

당뇨병치료의 근본방침

당뇨병은 주로 고혈당을 가져오는 질병이고 고혈당은 주로 인슐린작용의 부족으로 일어나는 병태이므로 그 치료의 근본방침은 어디까지나 인슐린부족에 대한 대책이라 말할 수 있다. 그러므로 부족한 인슐린을 아껴써야 할 것이며 인슐린을 많이 생산시키는 방법도 필요할 것이고, 그래도 모자라면 인슐린을 밖에서 보충해주는 방법을 쓸 수 밖에 없다.

당뇨병치료의 목적은 당뇨병을 가진 사람의 생활의 질(quality of life)을 충실하게 만드는데 있다. 즉 몸과 마음이 모두 건강한 사회생활을 할 수 있도록 오랫동안 지속시키는 데에 그 목표가 있다. 그러기 위해서는 수많은 조건이 필요하게 되나 그중에서도 혈당의 완전한 정상화, 혹은 정상화는 못되더라도 정상에 가깝게 혈당을 유지시키는 일이 가장 중요하다.

그러나 혈당은 변동하기 쉬운 것이어서 자주해야 하는 혈당측정에도 한계가 있으므로 이것을 보충할만한 지표가 필요하게 된다. 즉 한달이상에 걸친 단위로 혈당평균치(平均置)를 알 수 있는 당화혈색소(糖化血色素 HbA_{1c})와 더불어 혈당변동폭(變動幅)을 알기위한 혈당의 빈회측정(頻回測定)을 검용할 필요가 있다.

당뇨병은 주로 고혈당을 가져오는 질병이고 고혈당은 주로 인슐린작용의 부족으로

일어나는 병태이므로 그 치료의 근본방침은 어디까지나 인슐린부족에 대한 대책이라 말할 수 있다. 그러므로 부족한 인슐린을 아껴 써야 할 것이며 인슐린을 많이 생산시키는 방법도 필요할 것이고, 그래도 모자라면 인슐린을 밖에서 보충해주는 방법을 쓸 수 밖에 없다.

인슐린의 절약(節約)

체중감소(體重減少)

체중이 표준체중을 넘었을 때는 표준까지 줄여야한다. 비만하면 비만할수록 인슐린의 수요량이 증가할 뿐만아니라 인슐린에 대한 저항성이 더욱 증대하므로 건강에 알맞는 표준체중에 가깝도록 몸무게를 줄일 필요가 있다. 10명중 7,8명은 비만한 사람이 당뇨병에 걸리는 주요한 이유의 하나가 여기에 있다.

당질의 제한(糖質制限)

당질섭취는 직접적으로 혈당을 올릴 뿐만 아니라 몸안에 들어온 당질을 처리하여 에너지원으로 사용하는 과정에서 인슐린을 필요로 하기때문에 당질은 영양상 필요한 분량만을 최소한도로 섭취하여야 한다.

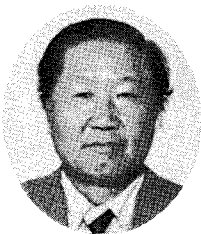
운동

몸을 움직이면 그만큼 온몸의 신진대사가 왕성하여지며 특히 근육에서 당질을 많이 처리하게 되어 혈당을 떨어뜨릴 뿐만아니라 운동자체는 건강증진에도 꼭 필요한 것이다.

이러한 방법들만으로 잘 조절되는 환자는 비교적 가벼운 병증을 가진 사람들로써 총환자수의 20%에서 볼 수 있다. 필자는 이 3가지 방법을 잘 지켜서 20년이상을 건강하게 살아오는 사람들을 많이 경험하고 있다.

인슐린의 증산(增産)

현재 사용되고 있는 경구혈당강하제의 거의 대부분은 췌장의 인슐린 분비세포를 자극하여 인슐린을 많이 분비하도록 촉진시키는 작용을 가지고있다. 그러나 누구에게나 모두 효과가 있는 것이 아니고 췌장세포의 반응정도에 따라 효과있는 사람도 있고 없



김응진
(울지병원·당뇨병클리닉)

<표> 당뇨병의 치료법과 적응증

치 료 법	적 응 증	유효율(전환자대비)
(1)식사요법과 운동	경 증	20~30%
(2) (1)+내복혈당강하제	중등증	30~40%
(3) (1)+인슐린	중 증	30~40%

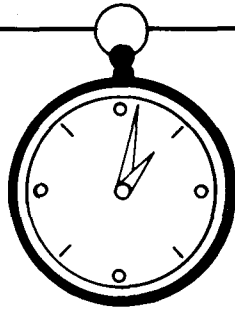
는 사람도 있다.

내복약의 대부분은 극약으로써 오랜기간 사용할 때에는 심장, 위장, 간장 및 신장등에 장애를 일으키는 일이 있으므로 반드시 의사의 지시에 따라서 써야한다. 다행히 내복약이 적응되어 쓰기 시작하였더라도 적어도 1년에 한두번 이들 장기에 이상이 있는지 없는지를 검사할 필요가 있다. 대체로 총환자수의 30~40%에서 효과를 얻고있다.

인슐린의 보충(補充)

병세가 비교적 중증으로 진행된 경우에는 부족한 분량만큼 날마다 주사로 인슐린을 보충해주는 방법이 반드시 필요하게 된다. 이에 쓰이는 인슐린은 지금까지는 주로 소와 돼지의 췌장에서 뽑아낸 동물의 호르몬이었으나, 1980년대에 들어와서는 고도로 발달된 생물학적 합성법 또는 유전공학을 이용해서 만들어낸 이른바「사람 인슐린」이 쓰이게 되었다.

지금까지의 치료방법이 옳지 못했거나 치료를 게을리한 환자는 끝내는 이 방법을 쓰게 마련으로 총환자수의 30~50%가량이 인슐린을 필요로 하고있다.



직장인의 5분예절

인사의 가치는 상대방을 얼마만큼 편안하게(relax) 해 주었느냐에 나타난다

사람이나 상황에 따라서 느껴지는 감정은 참으로 묘하다. 말씨도 행동도 웃는 얼굴도 모두 나무랄 곳이 없는데도 불구하고 응대받는 쪽은 웬일인지 간혹 탐탁하지 못한 느낌이 들 때가 있다. 겉으로는 비록 정중하나 속으로는 무례한 것과 비슷한 느낌이 들 때가 있다. 겉으로는 비록 정중하나 속으로는 무례한 것과 비슷한 느낌을 받기 때문이다.

이런 경우는 주로 매우 훈련이 잘된 접수직원이나 비서직에 근무하는 사람 등에게서 볼 수 있는데 이는 숙달로부터 오는 기계적인 언행 때문이다. 내적으로 숙달되었다 함은 상대방에게 친근감을 주기 어렵고 사무적이고 기계적이며 차가운 인상을 주기 쉬운 것이라는

것을 알아야 할 것이다.

아무리 매너에 어긋나지 않는 인사라도 상대방을 긴장하게 하거나 불쾌하게 하면 아무 소용이 없는 것이다.

인사는 인간관계의 시초인 것이다. 어떤사람의 집을 방문했을 때,

「안녕하십니까?」

「어서 오십시오. 이리로 올라오시지요.」

「실례합니다. 갑자기 찾아 뵙게 되어서 ...」

「아닙니다. 그렇지않아도 일간 한번 오실텐데 하고 기다리던 중이었습시다. 누추하지만 들어오시지요.」

「고맙습니다. 그럼 ...」

「지금 차를 한잔 하시려던 참입니다.」

「아 그렇습니까? 저한테 신

경쓰지 마시고 식기전에 드십시오.」

이러한 대화에서 각자가 의도하고 있는 것은 상대를 relax하게 했는가 하는 것이다. 방문의 목적은 따로 있어도 우선 이러한 인사 다음에 서로가 부담이 없는 근황을 전하고 그리고 나서 본론에 들어가는 것이 순서다.

인사를 잘했느냐 못했느냐의 여부는 얼마나 상대방을 편안하게 해 주었는가 못해주었는가에 따라서 판단되는 것이다.

상대방의 마음을 편안하게 한다는 것은 상대방이 이쪽을 받아들이기 위하여 마음의 문을 여는 것이고 그래야 다음 단계로 진척될 수 있는 것이다.