

이것이 바로 잘못 알려진 당뇨관리법

장은진 (약사)

당뇨병은 인슐린의 절대적 혹은 상대적 부족으로 당대사의 장애를 일으키는 만성적인 병으로 혈액중에 과잉된 당이 오줌으로 빠져 나오는 것이다.

현재 당뇨병 치료법으로 사용되고 있는 인슐린이나, 경구혈당강하제는 식 Mayo법과 운동 요법에만 의존하던 당뇨병 치료에 획기적인 계기를 마련하게 되었다.

당뇨병은 일단 발병하면 완치가 되지 않는다. 그러나 당뇨병을 올바르게 알고 혈당을 일정하게 관리하면 비당뇨인 보다 더 건강하게 수명을 다할 수 있다.

여기에서는 당뇨인이 약물이나 식사, 운동 요법을 실행할때 흔히 잘못 알기쉬운 생각이 나 행동을 지적하여 보고자 한다.

약물요법시 생길 수 있는 잘못

1 환자들은 인슐린이나 경구 혈당강하제가 당뇨병의 완치약이라고 잘못 알고 있는

경우가 있다.

인슐린을 체내에서 만들어 내지 못하는 환자는 인슐린을 바깥에서 주사해줌으로써 혈당을 내려주는 역할을 대신해 주고, 경구혈당강하제는 인슐린은 체내에서 생산되나 제대로 효과를 발휘하지 못하는 사람에게 인슐린을 활성화 시킴으로써 본래의 혈당강하 역할을 할 수 있게끔 도와주는 약이다.

그러므로 인슐린이나 경구혈당강하제를 먹으면 완전히 당뇨병이 치료된다는 것은 잘못된 생각인 것이다.

2 인슐린 요법과 비교할때 경구혈당강하제를 복용하는 사람은 간혹 안이한 생각을 갖는 경우가 있다. 인슐린 요법시 인슐린의 양이 너무 많았거나, 주사뒤에 무슨 이유로 식사가 늦은 경우 식사를 하지 않고 지나친 운동을 하면 혈당이 너무 낮아져 저혈당 증상을 일으킬 수 있다.

경구약은 저혈당이 일어나지 않거나 저혈당 증상이 적은 것으로 알려져 있으나 방심은 금

물이다. 경구혈당강하제도 저혈당을 유발할 수 있으므로 저혈당에 대비하여, 항상 당분을 가지고 다니며 당뇨병 환자라는 카드를 꼭 소지하고 다녀야한다.

3 약제의 종류에 따라 1일 1회 복용하거나 주사, 혹은 2~3회 복용, 주사하는 경우가 있다. 그러나 당뇨병을 오랫동안 가지고 살아온 환자는 당뇨병에 관한 지식을 어느정도 가지고 있다고 과신하여 주사량과, 먹는량을 임의적으로 수정하여 치료하고 있는 환자가 종종 있다.

이것은 환자 본인의 다른 신체부분이나, 장기의 합병증 유무나, 종합검진을 받지 않고 행하는 위험한 일이므로 환자가 모르는 사이에 다른 기관에 장애를 끼칠 수도 있다.

그러므로 항상 담당 주치의와 의논하여 그 약제의 양을 결정하는 것이 옳은 방법이다.

4 의사의 처방 변동없이 환자가 복용시간이나 주사시간을 조정하여 저혈당을 초래하는 경우가 종종 있으므로 처방된 사항은 항상 엄수하여야 한다.

5 환자들은 인슐린을 당뇨병 치료의 최후약물이라고 잘못 인식하여 인슐린을 한번 맞으면 죽을때 까지 맞는 것으로 잘못 생각하여 인슐린을 기피하는 경우가 있다.

인슐린을 주사하는 경우는 간, 신장기능이 비정상이거나, 65세 이상의 환자, 심근경색증, 뇌졸중, 일산화탄소중독 등의 저산소증, 저혈압의 위험이 있는 경우이다.

그리고 일시적으로 혈당이 너무 높은 경우 인슐린으로 혈당을 어느 일정 수준까지 낮추어 놓은후 다른 식사요법 운동요법을 하는데 일시적으로 인슐린을 사용할 수도 있다.

이렇게 해서 계속 혈당 관리가 호전되면 인슐린 주사는 중단하고, 적절한 경구혈당강하제나 식사, 운동요법만으로 충분히 관리될 수 있게 하는 것이다.

그러므로 담당주치의가 인슐린을 처방하였을때는 가장 적절한 처방이므로 환자가 부정적으로 생각하는 것은 혈당 관리에 어려움만 더하는 것이다.

6 경구혈당강하제는 다른 질환의 약물과 함께 복용시 혈당강하효과가 강해지거나 약해져서 예기치 않은 경우가 생길 수 있다. 약물 상호 작용을 잘 헤아려서 약을 복용하여야 하므로 타약물 복용시 담당 주치의와 꼭 상의하여야 한다.

7 경구혈당강하제나 인슐린은 약에 대한 반응이 환자 개개인 마다 다르기 때문에 적절한 약의 선택은 고도의 의학적 지식과 경험이 필요하다.

현재 우리나라는 의사의 처방없이 거의 모든 약제에 대한 매입이 가능하기 때문에 당뇨병 치료약도 예외는 아니어서 많은 종류의 약제들이 시판되고 있고 환자들이 임의적으로 선택하여 복용하는 경우가 있는데 항상 담당 주치의와 상의하여 약의 종류도 결정하여야 한다.



식사요법시 생길 수 있는 잘못

1 인슐린 및 경구약의 발견으로 환자들은 약물요법에 의존하는 경우가 많이 생겼다. 그러나 식사요법이 철저히 지켜져야만 인슐린이나 경구혈당강하제의 효과도 최대가 되므로 식사요법이 기본적인 치료법이라는 점에는 변함이 없다.

2 당뇨병인들은 일반적으로 식사는 무조건 적게 하여야 된다고 생각하고 있다. 그렇다고 배부르게 먹으라는 얘기도 아니다.

사람은 누구나 기본 식사 필요량이 있는 것이다. 당뇨병인도 마찬가지로 각자 개인마다 필요량 만큼 식사를 하여야 한다.

환자들은 처음에 식사를 무조건 줄이다가

허기를 참지 못하여 한꺼번에 과식을 하는 경우가 많이 있다. 이렇게 하는 것은 식사요법을 하고 있다고 말할 수 없는 것이다. 항상 필요량 만큼 일정하게 먹어야 혈당관리에 도움이 되는 것이다.

3 또 당뇨병인은 무조건 고기와 육류는 먹지 말아야 된다고 생각하고 있다. 그러나 당뇨병 식단의 특징은 모든 음식(6군으로 대표되는)을 골고루 먹는게 중요하다.

특별히 제한하는 것은 당분이 함유된 식품. 소금(염분)이 많은 것, 인스턴트 식품 등 기타 몇가지만 제외하면 어떤 음식을 먹더라도 양만 제한되면 괜찮다. 고기와 육류도 한자리에서 많이 먹는 것을 제한하고 정해진 필요량 만큼을 식품군 교환군 단위수에 근거하여 먹

는다면 큰 문제가 되지는 않는다.

4 식사요법은 앞에서 언급하였듯이 당뇨병 치료의 가장 기본이 되는 것으로 일시적으로만 행하고 지켜서는 안된다. 당뇨병은 평생 치료하고 관리하는 것으로 식사요법도 평생 지속해야만 한다.

그러므로 개개인의 잘못된 식습관을 고쳐서

하효과를 나타냈다가 끊음과 동시에 혈당이 다시 오르는 반작용을 나타내고, 본인이 알지 못하는 사이에 중풍을 비롯한 망막증, 신경염, 신증 등의 만성 합병증 등을 악화시킬 수 있다는 사실을 유의하여야 한다.

그러므로 이런 선전을 오해하여 듣지 말고 반드시 전문의와 의논하여 옳고 틀림없는 약

흔히 당뇨병인은 무조건 고기와 육류는 먹지 말아야 된다고 생각한다. 그러나 당뇨 식단은 모든 음식(6군으로 대표되는)을 골고루 먹는게 중요하다.

특별히 제한하는 것은 당분이 함유된 식품·소금(염분)이 많은 것, 인스턴트 식품 등 기타 몇가지만 제외하면 어떤 음식을 먹더라도 양만 제한되면 괜찮다. 고기와 육류도 한자리에서 많이 먹는 것을 제한하고 정해진 필요량 만큼을 식품군 교환군 단위수에 근거하여 먹는다면 큰 문제가 되지는 않는다.

당뇨병 뿐만 아니라 본인의 건강 장수를 위해 열심히 식사요법을 행하여야 한다.

5 민간요법에 속지 말아야 한다. 아직도 현대 의학으로는 당뇨병을 완치시키지는 못한다. 그러나 시중에 나돌고 있는 여러 식품들은 모두다 당뇨병을 완치시킨다고 과대광고를 하면서 당뇨병인을 현혹하고 있다.

이것들은 환자들이 시행하고 있던 약물요법을 중단하도록 요구하는 경우가 있기 때문에 지금까지 잘 관리해 오던 혈당에 갑자기 변동이 일어나 혼수 등을 일으킬 수 있다. 이런 건강식품이나, 민간요법은 일시적으로는 혈당강

으로 치료를 지속하도록 노력하여야 한다.

운동요법시 생길 수 있는 잘못

1 운동시에는 항상 자가혈당측정이 필요하다. 보통 식사와 운동요법만으로 당을 조절하는 환자는 약물요법도 같이 하는 환자보다 저혈당의 위험은 드물다.

그러나 운동 전후의 혈당검사는 여전히 중요하다. 왜냐하면 운동전의 혈당을 재어봄으로써 혹시 일어날지 모르는 저혈당을 미리 예방할 수 있고 운동후의 혈당을 측정하여 봄으

로써 본인에게 적합한 운동을 선택하는데 도움이 된다.

2 일반적으로 보통 사람들은 아침 식전에 주로 운동을 하게 된다. 그러나 부득이 아침 식전에 운동을 해야만 하는 사람을 제외하고는 당뇨인은 운동시 보통 식후 30분~1시간에 운동을 시작하여 30~40분 정도 실시하는 것이 식후 혈당을 내리는데 큰 역할을 하게 된다. 그러므로 식후에 운동을 하는 습관을 길러 혈당 관리에 도움이 되었으면 한다.

3 「운동 했으니까 먹어도 된다」라든가 「과식했으니까 운동하는 것」은 큰 잘못이다.

먹으면 혈중에 포도당이 많아 인슐린이 다량으로 요구된다. 모처럼 운동에 의해 인슐린

을 많이 필요로 하지 않고 혈당을 내릴 수 있는데 운동후 먹게됨으로써 혈중의 포도당이 늘어나서 인슐린 분비를 촉진시키기 때문에 아무 소용도 없게 되는 것이다.

일반적으로 운동에 의한 열량(칼로리)소비는 기대한 만큼 크지는 않기 때문에 운동을 했기 때문에 먹는다는 것은 혈당을 올리는 위험한 생각이다.

지금까지 쉬우면서도 막상 실천할 때 자칫 실수하거나 모르는 일반적인 사항에 대하여 알아 보았다. 앞에서 언급한 사항을 잘 알고 실천하는 당뇨인도 많지만 당뇨병에 대한 올바른 지식이 부족한 환자들의 혈당관리에 도움이 되었으면 한다.

