

합병증 없는 당뇨 조절 바른 생활습관·기초체력 갖춰야

건강 바로 알기 당뇨와 혈당조절

양태영 태영21병원장

#.최근 정년퇴임한 고등학교 교장출신의 박상만(68)씨는 매년 병원에 올 때마다 자가혈당 기록지를 자랑스럽게 보여 준다. 하루 3~4회를 측정하는데, 혈당에 정상수치로 잘 유지 되고 있다고 즐거워했다. 그런데 요즘은 걱정이 태산 같다며 한숨마저 쉰다. 미세면지와 추위로 운동을 제대로 못 했더니 혈당이 5~10mg/dL정도 올랐다고 합병증이 오면 어떻게 하나며 울상을 지었다.

고혈압이 있으면 혈압을 잘 조절해야 하듯이 당뇨병자는 혈당을 잘 조절해야 한다. 그렇다고 혈당을 꼭 정상범위로 조절을 해야만 당뇨합병증이 안 오는 것일까! 이젠 마치 규정속도 시속 100km 도로에서 90km로 달리면 괜찮고, 110km로 달리면 문제가 발생하는 것일까 하는 질문과 비슷할 수 있다. 시속 90km로 달리더라도 읍주운전이나 졸음운전을 한다면 사고가 발생할 것이고, 110km로 달리더라도

혈당 수치 집착 말고 고혈압·고지혈증·금연·체중 철저하게 관리해야

운전에 집중한다면 괜찮을 것이다.
◇혈당 수치 관리가 만능은 아니다-당뇨조절도 마찬가지다. 공복혈당은 110이하, 식후 혈당은 165이하, 당화혈색소는 6.5% 이하로 조절하는 것이 혈당조절의 목표지만 이보다 약간 올랐다고 하더라도 혈압, 고지혈증, 금연, 체중조절 등이 잘 되어 건강한 체력을 유지한다면 합병증 없이 잘 지낼 수 있다. 반면 혈당은 잘 조절되고 있더라도 혈압 조절이 안 되거나 이상 지혈증, 흡연을 한다면 합병증이 더 잘 발생할 수 있다.
그간 수많은 당뇨병 치료제가 개발되고, 치료방법도 다양하게 발전하고 있지만 24시간 내내 정상혈당을 유지하기는 매우 어렵다. 혈당조절이 잘 안 되는 근본적인 원인은 잘못된 식습관, 운동부족, 스트레스 등 생활습관의 문제인 경우가 많다. 즉 생활습관의 문제로 인하여 당뇨병이 발생되고, 악화되므로 식생활만 지혜롭게 바꿨다 당뇨병을 예방할 수 있고 당뇨병합병증도 최대한 줄일 수 있다.
오랜 기간 당뇨병에 노출되면 신체에서

여러 합병증이 발생한다. 당뇨합병증 중 망막병증(실명), 신기능장애(투석)와 신경병증(저림, 통증)은 당뇨 불면하고 삶의 질을 떨어뜨리기 때문에 심각하게 생각할 수 있지만 이것 못지않게 중요한 합병증은 심혈관계 질환이다.
◇심혈관계 합병증 늦추는 게 목표-심혈관계 합병증은 삶의 질뿐만 아니라 생명과 직결되기 때문이며, 그래서 이 심혈관계 합병증을 최대한 늦추는 게 혈당조절의 궁극적인 목적이다. 물론 신장질환과 망막병증 역시 미세혈관 때문에 발생하는 것이므로 당뇨의 모든 합병증이 혈관의 문제인 것이다. 즉 당뇨병은 혈관병이다.
혈관에 영향을 미치는 요인은 당뇨병을 비롯해서 고혈압, 고지혈증, 비만, 흡연, 음주 등이 있다. 그래서 당뇨병은 혈당조절에만 신경을 쓸게 아니고 기초체력을 포함해서 전반적인 건강관리를 각자의 몸 상태에 맞게 해야 한다.
실제 2008년 '아코드 연구'에서 일부 당뇨병환자는 너무 철저한 혈당조절을 하면 오히려 심혈관계 사망률이 증가한다고 발표되면서 당뇨병환자의 치료 가이드라인이 바뀌었다. 즉 맞춤형 당뇨치료, 당뇨병환자의 상태에 따라서 혈당조절을 해야 한다는 것이다. 당화혈색소의 목표치가 6.5% 이지만 고령이나 심혈관질환이 있으면 심지어 7.7~8.0% 정도로 유지하는 게 오히려 더



태영21병원 양태영 원장이 공복혈당 수치가 높아 고민하는 주부와 상담하고 있다. (태영21병원 제공)

좋다는 의미다.
결론적으로 합병증 없이 당뇨조절을 잘 하려면 혈당조절 뿐 아니라 고혈압, 고지혈증, 금연, 체중관리를 통해 기초체력을

잘 유지하는 것이 중요하다.
물론 당뇨병 치료에 있어서 혈당을 목표로 맞춰야 하는 것은 불변의 원칙이다. 그렇다고 목표치에서 5~10mg/dL정도 벗

어 나갔고 우울해 할 필요는 없다. 제한속도가 시속 100km 도로에서 110km로 달리더라도 괜찮듯이...
/정리-채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

“해외여행 전 검역감염병 오염지역 꼭 확인하세요”

질병관리본부

질병관리본부가 해외감염병 발생·유행 현황을 반영해 검역감염병 오염지역을 최근 변경·발표했다.
질병관리본부는 검역법에 따라 세계보건기구(WHO), 현지공관 등의 감염병 발생 정보를 기준으로 검역감염병 오염지역을 규정해 오염지역 입국자에 대한 효율적인 검역관리를 수행하고 있다.
검역법에 따라 해외에서 발생해 국내로 유입될 가능성이 있는 지정 감염병은 콜레라, 페스트, 황열, 중동호흡기증후군(메르스), 동물인플루엔자(인체감염증, 신종인플루엔자)감염증, 중동호흡기증후군, 폴리오, 신종감염병(중증) 등 9종류이다. 9종 중 현재 해외에서 발생 중인 6종(콜레라, 페스트, 황열, 동물인플루엔자(인체감염증, 중동호흡기증후군, 폴리오)에 대해서는 오염지역 지정·관리에 들어간 상태이다.
감염병을 세부적으로 보면 ▲콜레라 오

염지역 4개국(니제르, 카메룬, 짐바브웨, 알제리) ▲폴리오 오염지역 2개국(니제르, 파푸아뉴기니) ▲메르스 오염인근지역 5개국(레바논, 바레인, 요르단, 이란, 예멘) 등이다.
최근 1년간 검역감염병 발생 보고가 없었던 수단(콜레라)과 중국의 내몽골자치구, 라오닝성(동물인플루엔자(AI) 인체감염증)은 오염지역에서 해제됐다.
특히 메르스 오염지역의 경우 원발생국인 사우디아라비아와 최근 1년 이내 메르스가 발생한 아랍에미리트, 오만, 쿠웨이트는 오염지역으로 지정하고, 국내 직항 노선이 운행되는 카타르는 오염인근지역으로 선정해 관리 중이며,
이 밖에 아라비아 반도 내 메르스 발생 지역 또는 지정학적 근접 위험국에 해당되는 5개국(레바논, 바레인, 요르단, 이란, 예멘)을 오염인근지역으로 신규 선정해 오염지역에 준하는 입국 검역조치를 실시할 계획이다.
오염지역은 질병관리본부 홈페이지

(cdc.go.kr)와 콜센터(1339)에서 확인할 수 있으며 출입국 시, 기내에 비치된 오염지역 안내문을 통해서도 확인이 가능하다.
질병관리본부는 “메르스 국내 유입과 같은 감염병 위기상황을 예방하기 위해서는 국민들의 적극적인 검역 참여가 중요하다”고 강조하면서 해외 오염지역을 방문한 경우, 입국 시 반드시 건강상태 질문서를 검역관에게 제출해야 한다”고 당부했다.
한편 건강한 해외여행을 위해서는 해외여행 전 여행국가 감염병 발생 정보를 확인하고, 출국 최소 2주 전 필요한 예방접종·예방약을 받아야 한다. 또한 해외여행 중에는 현지 동물과의 접촉을 피하고 자주 손을 씻는 등 개인위생을 준수해야 하며, 입국할 때는 오염지역 방문 여부에 따라 건강상태 질문서를 제출하고 귀가 후, 감염병 증상이 의심되면 질병관리본부 콜센터(1339)로 신고해야 한다.
/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

혈압 낮을수록 심혈관계 질환 위험도 감소

분당서울대병원 연구 결과

혈압이 정상 범위에 있더라도 가능한 낮추는 것이 심혈관 질환 위험을 줄일 수 있다는 국내 연구결과가 나왔다.
분당서울대병원 순환기내과 강시혁 교수와 최유정 전공의 등 연구팀은 40세 이상 성인 29만6000명을 6년 7개월간 추적 조사한 결과 이같이 나타났다고 최근 밝혔다.

연구 대상은 건강보험공단 건강검진 수검자로 과거에 심혈관계 질환을 앓은 경험이나 항고혈압제를 사용한 적이 없는 경우로 한정했다.
연구팀은 먼저 혈압에 따른 심혈관계 질환 위험도를 분석했다. 그 결과 심혈관계 질환 위험도가 가장 낮은 ‘최적 혈압’은 수축기 혈압 90~99mmHg, 이완기 혈압 40~49mmHg로 나타났다. 이는 국내 고혈압 진단 기준(수축

기 140mmHg·이완기 90mmHg 이상)보다 낮은 경우라도 혈압을 더 떨어뜨릴수록 심혈관계 질환 위험을 낮출 수 있다는 뜻이다.
연구팀은 “이는 대부분의 사람은 최적혈압보다 혈압이 높은 상태라는 뜻”이라며 “사실상 모든 사람이 현재보다 혈압을 낮추는 것이 심혈관계 예방에 도움이 된다”고 설명했다.
강 교수는 “소금 섭취를 줄이고 꾸준한 유산소 운동을 하는 등 건강한 생활 습관을 통해 혈압을 낮추는 데는 하한선이 없다”고 말했다.
/연합뉴스

수면 하루 6시간 이하 땀 동맥경화 위험 크다

수면시간과 수면의 질이 동맥경화 위험과 연관이 있다는 연구결과가 나왔다.
스페인 국립심혈관연구소(CNIC)의 호세 오르도바스 박사 연구팀이 심장질환이 없는 은행원 3974명(평균연령 46세)을 대상으로 수면시간과 수면의 질을 조사하고 3차원 심장 초음파와 CT로 전신의 무증상 혈관변이가 있는지를 살펴본 결과, 이 같

은 사실이 밝혀졌다고 메디컬 익스프레스가 최근 보도했다.
수면시간 조사와 수면의 질 평가는 신체 활동량을 측정하는 가속도계(actigraph)를 7일 동안 착용하게 하는 방법으로 이루어졌다.
조사대상자는 하루 수면시간에 따라 ▲6시간 이하 ▲6~7시간 ▲7~8시간 ▲8시간

이상의 4그룹으로 분류됐다.
하루 수면시간이 6시간 이하인 사람은 7~8시간인 사람에 비해 전신 동맥경화가 나타날 위험이 27% 높은 것으로 나타났다. 하루 수면시간이 8시간 이상인 사람은 그리 많지 않았지만, 이들 역시 동맥경화 위험이 큰 것으로 나타났다. 한편 수면의 질이 좋지 않은 사람도 수면의 질이 양호한 사람에 비해 동맥경화 위험이 34% 높았다.
/연합뉴스



지오옥션 부동산 중개법인(주)

“20년 경력의 조여사 010-6211-4585”

경, 공매 컨설팅

수익형 추천 물건

- ★ [건물] 광주광역시 서구 풍암동(일반상업지역) 토지:500㎡(151평) 건물:2500㎡(756평) 지상6층 매매가:45억 중심상권, 아파트밀집지역 (보증금 10억, 월수입 1천)
- ★ [건물] 광주 동구 금남로5가(중심상업지역) 토지:912.50㎡(276평) 건물:1,477.64㎡(446.9평) 지하1층 지상4층 매매가:48억 대로변, 전시효과최상
- ★ [건물] 광주 광산구 송정동 (일반상업지역) 토지:1,349㎡(408평) 건물:1,350.03㎡(408.3평) 지하1층 지상4층 매매가:61억 8차선대로변
- ★ [건물] 광주 북구 일곡동 토지:7,662.4㎡(2,317.8평) 건물:6,864.61㎡(2076.5평) 지상3층 매매가:105억 아파트밀집지역, 복합사우나건물 (보증금 4억3천, 월수입 2천7백)
- ★ [건물] 광주 서구 농성동 (준주거지역) 토지:3,104.6㎡(939.1평) 건물:11,543.18㎡(3491.8평) 지상9층 매매가:100억 대로변, 전시효과최상 대로변, 지하철역세권, 전시효과 최상, 수익률최상

병원

- ★ [의료시설] 광주 광산구 신가동 토지:900㎡(272평) 건물:1,900㎡(547평) 지상6층 매매가:36억
- ★ [의료시설] 광주 동구 학동 토지:770㎡(233평) 건물:1,458㎡(441평) 지하1층 지상4층 매매가:30억 아파트 밀집지역, 대로변, 조대병원인근
- ★ [의료시설] 광주 동구 대인동 토지:514.40㎡(155.6평) 건물:2,143.08㎡(648.2평) 지하1층 지상5층 매매가:32억 약국, 병원, 업무시설 적합
- ★ [의료시설] 광주광역시 광산구 우산동 토지:580.40㎡(175.57평) 건물:2,889.86㎡(874.18평) 지하2층 지상6층 매매가:37억 상권밀집지역에 위치, 주변 아파트밀집지역

토지

- ★ [토지] 전남 곡성군 오산면 봉동리 토지:52,504㎡(15882평) 매매가:8억 임야, 계획관리지역
- ★ [토지] 광주광역시 북구 삼각동 토지:5,324㎡(1611평) 매매가:59억6천만 투자가치 최상, 도로변 광고효과 좋음
- ★ [토지] 전라남도 여수시 주삼동 토지:9,157㎡(2770평) 매매가:83억1천만 도로 인프라 최고, 공장이나 물류창고 적합

광주·전남 병원건물(요양, 한방)사우나건물 전문상담 매매·임대 다량보유

대표공인중개사 전민규 062-714-2251