

糖尿病의 生活療法

— 조기발견의 포인트 —

李 祥 鍾

(高麗病院內科科長)

당뇨에 대한 오해 서투른 지식으로 소변에서 당이 나온 것을 보고, 약국에서 멋대로 당뇨병 약을 사먹고, 저혈당증(低血糖症)을 일으켜 의식을 잃는 등의 어리석은 짓을 하는 사람이 잔혹 있다.

되도록 당뇨의 검사는 의사에게 맡기고, 의사의 지시를 따르는 것이 현명한 일이다.

당뇨는 생리적현상으로, 또는 일시적인 심신의 자극으로 나오는 때도 많이 있다. 이를테면 ① 임신의 후반기라든가, ② 2~3일 굶었다가 갑자기 식사를 했을 때, ③ 위 수술후(이 때는 일생동안 영구히 계속되는 수도 있음), ④ 입학 시험 직후의 학생 등에서 당뇨가 발견된다. 물론 이런 증세들이 당뇨병은 아니다.

소변에서 당이 나온다는 사실은 당뇨병을 의심케 하는 하나의 단서일뿐, 당뇨병이 확정된 것은 아니라는 것을 명심하고 소변에서 당이 발견되면, 이를 계기로 해서 다른 정밀한 검사를 받도록 하는 것이 현명하다.

◇ 혈당검사

당뇨병 진단의 결정적 수단 당뇨병인가 아닌

가, 그리고 당뇨병의 증상이 중증인가, 경증인가를 확실하게 진단하는 수단으로서는 혈당(血糖) 검사밖에 없다.

혈액중의 포도당, 즉 혈당의 양은 건강한 사람의 경우, 공복시에 100cc중 100mg이고, 식후 일시적으로 혈당값(血糖値)이 높아지지만 160mg을 넘는 일은 없다. 그리고 식후 2시간이 지나면 다시 원상으로 돌아가는 것이 보통이다.

당뇨병이 있으면 혈당값이 높고, 식후 높아졌던 혈당값이 시간이 지나도 그대로 있다.

이 혈당값이 정상치(正常値)의 절반이하가 되면 저혈당증이 된다. 혈당값이 일정치에 미달하면 혈당의 활동이 불충분해지고, 심할 때는 의식을 잃고, 경우에 따라서는 생명까지 위태로울 수가 있다.

혈당검사를 받아야 할 사람 혈당검사는 당뇨병 진단의 결정적 수단이므로, 다음과 같은 경우의 사람들은 꼭 혈액검사를 받도록 해야 한다.

- ① 집단검진(集團檢診)에서 소변에 당이 발견된 사람.
- ② 신체검사 등에서 당뇨가 나와 당뇨병으로 의심을 받게 된 사람
- ③ 임부(妊婦) 검진 등에서 당뇨가 발견된 사람
- ④ 다른 병으로 의사의 진찰을 받는 도중 당뇨가 발견된 사람
- ⑤ 당뇨병 가계(家系)의 가족으로서 뚱뚱보이고, 증상은 없으나 당뇨가 나온 사람

혈당값은 공복시엔 낮고 식후에는 높아지므로, 검사를 받을 때는 반드시 아침 공복시에 피를 뽑아야 한다. 검사 전날에는 저녁식사는 보통때처럼 해도 밤참(夜食)은 피하는 것이 좋고 술이나 담배도 금하는 것이 좋다.

혈당의 측정법 예전에는 포도당의 환원력(還元力)과 효소반응(酵素反應)을 이용하여 혈당검사를 시행했으나, 여러가지 결점이 있어서 근래에는 사용하지 않고 있다. 또 일정한 조건을 주어 그 반응을 조사하는 시험식(試驗式) 부하(負荷)시험법도 있었으나, 요즘은 이런 방법은 쓰지 않는다. 근래에 가장 많이 시행하는 방법은 포도당 부하시험법이다.

이것은 50g 법과 100g 법이 있는데, 증례(症例)에 따라 의사가 결정한다. 먼저 아침식전에 포도당을 마시게 한뒤 일정한 간격으로 피를 뽑아 검사를 한다.

아침 식전에는 대개 0.1%의 포도당이 섞여 있지만, 포도당을 마시면 혈당은 높아졌다가 천천히 내려간다. 보통 사람은 마신후 30분~1시간 사이에서 가장 높고, 2~3시간 뒤엔 다시 원상이 된다. 가장 높을 때의 혈당값이 180mg 이하야 정상이고, 이 값도 2~3시간 뒤엔 120mg 이하가 되어야 한다.

포도당을 마신 뒤엔 안정하면서 채혈(採血)해야 한다. 그렇지 않으면 정확한 혈당값이 나오지 않는다. 채혈 시간은 마신후 30분에, 그리고 30분마다 다시 채혈한다.

위수술을 받은 사람이나 노인은 50g 법을 쓰게 되는데, 이것은 복통·설사·구토 따위의 부작용을 적게하기 위해서이다. 또 포도당 대신 트레란 G라는 시험음료를 쓰기도 한다.

◇ 발병사실을 처음 알았을 때

냉정한 수용자세 당뇨병이란 무서운 병임에 틀림없다. 또 고약한 병임도 틀림없다. 지독하고 생을 시킬 병임도 틀림없다. 또 굉장히 골치를 앓아야 하며, 초인적인 인내력을 요구하는 병임도 틀림없다. 또 당뇨병은 일평생 완치되지 않는 병임도 틀림없다.

그러나 당뇨병은 잘만 하면 건강을 유지해 가는 병이며, 수명을 단축시키지도 않는다. 드러눕거나 사회생활을 못하게 하는 병도 아니다. 몹시 아파서 참을 수 없는 고통을 주는 병도 아니다. 이러한 병에 걸린 것은 분명 운이 나쁜 것은 사실이다.

그러나 걸린 이상 어쩔 도리가 없다. 어떠한 인생의 고난을 겪을 때나 마찬가지로 일단 냉정히 받아들이는 마음가짐이 필요하다. 전쟁이 일어났을 때, 이것을 받아들이는 마음과 같다고나 할 것이다.

오히려 가벼운 마음으로 받아들이는 자세가

바람직하다. 그 이유는 일찌기 알았다는 사실 때문이다. 적이 선전포고 없이 기습해 오는 것처럼 곤란한 것은 없다. 선전포고란 적의 정체를 감추는 것이 아니라 들춰 보여주는 것이다. 병의 발견도, 감춰진 상태에 있는 것보다는 일찌기 정체를 알게되는 편이 몇배 낫다.

적의 정체를 알았으니, 이쪽에서 전투 대책을 세울수가 있게 되었다. 이런 의미에서 병의 발견은 다행한 것이며 홀가분한 것이기도 하다.

우선 공부를 하라 적과 싸워 이기려면 적을 알아야 한다. 당뇨병은 한번 걸리면 일생동안 싸워야 하는 병이다. 단판 승부로 이길 수 있는 적이 아니라, 평생동안 수백번, 수천번 쉬지않고 싸워야 하는 적이다. 이 싸움은 백전백승(百戰百勝), 반드시 이겨야만 한다. 99번 이기고도 한번 지면, 이 전쟁은 지는 것이다.

서두를 것은 없다. 당뇨병과의 싸움은 속전(速戰) 속결(速決)로 끝나는 전쟁이 아니라, 지구전(持久戰)이다. 시간은 충분히 있다. 그동안 적에 대한 공부를 해야 한다. 결국 당뇨병과의 싸움에 있어서는 아는 것만큼 승리한다. 안다는 것 자체가 가장 중요한 무기이다.

또 아는것만큼 싸움은 쉬워진다. 처음에는 까다로운 생활규제, 식사제한으로 짜증이 나지만, 병을 이해하게 되고, 이것이 습관화가 되면 별로 힘겨운 일도 아니다.

작전계획의 수립 당뇨병은 일생동안 싸워야 하는 난적(難敵)이니 만큼, 장기전에 대한 작전의 계획이 세워져야 한다. 우선 생활태도부터 고쳐야 하며, 식사습관도 바뀌어야 한다. 약이나 인슐린의 투여가 필요하다면 그에 대한 계획도 세워야 한다.

이 작전계획은 반드시 의사와 함께 짜야한다. 일단 전문의사와 함께 작전계획이 수립되면, 그 작전의 수행은 혼자서 하는 것이다. 물론 장애가 생겼을 때는 다시 의사와 작전계획을 검토해야 한다. 이 계획은 상황에 따라 항상 변화하는 것이기 때문에, 상황이 바뀔때마다 신속하게 의사와 의논할 필요가 있다. 이것이 늦어지면 그만큼 전쟁의 피해가 커질 뿐이다.