

한해를 보내는 마음가짐

혈당조절의 철저한 관리가 합병증의 예방과 건강한 삶을 보장

이러한 분석을 통해
지난 한해 동안의 당뇨병 관리의
문제점을 발견하여 새해에는
성공적인 당뇨병 관리를 위해
알찬 계획의 수립과 함께
이의 시행을 위한
균건한 마음의 각오를 다지는
연말이 되어야 밝아오는
새해의 건강이 보장되리라 생각된다.



김 용 기 / 부산대학교병원 내분비내과 교수

매년 한해를 마무리하는 연말이 되면 다사
다난했던 한해 였다는 말을 하게 된다.

그러나 올해년 올해는 가치관의 혼란을 초래
할 수 있는 큰사건으로 근검 절약하며 일상생
활을 하고 있는 많은 사람들이 열심히 살아가
는 일상생활의 보람을 잃고 일시적인 쾌락을
추구하는 생활을 하고 있다는 신문보도를 볼
때 한해를 보내는 마음이 결코 밝지만은 않은
한해였다고 생각된다.

지금까지 전국민의 약 5%인 200만명 정도가
당뇨병을 갖고 있다고 추정되었지만 일부의 조
사에서는 30세이상 성인의 약 10%가 당뇨병을
갖고 있다는 보고 등을 볼 때 이제 당뇨병은
특정인만의 문제가 아니며 현대를 살아가는 우
리 모든이에게 발병할 수 있는 흔한 병이라 생
각된다.

누구나 연말이 되면 지난 한해의 일들을 반
성해보며 새해에는 더욱 알찬 한해가 될 수 있
도록 다짐을 한다. 당뇨병환자의 경우 지난 한
해의 당뇨병 관리의 문제점을 스스로 분석하고
철저한 당뇨병 관리를 위해 계획의 수립과 함
께 실천을 위한 마음의 각오를 새롭게 하는 일
은 무엇보다 중요하다고 하겠다.

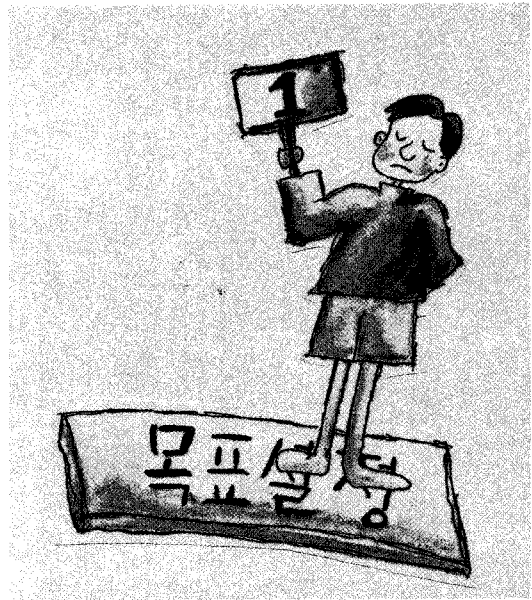
당뇨병은 다양한 원인에 의해 발병되어 일단 발병시 완치는 불가능하나 철저한 조절을 통하여 건강하게 평생을 살 수 있는 병이다. 그러나 조절을 등한시하는 경우 각종 무서운 합병증의 발생으로 일상생활에 지장을 초래함은 물론 생명에 위협이 초래되는 무서운 병이다.

미국의 DCCT 연구에서 혈당조절을 철저히 할 경우 당뇨병으로 인한 망막증, 신장합병증, 신경합병증의 발생이 현저히 감소되거나 진행이 늦어진다는 보고는 당뇨병의 관리에 철저한 혈당조절이 얼마나 중요한가를 말해준다. 성공적인 당뇨병의 관리를 위해서는 당뇨병에 관한 올바른 이해와 함께 식사, 운동, 약물요법 및 각종 당뇨병 관리에 관한 지식의 습득이 필수적이기에 각 병원 당뇨병실을 통한 당뇨병 교육을 철저히 받아야 한다.

한해를 보내는 이 시점에서 지난 한해 동안 시행한 식사요법, 운동요법은 얼마나 철저히 시행했는지, 혈당은 만족할만한 범위로 유지되었는지, 의사의 충고에 얼마나 충실하였는지 등의 종합적 분석이 필요하다.

이러한 분석을 통해 지난 한해 동안의 당뇨병 관리의 문제점을 발견하여 새해에는 성공적인 당뇨병 관리를 위해 알찬 계획의 수립과 함께 이의 시행을 위한 굳건한 마음의 각오를 다지는 연말이 되어야 밝아오는 새해의 건강이 보장되리라 생각된다.

흡연은 당뇨병의 합병증을 악화시키는 중요요인이기에 흡연자의 경우 새해에는 금연을 시도함도 당뇨병 관리에 매우 도움이 되기에 금연을 권하는 바이다. 당뇨병과 같은 만성질환일수록 어떤 병에는 무엇이 좋다는 등의 각종 민간 및 한방요법이 성행하고 있으나 현재 당



뇨환자들 사이에서 사용되고 있는 것이 몇 십종에 달하고 있으며 이들의 대부분이 약효가 없거나 부작용에 관한 과학적 검증이 안되었기에 이들에 의존할 경우 경제적 손실은 물론 병을 악화시킬수 있기에 이들에 의존하고 있는 모든 당뇨병환자는 이들에 대한 각별한 주의가 필요하며 보건당국 또한 이들을 철저히 규제하여 환자들의 피해를 막을 수 있는 새해가 되었으면하는 바램이다.

당뇨병은 항상 철저한 관리가 필요하며 혈당 관리를 위해 흘린 땀 만큼 건강한 삶이 보장되는 질환임을 다시 한번 강조하고자 한다.

한해를 보내는 이시점에서 지금까지 당뇨병 관리의 문제점을 검토하고 보다 나은 당뇨병 관리 계획의 수립과 함께 철저한 시행을 다짐하는 연말이 되었으면 한다.

밝아오는 새해에는 모든 당뇨병환자가 건강하고 보람된 삶을 누릴 수 있는 새해가 되길 기원드린다.