



건강체크

'당뇨병'에 대하여

당뇨병은 많이 들어 익숙한 질환 이지만 사실 자세히 아는 사람은 드물다. 나와는 무관하다고 가볍게 여기는 것이다. 이번 기회에 키워드를 통해 당뇨병에 대해 제대로 살펴보고 신경 써서 예방하자.

▶ 당뇨병과 가장 밀접한, 포도당과 인슐린

포도당은 우리가 먹는 음식물 중 탄수화물의 기본 구성 성분이다.

탄수화물은 위장에서 소화효소에 의해 포도당으로 변한 뒤 혈액으로 흡수된다. 흡수된 포도당이 우리 몸의 세포에서 이용되기 위해서는 인슐린이라는 호르몬이 반드시 필요하다.

인슐린은 췌장 랑게르하우스섬에서 분비되는데, 식사 후 올라간 혈당을 낮추는 기능을 한다.

여러 가지 원인에 의해 인슐린이 부족해지거나 성능이 떨어지면 체내에 흡수된 포도당이 이용되지 못하고 혈액 속에 쌓여 소변으로 넘쳐 나오는데, 이런 상태를 '당뇨병'이라고 부른다.

▶ 당뇨병의 주요 증상, 다음·다식·다뇨

당뇨병은 무증상이 가장 흔하지만, 당뇨병의 삼다 증상으로 통하는 다음(多飲)·다식(多食)·다뇨(多尿)가 나타날 수 있다.

인슐린의 기능이 떨어지면서 많은 포도당 배출을 위해 소변을 자주 보게 되고, 이때 빠져나가는 포도당과 수분을 보충하기 위해 하기와 같은 일이 일어나게 된다.

▶ 1형 당뇨병과 2형 당뇨병

당뇨병의 발병 원인은 아직 정확하게 규명되지 않았다. 다만 현재까지 밝혀진 바에 의하면 유전적 요인이 가장 가능성이 크다.

부모 중 한 사람만 당뇨병인 경우 40%이고, 부모 모두 당뇨병이면 더 높다. 하지만 유전적 요인을 갖고 있다고 해서 전부 당뇨병 환자가 되는 건 아니다.

당뇨병은 발생 원인에 따라 크게 '1형 당뇨병'과 '2형 당뇨병'으로 구분한다. 1형 당뇨병은 인슐린을 생산하지 못하는 것이 원인으로 10세 미만 소아에서 절반 정도의 비중

을 차지한다.

2형 당뇨병은 인슐린 기능이 떨어지는 것이 원인으로 유전적 요인 외에도 식습관의 서구화, 운동 부족, 비만, 스트레스 등 생활 습관, 노화와 관계 있는 것으로 알려졌다.

2형 당뇨병의 병태 생리는 말초 조직의 인슐린 저항성 증가, 간의 포도당 생성 조절 장애, 췌장 β -세포의 기능 저하가 특징이다. 궁극적으로는 췌장 β -세포의 기능 부전 및 인슐린 분비 결합으로 이어진다. 이 외에 임신성 당뇨병이 있다.

임신 중 처음 발견됐거나 임신의 시작과 동시에 생긴 당뇨병 이상을 말하며, 임산부의 5~10%에서 발생하며, 대부분은 출산 후 정상화된다.

당뇨병 가족력이 있거나 거대아, 기형아, 사산아를 출산한 분만력이 있는 경우, 산모가 비만한 경우, 노산인 경우, 고혈압이 있거나 요당이 나오는 경우 위험도가 높으며, 임신 24~28주에 간단한 임신성 당뇨병 검사를 통해 진단한다.

▶ 관리 하자...당뇨병 전단계

시대 환경의 변화에 따라 당뇨병

발생연령이 점점 낮아지고 있다는 점이 눈길을 끈다. 당뇨병 전단계 판정을 받은 이들이 제법 많아진 것이다.

질병관리청 '국민건강영양조사'에 따르면 2020년 30세 이상의 당뇨병 유병률은 16.7%로 여섯 명 중 한 명이 당뇨병 환자인 것으로 나타났다.

이는 9년 전인 2011년(12.4%) 대비 4.3%p 증가한 수치이다. 하지만 기파르게 증가하는 환자 수에 비해 당뇨병에 대한 젊은 층의 인식은 여전히 부족한 실정이다.

증상이 전혀 나타나지 않더라도 비교적 젊을 때부터 운동이나 생활 습관 교정, 식단 조절 등을 실천하면 당뇨병으로 진행되는 골든타임을 놓치지 않아야 한다.

▶ 혈당 조절...자기 혈당 측정과 저혈당 관리

당뇨병 환자는 목표 범위 내로 혈당 수치를 유지하는 것이 무척 중요하다. 당뇨병 가족력, 노화, 고위험군 등의 당뇨병 위험 인자는 조절할 수 없지만, 혈당 수치는 스스로 총

분히 조절할 수 있다. 자가 혈당 측정은 목표 범위 내로 혈당 수치를 유지하는 가장 확실한 방법이다.

저혈당 증상이 있을 때는 즉시 측정해야 한다. 저혈당이란 혈당이 70mg/dL 이하로 떨어지고 공복감, 식은땀, 침 흘림, 손 흘림, 두통, 경련, 혼수 등 저혈당 증상이 나타나는 것이다. 저혈당 증상이 발생하면 혈당을 측정한 뒤 15g의 당분을 섭취한다.

주스 반 컵, 설탕 1큰술, 사탕 3개, 요구르트 1개 중 한 가지를 선택해 섭취하면 된다.

▶ 당뇨 합병증...꾸준한 관리가 필요한 이유

당뇨병은 꾸준한 관리와 치료가 필요한 질환이다. 치료하지 않으면 여러 합병증이 발생해 삶의 질이 떨어지고 사망률이 높아지기 때문에 시력 저하가 나타나게 된다.

당뇨병으로 발생하는 합병증은 급성과 만성으로 나뉜다. 급성 합병증에는 혈당이 지나치게 높아져 나타나는 것과 반대로 혈당이 지나치게 낮아져 나타나는 것이다.

고심부암성 고혈당 상태, 당뇨병 성 케톤산증 저혈당이 여기에 속한다. 만성 합병증은 일단 발병하면 치료가 어려우므로 치료보다는 예방에 최선의 노력을 기울여야 한다. 만성 합병증에는 심혈관 질환, 고혈압, 뇌혈관 질환, 신장 질환, 안 질환 등이 있다.

이 중 신장 기능이 떨어져 정상적인 기능을 할 수 없을 경우는 신장 이식이나 투석이 필요하다. 국내의 경우 투석이 필요한 말기신부전증의 가장 흔한 원인 질환이 당뇨병으로 알려졌다.

당뇨망막병증은 당뇨병에 의해 오랜 기간 고혈당에 노출된 망막이 손상을 입는 안과 합병증으로, 망막의 미세혈관에 순환장애가 생기는 것이다. 초기에는 증상이 없다가 중심부(황반부)의 침범이 일어나면서 시력 저하가 나타나게 된다.

당뇨망막병증이 진행하면 실명에 이를 수 있으므로 주기적으로 안저 검사를 받아 혈관증식 변화를 감시해야 한다.

(박지영(참고 건보 일산병원, 대한당뇨병학회, 질병관리청))

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



양구비 개화철, 단속용·관상용 양구비 구별법



박준호
/광양경찰서 경무계

별법은 다음과 같다.

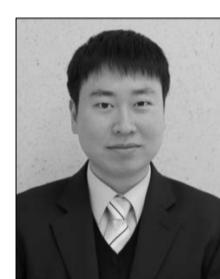
먼저, 단속 양구비와 관상용 양구비는 꽃의 줄기를 보면 알 수 있다. 단속용 양구비는 줄기에 잔털이 없고 매끈한 반면 관상용 양구비는 줄기에 잔털이 많다.

또, 열매로도 구별이 가능하는데, 단속용 양구비는 크고 둥근 호박형이나 항아리형으로 생겼지만, 관상용 양구비는 작은 도토리처럼 생겨, 열매 크기 차이가 상당하다.

꽃잎 차이도 있다. 단속용 양구비는 선명한 붉은색이 주류이고 꽃잎이 크고 넓으며, 가장자리가 평평하지 않고 융통불통하다는 특징이 있다.

이름다운 관상용 양구비 안에 숨어 있는 단속용 양구비를 위와 같은 구별 방법을 숨지 해 매의 눈으로 찾아낼 수 있는 모두의 관심이 필요할 때이다.

단속용 양구비와 관상용 양구비 구



박준호

/보성소방서 예방안전과장

자동문은 사람의 움직임을 감지해 문이 열리는 '동작센서 방식'과 카드를 대거나 내부에서 버튼을 누르면 열리는 '리모컨 방식'이 있다.

버튼이나 센서에 이상이 있어 문이 열리지 않을 때 전원이 연결 돼 있는 상태라면 강제로 열기 쉽지 않다. 자동문 모터에 잠금장치가 있기 때문이다.

강제로 문을 열려면 슬라이딩도어

장치에 달린 전원 버튼을 눌러 전기를 차단한 후 일단 손바닥을 밀착시켜 문을 조금 열고, 그 뒤에 열린 부분에 손을 넣어 당겨 열어야 한다.

이 버튼은 안에서 밖으로 나가는 방향에서 문의 우측상단에 있는 문틀 훌 안쪽에 숨겨져 있다.

열립 버튼을 누르거나 센서 앞에 섰는데도 문이 열리지 않을 때는 당황하지 말고 전원 버튼을 찾아 누르면 손으로 밀고 나올 수 있게 된다. 힘을 줄 문을 밀면 열 수 있다.

전원이 차단 됐어도 문이 열리지 않는 경우도 있다. 위급 상황 때 문을 강하게 밸로 차는 등의 행동은 삼가야 한다.

이런 경우엔 유리를 깨고 탈출할 수밖에 없다.

자동문은 강화유리로 만들어져 쉽게 깨지지 않는다. 문을 깨려다 오히려 부상을 당할 수 있다.

자동문 유리의 네 모서리 부분을

공략해야 한다.

소화기나 망치 등으로 모서리 쪽을 치면 유리 전체에 금이 가면서 비교적 쉽게 깨진다.

최근 다중이용소 출입문을 자동문으로 설치하는 경우가 늘고 있다.

기사제보 062)363-8800

호남매일 디지털신문

기사제보, 독자투고 환영합니다

전화(062)363-8800 팩스(062)362-0078

2000년 11월 25일 창간(일간)

등록번호 광주 가-8(2000년 11월 10일)

호남매일

www.homae.co.kr

발행·편집인 고재방

주필 서길원

편집국장 최춘의

대표전화 (062)363-8800

광주광역시 북구 무등로 166(신안동 264-1번지)

사장실 (062) 363-0027

편집국장 (062) 363-8800

광고국 (062) 363-0005

정·경부 (062) 362-6116

편집국(FAX) (062) 362-0078

사회부 (062) 362-6226

서울취재본부 (02) 783-8117

문화부 (062) 362-6116

인쇄처남도프린트 (062) 943-0140

지역사회부 (062) 362-6226

구독료 연달 : 10,000원 / 1부 500원

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요건을 준수한다

새희망 새언론 새천년



NEW AGE NEWSPAPER - THE HONAMMAEIL

호남매일

- 호남인과 함께 하는 신문
- 정도를 걸어가는 신문
- 공익을 생각하는 신문

▶ 구독신청 및 배달사고 : (062)363-8800

▶ 주소 : 광주광역시 북구 무등로 166(신안 264-1)

▶ 기사제보 · 독자의견 · TEL : (062) 363-8800

• FAX : (062) 362-0078

▶ 광고문의 · TEL (062) 363-0005

▶ 서울지사(취재본부) : 010-8803-1472

▶ 인터넷 참여 : <http://www.homae.co.kr>

▶ E-mail : homamnews@hanmail.net

homammaeil@naver.com

지국안내

상 무.....381-5310
서 부.....651-0004
송 암.....362-4102
농 성.....362-4102
진 월.....671-7276
봉 선.....675-5530
중 암.....521-5640
중 흥.....433-1503
양 산.....574-3745
운 암.....521-4270

오 치.....261-9461
문 흥.....261-9462
일 곡.....573-3200
동 운.....525-8994
두 암.....266-1920
첨 단.....971-1920
신 장.....955-0451
월 곡.....941-9174
송정리.....010-5524-3638

지사안내

목 포.....010-8718-1234
순 천.....010-9656-1383
광 앙.....010-9656-1383
나 주.....010-3644-1309
담 앙.....010-3602-3550
곡 성.....010-2632-4504
구 레.....010-8597-0053
화 순.....010-2430-5055
영 광.....010-9860-5489
완 도.....010-5066-4708
장 흥.....010-5665-8354
신 안.....010-4217-9480
강 진