입 고용금지업소의 출입 금지하여야 하며, 업소 측에서는 청소년들의 탈선 예방에 앞장서야 한다.

또 학교와 가정에서는 청소년들의 유희비 마련을 위한 강·절도 행위, 유해화학물질 흡입행위, 집단 패싸움, 폭주족 등 집단위력과시 행위와 성범죄 행위 등 비행·탈선행위는 하지 않도록 사전 교육이 필요하며, 방학을 맞이하여 청소년들의 탈선 예방을 위해 가정세대로서 오늘날 우리사회에서 청소년들의 범죄행위에 잘못을 인정하지 않고 탈선의 늪에서 헤어나지 못하는 청소년들에 대해서 내 자식처럼 관심과 사랑으로 보살펴 주어야 한다.

방학 기간 중 청소년들은 탈선을 막기 위해서는 각종범죄 유희에 그대로 노출되어 있는 만큼 교사들은 교외지도를 부모 그리고 경찰관이 학생들 배회 장소 주변 집중 순찰 실시하는 등 청소년들에 대한 애정 어린 관심을 가져주길 바라는 마음 간절하다.

공공용 남원경찰서 문봉파출소

독자제언

차량 깜빡 깜빡 작동은 필수

우리가 도로에서 차량을 운전 하다 보면 한 번쯤 밝은 낮, 캄캄한 밤, 차량전조등을 켜지 않은 앞차를 뒤늦게 발견하고 급브레이크를 밟거나 차신을 변경하다가 깜빡 놀란 경험이 한 번쯤 있을 것이다.

이처럼 레이더나 적외선 탐지기 등에 대항하는 은폐기술을 뜻하는 스텔스 기술에 빚대어 야간에 전조등을 켜지 않고 다니는 차량을 스텔스 차량이라고도 한다.

현행 도로교통법 제37조 1항에서는 모든 운전자는 야간은 물론 안개가 끼거나 눈, 비가 올 때 등화장치(전조등, 차폭등, 미등)를 점등하도록 규정하고 있는 데, 등화장치는 야간 운

행 또는 기상악화 시 자동차의 위치와 형태 등을 상대 차량운전자에게 알리는 중요한 수단으로 이용하고 있다.

차량운전 중 주위가 어두운 상태에서 난데없이 차량이 튀어 나온다면 경향이 많은 운전자라도 순간적으로 당황할 수밖에 없으며, 야간시간에 추돌사고가 발생할 경우, 2차사고의 위험성은 주간 보다 훨씬 높다고 할 수 있다.

이제는 차량운전 시 "깜빡깜빡" 하여 마주 오는 차량이나 뒤에 따라오는 차량이 안전하게 운전할 수 있는 운전습관이 필요할 때이다.

신하은 정음경찰서 부정문관

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

전주매일

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심