박재완의 PhotoEssay



가을 문턱

이제 무엇을 바라보아도
그것들은 모두 쉽지가 않다
아침 길에 마주친 노인의 먼 시선과
다시 시작된 가을의 조짐과
향 한 자루에 타고 있는 오늘과
석양 끝에 보이는 내일과
한 없이 작은 나와
창가에 찾아오는 저녁과
끝내 알 수 없을 것 같은 삶과
이 가을 문턱을 넘어야 하는 모든 것들이



정지천의 가족이 건강해지는 비법

⑨ 당뇨

세종대왕 괴롭힌 '당뇨'

육류·단 음식·술 등 원인
유전·임신·운동부족·스트레스도
"화 많이 내도 당뇨 부를 수 있어"
고혈압 등 합병증 더 위험
인슐린 충분해도 당뇨 가능성
비만은 당뇨 원인 1순위

조선 왕조에서 가장 훌륭한 임금으로 추앙받는 분으로는 단연 세종대왕이 손꼽힌다. 만약 대왕께서 건강하게 장수하셨다면 더욱 많은 업적을 남겨서 조선이 대단히 부강한 나라가 되었겠지만 안타깝게도 54세에 세상을 떠나시고 말았다. 주된 이유는 30세 무렵에 생긴 당뇨병과 그 합병증 때문이었다. 당뇨병은 건강, 장수와 직결되는데, 당뇨병이 악화되는 과정과 노화의 진행 과정이 상당히 유사하기 때문이다. 우리나라의 백세인에 대한 조사에서도 백세인들은 거의 당뇨병이 없는 것으로 나타났다.

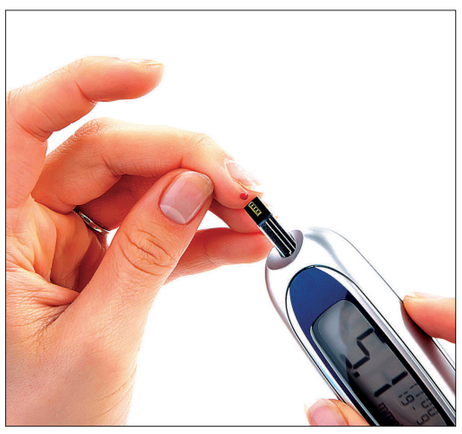
당뇨병은 한의학에서 '소갈(消渴)'에 해당된다. 소(消)는 태운다, 소모한다는 뜻이고 갈(渴)은 마른다는 의미로서 음식을 먹으면 금방 눈 녹듯이 녹여버려 돌아서면 배고프고 입이 말라 물을 많이 마시기 때문이다. 자꾸만 많이 먹으면서도 기운이 없고 몸이 야위게 되니, 연비가 낮아서 기름을 많이 먹는 자동차와 마찬가지이다. 태우고 마르게 하는 것은 '열'로서 뱃속, 즉 위장과 대장에 열이 많으므로 음식물을 빨리 소화시키고 열이 올라와 답답하면서 입이 마르는 상태이다. 만약 이런 증상이 있다면 혈당치가 정상으로 나오더라도 소갈증이라고 할 수 있고, 머잖아 혈당도 높아질 것이다.

당뇨병을 일으키는 원인은?

육류 등의 지방질 음식, 술, 단 음식 등을 많이 먹는 것이 첫째이다. 흔히 당뇨병을 '부자병'이라고 하는데, 경기가 좋으면 고지방 음식을 많이 먹어서 환자가 늘어나고 경기가 나빠지면 적게 먹으므로 환자가 줄기 때문이다. 또 약물 과용, 과로 등이 있다. 그래서 신장의 음기(陰氣)가 쇠약해져 몸에 물 기운이 부족하여 상대적으로 불 기운이 치솟아 올라 유발되는 것이다. 그밖에 유전, 임신, 운동부족 등도 중요한 원인이다.

소갈을 일으키는 열을 '조열(燥熱)'이라고 한다. 열로 인해 몸에 물기가 빠지고 건조해지기 때문이다. 또한 비만한 사람에서 소갈이 잘 생긴다. 몸속에 습기가 많아 담을 생기게 하고 담이 열을 일으켜 소갈로 진행되는 것이다. 결국 비만하면서 열이 많으면 소갈이 생기기 쉽다.

화를 잘 내거나 정신적 긴장, 비애, 우울 등이 오래 계속되는 것도 당뇨병을 일으키거나 악화시키는 요인이 된다. 실제로 한 번 화를 내거나 근심걱정을 많이 해도 금방 혈당치가 치솟게 되고 합병증이 나타나기 쉽다. 대왕도 수많은 업적을 이루는 과정에서 스트레스가 엄청 많았기에 운동부족과 함께 소갈을 유발시켰던 것이고, 며느리 문제에다 왕비와 아들들의 연이은 사망으로 병이 심해져 승하하시게 되었던 것이다.



당뇨병도 젊은이와 노인은 차이가 있다

공복혈당은 70-110이 정상이다. 만약 공복혈당이 최소한 2회 이상 140 이상일 때 당뇨병으로 진단할 수 있다. 공복혈당이 110 이상 140 사이에 있으면 공복혈당장애로서 당뇨병 전단계이다. 그리고 식후 2시간 혈당치는 140 이하가 정상이다. 만약 식후 2시간 이내 혹은 2시간째 혈당치가 200 이상이면 당뇨병으로 진단할 수 있다. 식후 2시간 혈당이 140-199 사이면 내당능장애로서 아직은 아니지만 머잖아 당뇨병이 될 수 있는 상태를 의미한다.

그런데 혈당치는 나이, 성별, 음식 섭취량, 활동량 등에 따라 달라진다. 혈당은 혈압과 마찬가지로 나이가 들수록 높아지는데, 50세 이후부터 10년마다 공복 혈당은 1~2, 식후 혈당은 5~10씩 증가되는 것으로 본다. 대략 60세 이상은 공복혈당 110 이하, 식후 2시간 혈당 160 이하를 정상으로 보고, 160-230이면 내당능 장애, 그리고 230 이상이어야 당뇨병으로 진단한다. 그러니 노인의 혈당이 좀 높다고 바로 약을 먹는 것은 바람직하지 않다.

아울러 당뇨병의 발생이나 증상, 진행 과정 등은 젊은 사람과 노인에서 차이가 있다. 왜냐하면 노인이 되면서 활동량이 줄어들고 복부 비만이 오기 쉬우며 각종 약물 복용도 많아지기 때문이다. 또한 소갈의 근본 원인은 '음기 쇠약'인데, 음기는 중년을 넘어서면서 점차 줄어진다. 그러니 노인에서 소갈이 생겨나기 쉬운 것이다. 그밖에 당뇨병의 원인으로 인슐린 분비 감소와 인슐린 저항성이 있는데, 역시 연령 증가에 따라 증가되므로 노인에게 당뇨병이 잘 생길 수밖에 없다.

인슐린이 충분하면 당뇨병이 아닐까?

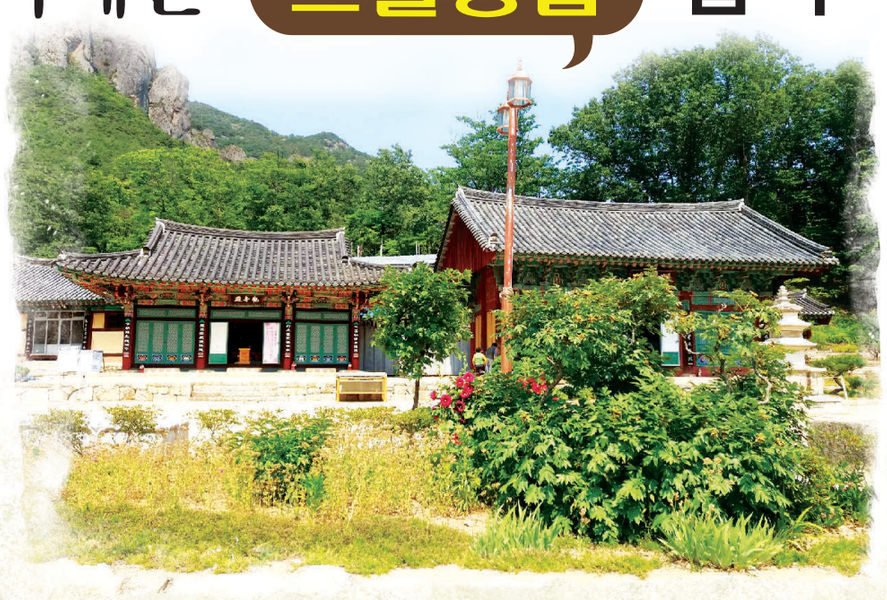
당뇨병은 인슐린이 부족해서 생기는 병으로 알려져 있지만 부족하지 않거나 오히려 많은데도 불구하고 당뇨병이 되는 경우가 있다. 이것은 인슐린의 세포에 대한 반응도가 떨어졌기 때문으로서 '인슐린 저항성'이라고 한다. 인슐린이 작용하기 위해서는 세포막에 있는 수용체와 결합해야 하는데, 수용체에 이상이 생겨 인슐린이 많지만 작용을 나타내지 못하는 상태이다. 그런데 비만을 동반한 제2형 당뇨병에서는 인슐린 수용체 수가 감소되어 혈액 속에 있는 당이 세포 속으로 잘 유입되지 않는다.

문제는 노인 당뇨병은 거의 모두 제2형 즉, 인슐린 비의존형 당뇨병이라는 것이다. 제2형 당뇨병은 비만증이 중요한 요인이 되므로 살이 찌지 않아야 한다. 비만해지면 인슐린 수용체가 적어지고 아울러 수용체와 결합된 인슐린도 작용이 떨어지므로 결국 인슐린 요구량이 증가된다. 그래서 췌장에서는 인슐린을 많이 분비하게 되고, 인슐린이 많아지면 식욕을 증가시켜 많이 먹게 하므로 악순환이 되는 것이다. 결국 살이 찌지 않아야 당뇨병이 생기지 않고, 이미 생긴 당뇨병도 악화되지 않는다.

당뇨병은 합병증이 더 무섭다. 고혈압, 동맥경화와 밀접한 관계가 있고 당뇨병이 없는 사람에 비해 중풍이 오는 비율이 2~3배나 된다. 또 좌골신경통, 근위축 등의 신경장애, 신장병, 망막증, 백내장, 성기능장애, 각종 감염증 등이 생겨난다. 노년에 심한 고통과 엄청난 진료비 부담을 겪지 않고 건강하게 장수하려면 당뇨병에 걸리지 않거나 조절을 잘 해야 한다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

불교건축의 HOT 뉴스!
이제는 스틸공법 입니다



HOT
스틸공법 선두주자로 인기몰이 하고 있는 사찰건축 전문업체.
친환경적이며 단열효과가 탁월하고 구조변경이 용이 합니다.
목조건축물보다 시공비 1/5정도 대폭절감, 단청까지 3~4개월.
습기에 강하고 내구성이 우수합니다.

☎ 문의 : 민성기업(구,대진기업) 010-2628-9944

청동불상 조성업체 대원불교미술원



그 동안 저희 대원불교미술원을 성원해 주신 여러 스님분들께 머리 숙여 감사 드립니다.
그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교미술원에서는 청동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 등 일체를 혼을 담아 조성 (제작)하여 저렴하고 합리적인 가격에 판매 하고 있습니다.
또한, 저희 대원불교미술원에서는 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다.
수거해 온 물건 및 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.
감사합니다.

대표 임영달 올림

경기도 포천시 내촌면 진목리 565-5
전화 031)573-3722
팩스 031)573-3723
H·P 010-7171-2636

정성을 다하는 대원불교미술원이 되겠습니다