

당뇨병 환자와 겨울철 심혈관 질환

혈당, 혈압조절 잘 지키면 문제없어



홍관수
전 가톨릭의대 교수
세실내과

가장 평범하고 당연한 것이 가장 중요하다. 당뇨병 환자에게 있어서 혈당조절과 혈압조절이 가장 중요하며 이것만이라도 잘 지키면 침묵의 살인자는 물론 심근허혈증까지도 충분한 예방이 가능하다.

최근 교통체증은 날로 심화되어 서울뿐만 아니라 전국 곳곳으로 확산되어 가고 있는 실정이다. 이러한 교통체증으로 인한 국가적, 개인적 손해는 이루 말할 수 없다. 경제적 측면으로 보면 노동력손실, 휘발유 등의 자원낭비, 수송력감소로 인한 무역수지손해와 같이 계산될 수 있는 손해만 해도 엄청나지만 개개인에 정신적 및 신체적으로 미치는 영향은 눈에 보이지 않지만 그로 인한 손해도 만만치 않은 것이다. 만약 이러한 교통체증이 점점 더 심해지면 국가의 기능은 마비되고 물론 그렇게 되지는 않겠지만 국가의 존폐에도 위협을 받을 수 있을 것이다.

이러한 교통체증의 원인은 차량증가가 원인일겠지만 불법주차와 같은 운전자의 준법정신부족, 빈번한 도로공사 도로의 병목현상

같이 도로사정이 좋지 않다는 것이 큰 원인일 것이다. 독일이 1, 2차 세계대전을 통해 상당히 어려운 형편에 놓였었는데도 빠른 시간에 경제적으로 다시 부흥할 수 있었던 것은 여러 측면이 있었겠지만 무엇보다도 도로의 발달을 빼놓을 수 없을 것이다.

우리의 신체는 소우주로 비교될 수도 있고 하나의 국가와도 비교될 수가 있다. 그중 도로에 해당되는 것은 혈관이 되겠고 수도 서울에 해당하는 것은 심장이고 서울로 향해 들어오는 도로를 정맥이라면 서울에서 나가는 도로를 동맥이라고 할 수 있으며 수도 서울 내에 존재하는 도로는 심장내에 존재하는 관상동맥계로 볼 수 있겠다. 교통체증이 있다는 것은 혈액순환이 잘 안되고 있다는 것이요, 교통체증의 원인이 있듯이 혈액순환이 잘 되

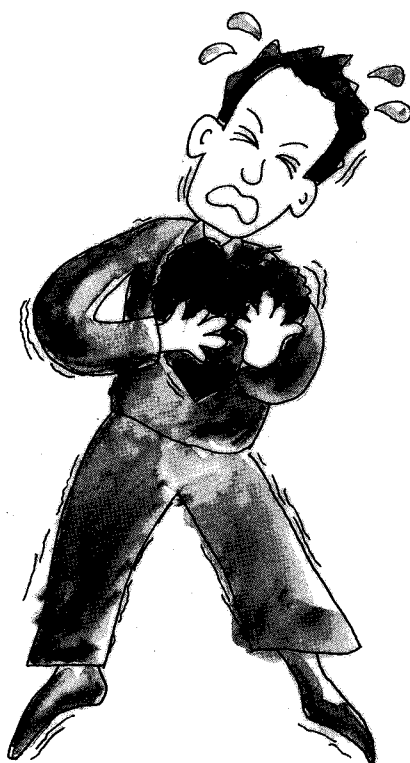
지 않는 이유가 있는 것이다. 가끔 비행기를 타고 서울을 내려다 본 때가 있다. 끊임없는 차량의 행렬로 꽉 막힌 도로를 보노라면 마치 내 몸속의 혈액순환이 꽉 막혀버리는 듯한 답답함을 느낄 때가 많았다. 신체의 혈관에도 병목현상, 불법주차, 공사중인 도로와 같은 요인이 있다. 즉 병목현상은 혈관이 좁아지는 것이요, 불법주차는 순환중인 혈액이 혈관벽에 달라붙어 혈액순환을 방해하는 것이요, 공사중인 도로는 마치 혈관이 막혔거나 파손되어 회복중인 혈관에 비유할 수 있을 것이다. 이러한 병적현상은 주로 동맥경화증으로 인한 경우가 대부분인데 동맥경화증의 원인으로서는 당뇨병, 고혈압 및 고지혈증이 대부분을 차지하고 있다. 또한 당뇨병에서는 고혈압과 고지혈증이 잘 병발되므로 동맥경화증에 있어서 당뇨병이 차지하는 비율은 실로 크다고 할 수 있다.

우리 몸의 심장! 우리가 세상에 태어나기 전 모태에서부터 우리가 죽는 그 순간까지 쉬지 않고 1분에 60회 이상씩 계속 박동하는 이 심장의 생명을 좌지우지하는 심장속의 동맥이 있는데 바로 볼펜심 굵기의 관상동맥이다. 이 동맥을 통하여 영양분과 산소가 심장내로 수송되기 때문이다. 이러한 관상동맥이 좁아지거나 막히는 정도에 따라 협심증, 심근허혈증 및 심근경색증과 같은 심장병이 발병하게 된다. 심장자체내에 혈액순환이 안되면 여러 가지 증세가 나타나게 되는데 주로 좌측 앞가슴의 통증이나 꽉 죄는 느낌, 호흡곤란, 부정맥(심장이 불규칙적으로 박동하는 것)과 두근거림 등 다양한 정도로 나타날 수 있다. 심

장내 혈액순환이 나빠져 이러한 증세가 나타나는 것은 일종의 방어기전이랄 수 있는데 이는 심장에 위기가 발생하면 이러한 증세가 나타남으로써 더 이상의 신체적 활동을 중지하고 안정을 취하게 하여 심장마비와 같은 치명적인 상태를 미리 예방하도록 하는 것이다. 그러나 당뇨병을 오랜동안 갖고 있었던 환자들중 적지않은 경우에서 당뇨병의 합병증인 자율신경기능장애가 있으며 이 경우에는 심장내 혈액순환이 악화되어 위기가 닥쳐도 전혀 통증을 느낄 수 없게 되고 안정을 취하지 않으면 심장에 계속적인 부담을 주게 되고 심장마비가 갑자기 올 수 있는 것이다. 이러한 현상 즉, 심장으로의 혈액순환이 악화되었는데도 흉통 등의 증세를 느끼지 못하는 상태를 “침묵의 심근허혈증(Silent Ischemia)”이라고 하며 아무런 전구증세도 없이 생명을 앗아가는 질환을 “침묵의 살인자(Silent Killer)”라고 한다. 당뇨병과 고혈압은 대표적인 침묵의 살인자이다.

L씨는 56세 남자로서 약 15년간 당뇨병을 갖고 있었고 도중에 고혈압이 병발되었으며 4년전부터 인슐린요법을 받아 왔었다. 근래 혈당조절이 불량하여 입원하게 되었으며 입원중에도 혈당조절이 용이하지 않아 약 한달 가량을 병원에서 보내게 되었다. 가족과 의사의 만류에도 불구하고 담배는 하루 반갑 정도씩 피워 왔다. 결국은 혈당조절이 잘 되기 시작하였으며 퇴원허락을 받게 되었다. 답답한 병원생활을 마치고 그리운 집으로 돌아간다고 생각하니 마음은 들떠 있었고 지긋지긋한 병원을 한시라도 빨리 나서기 위해 부지런히 집

특진/ 당뇨병 환자와 겨울철 심혈관 질환



을 챙기도록 하고 옷을 갈아 입고 환한 옷을 입고 병실문을 나서는 순간 그에게 침묵의 살인자가 방문한 것이다. 그는 그 자리에서 쓰러져 숨을 거두고 말았다.

당뇨병 전문의사가 가끔 한번씩 경험하는 증례인 침묵의 심근허혈증환자였던 것이다. [씨에게는 오랜 기간동안 당뇨병이 있었으며 담배를 즐겨왔고 고혈압이 동반되어 있었고 흥분된 상태에서 갑자기 신체적 활동이 재개되어 이러한 상태에서 전혀 예기치 못하던 심장마비가 그 순간에 일어났던 것이다.

이 증례를 통하여 몇가지 중요한 사실을 깨달을 수 있다. 첫째로는 평소 혈당조절이 안되다가 인슐린 등으로 혈당조절이 잘 된다고 해서 이미 발병된 당뇨병의 합병증에서 벗어난 것은 아니며 지속적인 혈당조절과 합병증 관리가 이루어져야 한다는 것이다. 둘째로는 담배를 피우는 사실이 큰 영향을 주었을 것으로 생각된다. 당뇨병이나 고혈압환자가 담배를 즐긴다는 것은 일종의 만성자살행위와 같

다. 목을 매어 죽거나 독약을 먹고 죽는 것이 급성자살행위라면 당뇨병환자가 혈당을 조절하지 않거나 담배를 피운다는 것은 만성자살행위와 별 다를 바가 없는 것이다. 셋째로 흥분된 상태에서 갑작스런 신체적 활동을 재개함으로써 교감신경이 흥분되어 심박동수가 증가되고 심장에 부담이 갑자기 늘어 심장마비가 왔으나 병실을 뛰어나온 것도 아니고 걸어나왔을 터인데도 감당하지 못한 것은 평상시 가벼운 운동을 조금씩 꾸준히 하지 못한 것이 흠이 될 수 있다.


겨울철이라고해서 특별히 당뇨병으로 인한 심혈관계관리가 달라질 수는 없지만 굳이 언급한다면 모든 것이 그렇듯이 가장 평범하고 당연한 것이 가장 중요하다는 사실이다. 그러나 많은 사람들이 이를 무시하고 사사로운 것에 더욱 큰 관심을 두고 집착하는 일이 많은 것 같다. 즉, 혈당조절과 혈압조절이 가장 중요하며 이것만이라도 잘 지키면 침묵의 살인자는 물론 침묵의 심근허혈증까지도 충분히

예방할 수 있다. 좀 더 확실하게 하기 위해서는 위에서 언급하였듯이 평소에 가벼운 운동을 꾸준히 하여 심폐기능을 증진시키도록 노력하고 특히 겨울철에는 운동량이 부족하므로 더욱 유의하고 날씨가 추워서 외부에서의 운동이 용이치 않으면 실내에서 하고 비교적 노인인 경우는 산책이나 걷는 운동도 좋은 방법이다. 그리고 갑작스런 온도변화에 노출시키는 것도 바람직하지 않은데 특히 겨울철 운동 후 갑자기 땀을 식히거나 샤워시 갑자기 찬물에 노출되는 것도 조심하도록 한다. 심장병이 동반되어 있는 환자에서는 조깅과 같은 운동은 피하는 것이 좋으며 가능한 어느 정도의 운동이 적합한가를 의사와 함께 평가한 후에 실시하는 것이 좋다.

가능한 스트레스를 줄이기 위해 여유있는 마음을 갖는 것이 중요한데 이는 스트레스가 만병의 원인이 되기도 하지만 심장에 미치는 영향이 크기 때문이다.

체중조절은 당뇨병에서는 아주 중요하지만 고혈압이나 심장병이 동반된 경우에는 무리한 체중조절은 오히려 침묵의 살인자를 초월하는 결과가 될 수 있으므로 삼가하는 것이 좋다.

심장병이 동반되어 있는 환자는 성생활시 가능한 의사와 상담하도록 하며 성관계직전 관상동맥확장제를 복용하여 예기치 않은 손님이 찾아오지 않도록 한다.

유비무환을 항상 생각하며 이러한 예방지침을 몸에 익혀 밝고 평안한 나날을 보내도록 노력한다면 이 겨울철뿐만 아니라 어떠한 환경에서도 겁날 것이 없을 것이다. 

연세소아당뇨후원회

:

12월1일

소아당뇨인의 밤 열어

:

연세소아당뇨후원회는 푸른 삶 어머니회 주관으로 소아당뇨병 환자들의 치료를 위한 기금마련을 위해 오는 12월 1일 (목) 오후 7시에 연세대학교 100주년 기념관에서 기금마련 콘서트를 개최하기로 하였다.

연세소아당뇨후원회는 올바른 사회인식의 폭을 넓히고 일반인에게 소아당뇨의 실상을 구체적으로 알리기 위한 행사의 일환으로 기획하게 됐다고 밝혔다.

공연프로그램은 일반 대중에게 널리 알려진 세미 클래식과 건전한 가요의 조화로 꾸며진 순서를 통하여 청중들의 흥미와 관심을 이끌어 내면서 소아당뇨 부모 및 친지들을 위로하고 소아당뇨인을 더욱 사랑할 수 있는 분위기와 기회를 제공토록 짜여졌다.

출연자로는 성악가 이 훈 교수와 김학남 교수를 비롯하여 연주가 김현숙 교수(Flute)와 조현아(Harp)씨가 출연하며 가요부분에서는 신형원, 이광조, 해바라기 등이 출연한다.

또한 이 콘서트에는 당뇨환자 합창단이 특별출연하며 서울내셔널심포니 오케스트라 연주로 소아당뇨 부모 및 친지, 전문의료인, 일반시민 등 900명이 모여 뜻깊은 시간을 가질 예정이다.

따라서 후원회는 뜻있는 후원자들의 참여를 기다리고 있다.

이번 음악회에서 생긴 수익금과 협찬해준 기금은 연세대학교 의과대학 재단으로 납입돼 공적으로 관리되며 소아당뇨환자들의 치료에 쓰이게 된다.

문의 : 361 - 5520, 6168