

# 題號 변경 特輯

당뇨병의 예방은 당뇨병을 유발하는 원인들을 제거함으로써 가능하다. 물론 하나의 원인으로는 설명할 수 없고 여러 원인이 복합적으로 관계하는 이질군(異質群)의 집합이다. 주된 원인으로 유전과 환경 요인으로 크게 나눌 수 있다.

당뇨병이 어느 한 가족에 많다는 사실은 잘 알려졌다. 연구보고에 의하면 당뇨병환자의 친척에 당뇨병이 발생하는율이 4배 내지 10배가 높다고 한다. 또 일란성 쌍둥이에서 한쪽에 당뇨병이 생기면 다른 쪽에 생길 확률이 45~96%까지 보고되고, 이란성 쌍둥이의 일치율은 3~37%까지 보고되고 있다. 일란성 쌍둥이가 훨씬 높다.

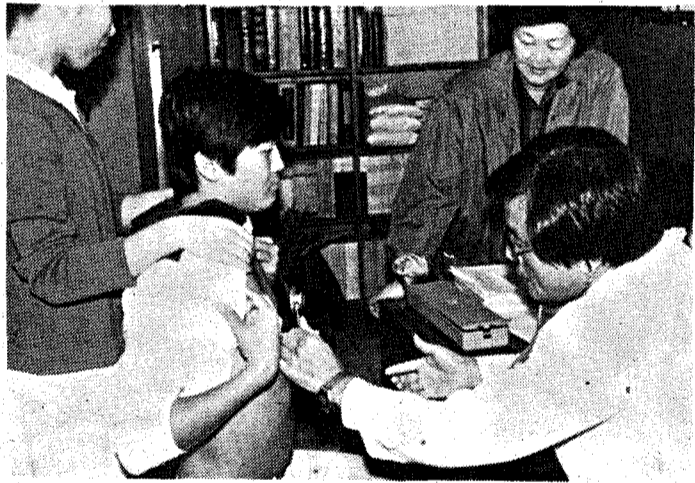
서 특히 강조해야 될 점은 환경적 원인이다. 유전적으로 상당한 당뇨병 소인을 가지고 있어도 환경요인을 개선함으로써 당뇨병을 예방할 수 있다. 혈당조절물질인 인슐린을 당뇨병 소인을 가진 사람은 분비가 제한되어 있어 적당한 체중을 유지할 때는 혈당조절을 무리없이 시행할 수 있지만, 일단 비만증이 생기면 비만증에 필요한 인슐린 생산을 못하게 된다.

만일 「멘델」 법칙을 가지고 유전한다면 부모 모두가 당뇨병이라면 자식은 100%에서 당뇨병이 생겨야 할것이지만 단지 30~50%에서만 생긴다.

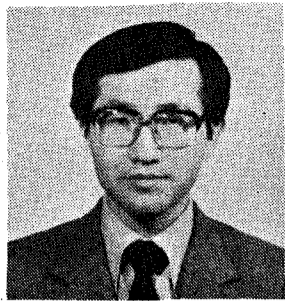
당뇨병 소인을 가진 유전자는 하나가 아니고 여러 곳에 존재하며 조건에 따라 발현성에 제한을 받을 수 있으므로 유전양식을 쉽게 결정할 수는 없다.

따라서 어떤 확률을 가지고 나타날 수 있는가는 정확히 예견할 수는 없지만 부모 친척중에 당뇨병이 있으면 당뇨병이 생길 확률이 높다는 것은 틀림없는 사실이다. 유전양식을 확립할 수 없기 때문에 유전학적 조언은 신중을 기해야 한다.

우리가 성인병예방의 입장에



◆흔히 당뇨병을 생활의 병, 습관의 병이라고 한다. 먹고 싶은 욕망, 무절제한 생활, 육체적인 욕망을 달성하기 위한 끊임없는 정신적인 갈등 등을 잘 정리하지 못하면 당뇨병은 극복할 수 없다(사건은 記事특정사실과 관련없음).



金 光 源

慶熙醫大  
내과 교수

면 포도당을 잘 이용할 수 있게 도와줄 수 있는 방법을 모색하는 것이다.

따라서 무턱대고 탄수화물(포도당)의 양을 극도로 제한하여 혈당치만 낮추려는 치료는 오히려 몸에 해로운 것이다.

우리 몸에 필요한 적당량의 포도당을 공급하여 세포포하여 이를 이용하게 함으로써 몸의 대사균형을 유지하도록 하는 것이다.

우리 몸에서 가장 이용하기 좋고 편한 에너지원(源)이 포도당인 것이다. 당뇨병에서 세포가 포도당을 이용하지 못하고 핏속에서만 순환되기 때문

## 항상 표준체중을 유지토록해야

무절제한藥物복용·스트레스해소  
균형된식사및 적당한運動실시를

비만증일 때는 정상적인 혈당을 유지하기 위하여 더욱 많은 인슐린이 필요하게 되는 것이다. 따라서 당뇨병을 예방하기 위하여 이상체중을 유지하는 것이 가장 중요하다.

정신적인 스트레스가 당뇨병 발병에 기여하리라 생각되지만, 정신적인 스트레스를 객관화시키고 이를 당뇨병 유발과의 상호관계를 명확히 규정한다는 것은 매우 어렵다.

그러나 스트레스가 당뇨병을

유발시키거나 악화시키는 틀림없는 사실이다. 스트레스를 받으면 소위 스트레스 호르몬이 많이 나온다. 스트레스 호르몬으로 카테콜라민, 코티솔, 글루카곤 및 성장호르몬이 있는데 이들은 혈당조절 물질인 인슐린의 작용을 악화시키는 인슐린길항호르몬이다. 스트레스의 종류는 정신적인 스트레스와 육체적인 스트레스 모두가 포함된다. 큰수술, 교통사고, 중증감염등과 정신적인 갈등, 심한 감정변화등이 모두 당뇨병을 유발하거나 악화시키는 요인이 된다.

따라서 가능한하면 이러한 스트레스를 피하거나 경감시키는 지혜가 필요하고, 큰 수술과 같이 피할 수 없는 상황에서는 당뇨병의 발병여부를 염두에 두고 이에 대한 사전대비를 해야한다.

무절제한 약물복용도 당뇨병을 일으키는 중요한 원인중의 하나이다. 부중에 쓰이는 이뇨제(利尿劑)도 장복하면 당뇨병을 악화시킨다. 그외에도 혈당치를 악화시키는 약물들이 많아서 적절한 처방없이 남용하는 것은 흔히 말하는 약물부작용 이외에도 당뇨병을 악화시킬 수 있다는 사실을 알아서 조심해야 한다.

당뇨병의 치료는 혈당치를 조절하여 여러가지 합병증을 예방하는 것이 목적이지만, 궁극적으로는 세포가 어떻게 하

에 오히려 「공요속의 빈곤」이라고 할까? 에너지원으로 포도당 이외의 지방질을 동원하기 때문에 에너지이용에 무리가 생겨서 고지질혈증 또는 동맥경화증과 같은 만성합병증및 케톤산혈증과 같은 급성합병증이 생긴다. 성장기에 생기는 인슐린 의존성 당뇨병(제I형 당뇨병)은 인슐린이 부족해서 생기는 당뇨병이다. 이때는 인슐린치료가 절대 필요하다. 인슐린 용량및 투여방법은 전문의의 지도를 받아야 한다.

성인에서 주로 비만증을 동반하는 인슐린비(非)의존성 당뇨병(제II형 당뇨병)은 신체에서 상당량의 인슐린을 분비할 수 있는 능력이 있기 때문에 인슐린의 작용을 도와주는 방향이 치료의 방침이다. 인슐린의 작용을 악화시키는 인자로 우선 비만증이 있다.

체중을 정상화시켜야 한다. 체중조절은 섭취하는 음식량을 적절히 조절하여야 한다. 첫째 균형된 식사를 한다.

3대영양소와 무기질이 적당히 배합된 상식적인 식사가 좋지만, 건강식 혹은 당뇨식이라는 맹신은 없어야 한다. 둘째 체중에 맞는 칼로리로 전반적으로 조절한다. 체중조절을 위해서는 적당한 운동이 필요하다. 재미있고 지나치지 않는 운동이 좋다. 그리고 한번 시작하면 계속할 수 있는 의지가 필요하다.

# 당뇨병

## 예방과치료

인슐린작용을 악화시키는 인자로 스트레스가 있음은 앞에서는 바와 같다. 정신적, 육체적 안정을 찾기 위해서는 매우 어려운 문제이지만 끊임없는 노력수양을 통해서만 가능한 것이다.

체중조절과 육체적·정신적 안정을 통하여 대부분의 성인형 당뇨병은 조절이 될 수 있지만 완전히 못할 때는 악화된 인슐린 작용을 강화시킬 수 있다. 경구혈당강하제가 그 대표적인 예이다. 경구혈당 강하제는 신체의 인슐린 분비작용을 강화시킬 뿐만 아니라, 인슐린의 포도당 조절작용도 도와준다.

제II형 당뇨병이라고 하여도 발병초기에 중증을 보이거나, 치료중에 수술과 같은 피할 수 없는 스트레스 상황에 노출되면 인슐린을 주사하여 혈당치를 조절함이 현명하다 인슐린 주사를 시행하여 혈당치를 잘 조절하면 인슐린을 끊고 앞에 적은 여러가지 방법, 즉 식이요법, 운동요법, 스트레스해소 및 경구혈당강하제등으로 당뇨병을 조절 할 수 있는 것이다.

흔히 당뇨병을 「생활의 병」 「습관의 병」이라고 한다. 먹고 싶은 욕망, 무절제한 생활, 육체적인 욕망을 달성하기 위한 끊임없는 정신적인 갈등 등을 잘 정리하지 못하면 당뇨병은 극복할 수 없다.

# 成人病協會報 題號 변경을 祝賀 합니다

<p>서울시중로구원남동66-9 전화...763-8981-9</p> <p>社 長 金昇浩</p> <p>보령제약(주)</p>	<p>서울시강남구서초동7-29 전화...584-0131-9</p> <p>社 長 許永燮</p> <p>(주) 녹십자</p>	<p>서울시동대문구용두동25-2 전화...923-1201-7</p> <p>社 長 姜信浩</p> <p>동아제약(주)</p>
<p>서울시동작구신대방동69-8 전화...841-2721-3</p> <p>社 長 李廣善</p> <p>(주) 중의상사</p>	<p>서울시용산구한강로3가 전화...794-6311-5</p> <p>社 長 韓光鎬</p> <p>한국베링거 인켈하임(주)</p>	<p>서울시동대문구신설동4-5 전화...922-0101-5</p> <p>社 長 李金器</p> <p>專務理事 鄭必根</p> <p>일동제약(주)</p>