



당뇨병을 예방합시다

## 이것이 당뇨병이다



임 경 호

당뇨병은 이미 오래전부터 인류의 역사와 더불어 시작되어 왔다고 해도 과언이 아닐만큼 오랜 역사를 가지고 있었다. 그러나 과거의 당뇨병은 사회적이나 국가적으로 커다란 문제를 일으키지 않았던 것이 환자의 수가 그다지 많지 않았기 때문이었다.

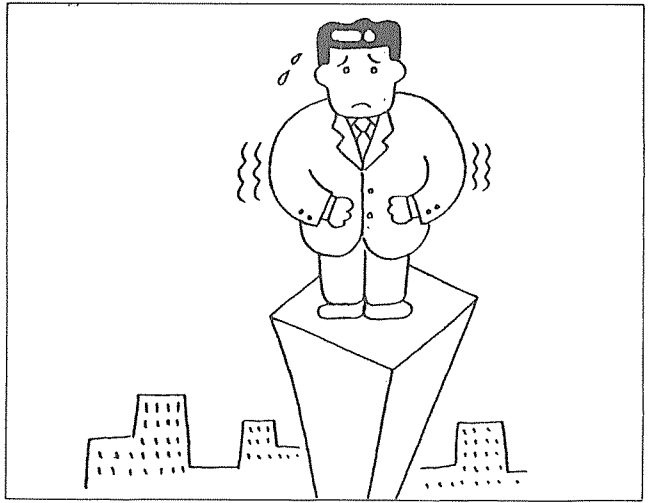
그러나 최근의 수십년동안엔 당뇨병의 환자가 급증하고 또 그로인한 합병증을 동반한 사람의 숫자도 엄청나게 증가하고 있기 때문에 문제의 심각성이 대두되고 있는 것이다. 그리고 현급 우리나라에서도 과거와는 다르게 당뇨병 환자의 수가 증가하고 있다.

그래서 전체 인구의 약 2% 정도가 당뇨병에 이환이 되어 있다고

생각을 하는데 서구의 여러나라는 이보다 더 높은 3~5% 정도로 생각을 하고 있다. 그리고 앞으로도 당뇨병 환자는 증가하리라고 생각을 한다.

이러한 증가의 원인은 여러가지가 생각이 되거나 첫째로는 의학의 발달로 환자의 수명이 길어 지는 데에 원인이 있다. 과거에 인슐린이 개발되기 전엔 많은 사람들이 급성 합병증으로 사망을 하였을 것이고 또 과거엔 당뇨병으로 진단될 사람들이 다른 전염병이나 감염 등으로 당뇨병이 발현되기 전에 미리 사망을 하였을 것인데 의학의 발달로 이들의 수명이 연장이 됨에 따라 당뇨병의 이환율이 증가하였을

최근 수십년동안  
당뇨병 환자가  
급증하고 있으며,  
또 그로 인한  
합병증을 동반한  
사람의 숫자도  
엄청나게  
증가하고 있다.



것이다.

둘째로 당뇨병 환자의 수명이 길어짐에 따라 자손에게 당뇨병의 유전을 물려줄 확률이 높아지는데 있다. 당뇨병이란 유전과 환경에 의해 복합적으로 나타나는 성질을 가지고 있지만 유전적인 요소만 보았을 때에 이러한 가능성도 있다는 것이다.

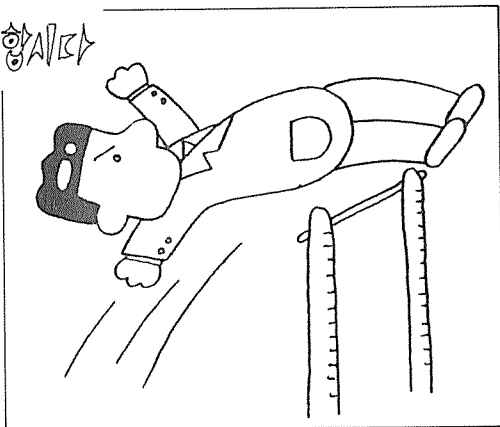
세째로는 환경적인 요인을 들 수 있다. 과거의 사회적인 구조보다 지금은 복잡하고 스트레스도 많고 또 경제적인 발달로 비만의 인구가 늘어나고 있기 때문에 당뇨병을 유발시키는 여러 인자들에 의해 노출될 가능성이 점점 높아지고 있다고 생각하는 것이다. 즉 당뇨병은 어떤 잠재성을 가지고 있다가 유발인자에 의해 발현되는 경우가

많이 있는데 그러한 유발인자는 비만, 임신, 외상, 수술, 약물, 고령 등으로 생각을 한다.

당뇨병이란 흔히 세가지의 증상을 가지고 시작한다고 한다. 多飲(물을 많이 마시고), 多尿(소변량이 증가하고), 多食(식사량이 증가하고)의 증상이 있는데 이것은 증상만 그렇게 나타나는 것이고 한가지 이유에 의해서 나타난다고 생각된다.

당뇨병이란 원래의 말 그대로 소변에 당이 나온다는 뜻인데 현재는 혈당이 어느정도의 수준이상으로 올라가 있는 경우를 말한다. 그래서 혈당이 올라가면 혈액의 삼투압이 증가하여 목마름을 느끼게 되고 또 소변에도 당분이 빠져나가기 때문에 소변의 삼투압도 증가하여 보다 많은 물을 배설하여야 한다.

먼저 이러한 소변의 양의 증가는 혈액의 삼투압을 더욱 높혀서 목마름을 더욱 심하게 함으로 물을 많이 마시게 되는 것이다. 흔히 환자들 생각하듯 물을 많이 먹기 때문에 소변의 양이 많아지는 것이 아니라 소변의 양이 많아지기 때문에 물을 많이 마시게 된다는 것이다.



기준치를 채택하고 있다. 즉 우리가 당뇨병이라고 진단하는 경우는 다음의 중에 하나에 해당이 되는 경우를 말한다.

1. 다음, 다뇨, 다식의 증상이 뚜렷하고 아무때나 채혈한 혈당이 200mg/dl 이상일 때
2. 공복시 혈당이 140mg/dl 이상인 경우가 두번 이상 있을 때
3. 당부하 검사(75gram의 포도당을 경구로 투여한 후)에서 2시간의 혈당이 200mg/dl 이상이고 30분, 60분, 혹은 90분의 혈당중 하나가 200mg/dl 이상일 때

당뇨병 환자에게 있어 가장 중요한 것은, 병에 대한 정확한 지식을 갖고 있어야 한다는 것이다.

그리고 우리가 음식물 속에 들어 있는 영양분을 흡수는 해도 체내에 인슐린의 부족하면 그것을 저장하거나 유용하게 쓰질 못하고 소변으로 배설을 시키기 때문에 식사량이 많아도 배고픔을 쉽게 느끼고 자꾸만 많이 먹게 된다는 것이다.

그러나 이런 증상들은 전체 당뇨병 환자의 일부에서 나타나는 것이고 대개는 증상이 없이 지내는 경우가 많이 있다. 그래서 대부분의 환자는 특히 2형 당뇨병 환자는 신체검사나 우연한 기회에 당뇨가 나온다는 사실을 알고 병원을 찾는 경우가 많이 있는 것이다.

그래서 당뇨병의 진단 기준은 경구로 포도당을 투여하여 혈당을 검사하여 기준치 이상이면 당뇨병으로 진단하는 것이다. 그런데 이러한 기준치는 여러가지가 있으나 현재는 대개 세계 보건기구에 의한

당뇨병의 특징은 다른 병과는 달리 환자들이 많이 알아 두어야 할 것들이 있다.

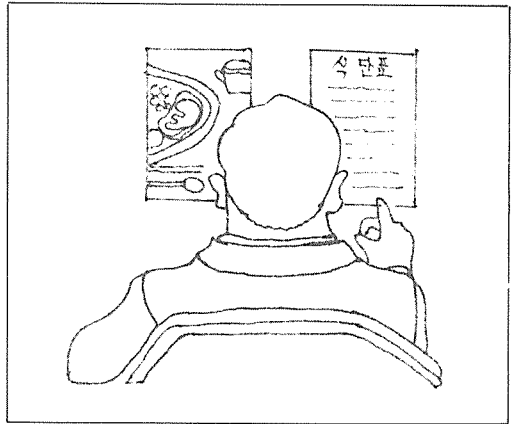
첫째는 환자가 병에 대해서 정확한 지식을 갖고 있어야 하고 실천을 하여야 한다. 식요법이나 운동요법, 약물요법에 대해서도 전

문가의 수준과 대등하게 알고 있어야 하며 부정확한 정보에 홀리는 일이 없어야 한다.

현재 각 병원에서 전문의가 치료하고 있는 방법은 가장 안전하고 확실한 방법인데 혹자가 어떤 치료로 나왔다가 어떤 풀뿌리를 먹고 당뇨병이 좋아졌다가 아니면 신비의 영약이 있어 그것으로 치료가 가능하다는 말은 터무니가 없기 때문에 현혹되지 않아야 한다.

둘째는 당뇨는 교육의 병이므로 각 병원에선 당뇨병 교육을 실시하고 있는데, 다른 병을 의사들이 교육하는 것은 드물다. 즉 이것이 환자가 스스로 알아서 행해야 하고 실천을 해야 하는 병이라는 뜻이다. 결핵이라든가 고혈압이라든가 아니면 다른 수술을 해야 할 병은 의사가 처방하고 혹은 수술하고 몇 가지의 주의 사항만 지키면 되지만 당뇨병은 병 전체와 생활 전체를 짜여진 틀에 맞추어 하지 않는다면 소용이 없다는 것이다.

세째는 당뇨병은 만성병이고 따라서 합병증이 언제든 생길 수 있으며 약간의 소홀이 용납이 되지 않는다는 것이다. 다른 병과는 달리 합병증이 급하게 생기는 경우도



있으나 이러한 것보다 고통을 환자에게 주는 것은 만성합병증인데 이런 만성 합병증은 본인도 모르는 사이에 서서히 생기고, 조절이 되지 않는 경우엔 또한 확실하게 진행이 되기 때문에 상당히 많이 진행이 되어서 돌이킬 수 없는 상태에 병원을 방문하는 경우가 많이 있다.

그렇기 때문에 당뇨병 환자들은 정기적으로 병원을 방문하여 혈당 검사의 결과를 의논해야 하고 합병증에 대한 검사도 수시로 받고 이에 대한 치료를 하여야 한다.

마지막으로 당뇨병을 가진 환자들은 한가지 명심해야 할 것이 당뇨병은 결코 무섭거나 조절하기 힘든 병은 아니라는 것이다. 그러나 조절을 하지 않을 땐 상당히 무섭고 두려운 병이라는 것이다.

<필자=인제의대부속 백병원 내과>

**당뇨병은 병 전체와 생활 전체를 짜여진 틀에 맞추어 하지 않으면 제대로 관리할 수 없다.**