

건강 칼럼

젊어지는 당뇨병, 합병증 위험 더 높아

당뇨병 환자가 계속 늘고 있다. 국내 당뇨병 환자는 30세 이상 성인 7명 중 약 1명이며, 65세 이상에서는 10명 중 약 3명이다. 중장년층뿐 아니라 젊은 층에서도 당뇨병 유병률이 증가하고 있다. 하지만 본인이 당뇨병에 걸렸는지도 모르는 경우가 많아 30·40대의 각별한 주의가 필요하다.

▲30·40대 환자 증가세
당뇨병이란 인슐린의 분비 또는 기능 장애로 혈당 조절에 문제가 생기는 대사성 질환이다. 혈당(혈액 중 포도당) 수치가 높은 것이 특징이며, 비만, 운동 부족, 불규칙한 생활습관, 스트레스, 가족력 등이 주요 원인이다. 특히 가족력이 있는 경우 발생위험이 크게 높아진다. 과거에는 당뇨병이 노인병으로 인식되었지만, 최근에는 30·40대에서 도 신체활동량 감소와 잘못된 식습관 등으로 환자가 늘고 있다. 대한당뇨병학회에 따르면 국내 당뇨병 환자 중 30대는 약 23만명, 40대는 약 76만명이다.



전 성 원
순천향대 천안병원 내분비대사내과 교수

▲50% 이상 당뇨병 인식 못해
국내 당뇨병 인지율은 62.6%다. 당뇨병 환자 10명 중 약 4명은 본인이 당뇨병에 걸렸는지도 모르는 것이다. 30·40대의 경우에는 50% 미만이다. 이로 인해 당뇨병 진단이 늦어질 수 있다. 젊은 당뇨병 환자는 중장년층보다 유병기간이 상대적으로 길기 때문에 합병증 위험이 더욱 높다. 당뇨병이 무섭다고 알려진 이유는 합병증 때문이다. 당뇨병으로 발생할 수 있는 합병증에는 당뇨병망막병증, 당뇨병성 콩팥병, 당뇨병혈관질환 등이 있다. 콩팥의 기능과 형태가 손상되는 당뇨병성 콩팥병은 자칫 투석치료로 이어져 삶의 질이 크게 저하될

수 있다. 당뇨병망막병증은 60세 이하 성인에서 실명을 일으키는 가장 큰 원인이다. 당뇨병혈관염은 발 절단이 필요할 수 있고, 자칫 사망까지도 이를 수 있는 질환이다.

▲증상 느끼면 이미 늦어, 매년 검진 필요
당뇨병 발병 초기에는 증상이 없다. 증상을 느낀 뒤 당뇨병 진단을 받았다면 이미 합병증이 동반돼 치료시기가 늦어질 수 있다. 비만, 고지혈증, 고혈압, 가족력 등 위험인자가 있다면 30세부터 매년 당뇨병 검진을 받는 것이 좋다. 당뇨병이 이미 진행된 상태에서는 다뇨, 다음, 다식의 증상이 나타난

다. 혈당이 높아지면서 소변으로 당이 빠져나가는데 이 때 포도당과 함께 다량의 물이 배출되기 때문에 소변을 많이 보게 된다. 이로 인해 체내 수분이 부족해 물을 많이 마시게 되고, 섭취한 음식을 역시 소변으로 일부 배출되면서 공복감으로 더 많은 음식을 먹게 된다. 이외에도 체중이 감소하거나, 몸에 기운이 없거나, 시력이 저하되는 증상이 있다.

▲고도비만 동반 시 비만대사수술 효과적
당뇨병은 완치가 어렵기 때문에 체계적이고, 장기적인 관리가 필요하다. 약물치료와 함께 식이요법·운동요법은 필수다. 포화지방, 트랜스지방, 당분, 나트륨이 많이 들어간 식품은 피하고, 싱겁게 먹어야 한다. 섬유소를 충분히 섭취해야 한다. 운동은 유산소운동과 근력운동을 병행하는 것이 도움이 된다. 유주나 흡연은 제한해야 한다. 고도비만이 동반된 당뇨병자의 경우 비만대사수술이 효과적이다. 많은 노력에도 불구하고 혈당관리가 되지 않을 경우 비만대사수술을 고려해볼 수 있다.

기고문

대포통장은 금융범죄의 시작입니다

시대가 발전함에 따라 금융거래의 방법이 다양화되고, 은행 업무를 보는 방식이 편리해 지면서 이전에는 볼 수 없었던 새로운 방식의 금융 사기들이 속속 생겨나 시민들의 재산을 위협하고 있다. 이러한 금융범죄의 근간에는 바로 대포통장이 있다. 어떤 형태의 금융사기이든 범인들의 최종 목표는 결국 돈을 계좌를 입금 받는 것이기 때문에 대포통장은 범죄의 필수요소이다. 대포통장이란 통장 개설 명의자와 실제 통장을 사용한 사람이 다른 비정상적인 통장으로 보이소피싱이나 도박 등 각종 범죄의 현금 인출 수단으로 사용되고 있다. 사회적 약자인 서민들은 급전이 필요하거나 범죄자

들에게 속아 자신의 통장을 타인에게 양도·대여하는 유혹에 빠지기 쉽다. 지난 7월 말, A씨는 보이소피싱 조치으로부터 '대출 요건이 완화되어 대출이 가능하다'는 문자를 받고 "정상계좌인지 확인하기 위해 체크카드를 보내달라"는 말에 속아 본인 명의의 체크카드를 보내 경찰 조사를 받은 사례가 있다. 금융감독원에 따르면 보이소피싱 범죄에 이용되어 지금 정지된 대포통장 건수는 2017년 1분기에만 1만 1,017건이 발생된 것으로 나타났다. 이에, 최근 금융권들이 신규계좌 개설시 금융거래 목적 확인 등 심사 기준을 강화하자 대포통장 모집책들은 불특정 다수인을 대상으로 문자메세지, 구직사이트, SNS 등을 통한 통장 매매·대여를 유도하거나 노숙자 등 돈이 필요한 사람에게 돈을 준다고 속이고 통장을 만들게 하고, 대학생들에게 일자리를 미끼로 월급통장을 만들어 오도록 하여 가로채는 등 사제 약속 및 피해자를 속이는 방법으로



김 두 연
장수경찰서 수사지원팀

통장을 모집한다. 하지만 보이소피싱 등 범죄피해자들이 대포통장으로 돈을 입금하는 순간 범죄자들은 돈을 인출해 사라져 버리고 대포통장의 명의자는 전자금융거래법위반으로 처벌될 뿐 아니라 금융질서 문란행위자로 등록될 경우 최장 12년 동안 금융제재를 받을 수 있으며 민법상 손해배상 책임도 뒤 따르는 사실을 반드시 명심해야 할 것이다. 통장매매 대여와 관련하여 대포통장 모집책들로부터 전화를 받았거나 속았다고 의심스럽다면 경찰청 112나 금융감독원 1332로 신고해 도움을 받기를 바란다. 우리 모두 금융사기 범죄를 예방하기 위해 자신의 통장과 비밀번호 등 금융정보를 타인에게 제공해서는 안 된다는 사실을 항상 명심 하자.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

아프리카 돼지열병 유입 막아야

아프리카돼지열병이 문제이다. 경기도 파주에서 발생한 돼지 열병이 양돈 농가들에게 일파만파의 충격을 주고 있다. 방역 당국은 긴장하고 있는 모습이 역력하다. 파주의 그 농장에서만 어미 돼지 다섯 마리가 폐사한 까닭이다. 이에 농림축산식품부는 아프리카돼지열병이 발생했다고 지난 17일 공식 확인했다. 그런데 더욱 심각한 문제가 또 발생했다. 처음에는 반경 3km 내의 양돈 농장에는 아무런 문제가 없다고 했는데 포천에서 가까운 연천에서도 아프리카돼지열병에 걸린 돼지들이 발견된 것이다. 보도에 따르면 아프리카돼지열병은 보통 무서운 질병이 아니다. 폐사율이 100%이니까 말이다. 처음에는 아프리카돼지열병이 확산되지 않을 것처럼 발표했는데 그게 틀린 발표였음이 곧바로 확인됐다. 그것은 아프리카돼지열병의 전염력이 매우 강하다는 것을 알려주고 있다. 각 광역지자체마다 아프리카돼지열병의 유입을 막기 위하여 비상근무에 들어갔는데 그것은 우리 전북도 또한 동일하다.

전북도는 이번에 발병한 아프리카돼지열병이 우리 전북 지역으로 유입되는 것을 막아야 한다. 그러려면 보통 이상의 주의와 보통 이상의 긴장이 있어야 한다. 전국에 발병한 이동종지 명령에 따르는 자세가 필요하다. 그 같은 자세는 양돈 농가와 방역 당국 관계자들에게만 해당되는 것이 아니다. 도축장과 사료공장 등 관련 업종 일반인들도 순응하고 적극적으로 협조하는 자세를 보여야 한다. 지금 아프리카돼지열병의 수준은 위기경보 단계를 넘어 심각단계이기 때문이다. 아프리카돼지열병이 한 번 발생하면 발병 농가만 죽는 게 아니다. 인근 농가들도 싸그리 죽게 마련이다. 우리 전북 지역에는 지난날 구제역에 관한 쓰러진 기억이 있다. 그때 방역 당국은 구제역의 확산을 막기 위해 인근의 모든 돼지들을 싸그리 생매장했다. 그때 양돈 농가의 인주인들은 물론이고 남자들도 울었다. 그걸 TV 뉴스로 확인하는 보통 시민들은 마음이 침통했다. 이번에 전북도와 방역 당국이 날마다 긴장 모드로 일해야 하는 이유이다.

젊은 여성에 맞는 일자리도 창출해야

청년들의 수도권으로의 유출은 전북의 오랜 고민이다. 그것은 지역은 도내 언론사들이 때때마다 보도한 바이며 전북연구원이 이슈 브리핑 때마다 알려준 바이다. 그러므로 전북도는 인구 동향과 관련해서 이마를 짚지 않으면 안된다. 도지사는 저번에 입산부와 다자녀 가구에 큰 관심을 보인 바 있다. 그리고 위라벨 정책을 위해 직원 복소리도 청취해 정책에 반영하겠다는 말도 했었다. 그런데 그 약속들을 지키기 위해 지금 잘 실천되고 있는지 물어보고 싶다. 도내 인구 유출 대다수는 청년들일 것이라 여겼었는데 그게 짧은 생각이었다. 스무살에서 스물네살 사이의 젊은 여성들의 경우는 남성들의 유출보다도 더하다는 보고이니 문제가 심각하다. 전북도는 말 그대로 전북의 인구 동향을 면밀히 주시해야겠다. 그리고 전북도는 이 어려울 때에 도내 젊은이들에게 진짜 희망을 보여줘야겠다. 전북도는 저출산 문제에 깊은 관심을 갖고 그에 맞는 정책을 펴겠다고 말한 바 있다. 젊은 여성들이 전북 지역에 눌러 살게 하려면 인구의 날 기념 간담회 때 말했다고 그 발인 그대로 구

체적인 노력과 지원을 아끼지 말아야 한다. 전북도는 힘을 내서 지금의 난관을 극복해야 한다. 해결해야 할 일들이 많은만큼 전력투구해야만 한다. 해결해야 할 일거리가 산더미라 지칠 때도 있으리라는 짐작이지만 그래도 힘내야 한다. 전북도는 미래 비전을 말했지만 현실은 어려운 것 투성이다. 저번에도 여러 번 지적했거나와 전북도가 문제 해결에 진취적인 모습을 보여줘야 한다. 현재 도민이 184만 명을 간신히 턱걸이 하는 수준인데 반해 출생인은 340만 명이다.이것은 불균형이라도 보통 심각한 불균형이 아니다. 전북도는 젊은 여성들이 무엇을 원하는지 체크해야 한다. 인구의 날 이벤트에서 도지사가 언급했던 바 저출산 문제를 해결하려면 반드시 그래야 한다. 결국젊은이들을 위한 일자리에 신경을 쓴다. 이차으로 젊은 여성들을 위한 일자리도 신경을 써야 한다는 주문이다. 젊은 여성들을 위한 일자리를 마련하지 못한다면 젊은 여성들의 유출은 가속화 될 터이다. 전북도는 젊은 여성에 맞는 일자리 창출을 위해 진지하게 고민해야만 한다.

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.

