

당뇨치료의 현황과 미래

최문기 내과 교수 / 춘천성심병원

매이른 마스크의 보도에 화가 치밀기도 하지만.

“오늘 TV 뉴스에 이제는 웨장세포이식으로 당뇨병을 완치할 수 있다는데 사실입니까?” 진료실에서 한 당뇨환자가 조심스럽게 질문하였다. 2년 전부터 제 1형 당뇨병을 앓고 있는 28살 된 젊은 남자 환자다. 마음 같아서는 이렇게 젊은 환자를 완치시켜 줄 수 있는 정말 좋은 치료법이 빨리 나왔으면 하고 바라지만 한편으로는 환자들에게 또 실망만 안겨줄 마스크의 때 이른 보도에 화가 치밀기도 한다. 미국이나 캐나다와 같이 당뇨병 연구에 선진국인 나라들에서 몇몇 환자를 대상으로 연구한 결과를 마치 이제는 당뇨병이 곧 완치될 것이라고 떠들썩하게 보도하여 많은 환자들을 들뜨게 하고 여태까지 잘 하던 혈당조절을 엉망으로 만들게 하지 않을까 걱정이 앞선다. 그러나 한편으로는 당장은 아니더라도 앞으로 완치될 가능성이 있다는 소식만으로도 환자들에게 희망을 줄 수 있을 것이라는 생각에 “그럼요, 이제 몇 년 후면 연구가 더 진행되어서 일반 환자들에게도 시술할 것입니다. 그러니까 그 동안은 지금까지 하던 치료를 잘 해서 합병증이 오지 않도록 하십시오.”라고 대답하였다.

진료실에서 환자를 보다보면 이렇게 많은 환자들이 약 먹기가 귀찮고 인슐린주사 맞기가 지겨워서 하루빨리 당뇨병을 완치시킬 수 있는 치료법이 개발되기를 학수고대한다는 것을 알 수 있다. 그러나 아직은 많은 환자들에게 보편적으로 시술할 완치법은 없다는 것이 현실이다. 그러므

로 막연히 완치법이 나오기를 기다리지만 말고 현재까지 개발된 최선의 치료법이 무엇인가? 이 치료법이 내가 가지고 있는 당뇨병에 맞는 치료인가? 또 앞으로 어떤 치료법이 개발될 것인가? 하고 합리적으로 생각하고 이를 실천에 옮기는 것이 무엇보다도 중요하다고 하겠다.

최근 10여 년 사이에 당뇨병 치료는 많이 발전하였다. 가장 중요한 발견은 1993년에 발표된 DCCT 연구결과이다. 일반 당뇨병 환자들에게는 생소하게 들릴지 모르겠지만 미국에서 연구된 것으로서 눈이나 신장, 신경에 오는 당뇨병의 만성 합병증을 예방하기 위해서는 꾸준히 혈당조절을 하는 것이 제일 중요하다는 내용이다. 이미 알고 있는 사실이기도 해도 과학적으로 증명한 것은 이 연구가 처음이라고 하겠다. 이 후에도 영국 등지에서 비슷한 연구결과가 발표되어 당뇨병 전문 의사와 환자들도 어떻게 하든 혈당조절을 잘 해야 된다는 생각에는 반대가 없게 되었다. 그러면 어떻게 혈당을 잘 조절할 수 있을까?

당뇨치료의 기본 4가지

과거에도 그렇고 앞으로도 가장 중요한 치료는 역시 식사요법, 운동요법, 약물요법, 인슐린주사요법 이 네 가지라고 하겠다. 특히 식사요법과 운동요법은 혈당조절에 매우 중요한 치료인데도 먹고 싶은 것을 참아야 하고 규칙적으로 운동을 하는 것이 귀찮기 때문에 이를 소홀히 하는 경향이 많다. 혈당이 잘 조절되던 환자가 병원에 오는 날 아침 공복에 검사하였더니 혈당이 매우 높게 나

오는 경우가 있는데 대개는 전날 저녁 식사 후에 떡이나 고구마, 빵과 같은 간식을 먹었을 때이다.

식사요법을 잘 하기 위해서는 당뇨병교육을 잘 받아야 하는데 바쁘다는 핑계로 당뇨교실에 자주 참석하지 않는 것이 매우 안타깝다. 당뇨병에 먹는 경구혈당강하제도 최근 10여 년 사이에 여러 종류가 개발되어 사용되고 있다. 과거에는 다이아비네즈, 다오닐, 디아미크론과 같은 비슷한 약들만 있었는데 90년대 들어 우리 나라에도 글루코파지, 글루코베이 등 작용방법이 아주 다른 약들이 나오고 올해에도 상품명은 아반디아라고 하는 인슐린 작용개선제가 시판되기 시작하였다. 당뇨약은 종류에 따라 그 효과가 다 다르기 때문에 전문의와 잘 상의하여 처방을 받아야 한다. 인슐린 주사는 얼마 전까지만 해도 환자들 사이에 마약과 같아서 한 번 맞으면 끊을 수 없어 평생 맞아야 한다느니, 중독이 된다느니 하며 기피하여 의사들을 안타깝게 하였으나 다행히도 이제는 올바르게 인식이 되어 많은 환자들이 인슐린주사를 맞으면서 건강하게 지내게 되었다. 인슐린도 과거에는 돼지나 소의 인슐린을 사용하였으나 과학이 발달하여 사람인슐린을 다량 생산할 수 있게 되어 그 품질과 효과가 매우 좋아졌다. 또 주사를 쉽게 놓기 위해 만년필과 비슷한 주사도 개발되었고 하루 온종일 인슐린이 아주 조금씩 주사되어 혈당이 잘 조절되는 인슐린펌프와 같은 기계도 많이 사용되고 있다. 인슐린펌프는 건강한 사람의 몸 속에서 인슐린이 나오는 것과 비슷하게 기계를 사용해서 인슐린을 주입하는 장치로 인슐린을 미리 펌프에 넣어놓고 작은 컴퓨터가 들어 있는 기계를 사용하면 배에 꽂혀 있는 주사 바늘을 통해 인슐린이 조금씩 몸 안으로 들어가

서 혈당조절을 하게 된다. 임신성 당뇨병환자, 어린이나 젊은이에게 발생한 당뇨병, 또 하루 2번 인슐린 주사를 놓아도 혈당이 잘 조절되지 않는 환자의 경우에 사용하면 좋은 효과를 볼 수 있다. 그러나 기계사용법을 잘 익혀야 하고 저혈당이 자주 발생하기 때문에 환자 자신이 자주 혈당 측정을 하여야 한다. 최근에는 리스프로라고 하는 인슐린이 개발되었는데 주사를 놓으면 곧 효과가 나타나기 때문에 식전 30분에 주사할 필요가 없이, 주사하고 바로 식사를 할 수 있어 환자들 매우 편리해졌다. 지금까지 이야기한 치료법은 일반 당뇨병환자들에게 현재 적용되고 있는 치료들로서 과거에 비해 엄청난 발전을 이루었다고 하겠다. 환자들은 이런 치료법 중에서 전문의의 처방을 받아 자신의 당뇨병에 맞는 치료를 선택하여 실천에 옮겨야 한다. 예를 들면 어린이나 젊은이에게 발생하는 당뇨병과 같이 자신의 몸에서 인슐린이 거의 나오지 않는 환자들은 진단과 동시에 인슐린 치료를 받는 것이 원칙이다. 또 40대 이후에 비만해서 오는 당뇨병은 체중조절과 식사요법, 인슐린 작용개선제와 같은 약물요법 등의 치료가 우선이다. 따라서 자신의 당뇨병이 어떤 종류인지 알아야 하며 노력해서 혈당조절을 할 생각은 않고 남이 좋다고 하면 귀가 솔깃해서 아무 약이나 건강식품을 먹는 것은 절대 피해야 한다.

당뇨병은 불치병이 아니다

앞으로 의학의 발달속도가 더 빨라지면 당뇨병도 완치할 수 있는 날이 올 것이다. 지금도 선진국 뿐 아니라 우리나라에서도 연구하고 있는 췌장도세포이식과 같은 치료법은 일부 당뇨병환자

를 완치할 수 있는 치료법이다. 사람의 췌장에는 크게 두 종류의 세포가 있는데 이 중 인슐린을 만들어내는 세포가 췌장도세포이다. 이 세포를 실험실에서 다량으로 키워서 주사기를 통해 간이나 비장 등에 집어 넣어주면 이 세포에서 인슐린이 만들어지게 되는 것이다. 그러나 세포를 키우는 기술이나 또 주사해서 넣어준 세포들이 환자의 몸 속에서 오래 살게 하는 기술 등이 아직 완전히 개발되지 않아 보편적으로 사용하지 못하고 있는 실정이다. 또 많은 당뇨병 환자들은 인슐린이 부족해서 당뇨병이 생기는 것이 아니고 인슐린이 작용을 잘 하지 못해서 생기기 때문에 췌장도세포이식을 모든 환자에게 다 사용할 수 있는 것은 아니다. 또 세포이식 뿐 아니라 기계를 사용하는 방법도 있는데 환자의 혈당을 기계가 알아채서 혈당의 정도에 맞게 자동으로 인슐린을 주

입하는 것도 개발 중이다. 또 인슐린부족이 아니라 인슐린 작용이 둔해져서 생긴 제 2형 당뇨병 환자들을 위해서도 계속 새로운 약물이 나올 전망이다. 당뇨병을 완치하기 위한 이런 모든 노력들은 멀지 않은 미래에 실현될 것이고 따라서 매우 희망적이다. 그러나 아직은 많은 환자에게 사용할 수 있는 단계가 아니므로 현재까지 나온 치료법 중에서 자신에게 맞는 최선의 치료를 실천에 옮기는 것이 제일 중요하다고 하겠다. 당뇨병은 완치가 되는 병은 아니지만 무서운 암과 달리서 치료를 하면 건강한 삶을 유지할 수 있기 때문에 불치병이라고 하지 않는다. 현재 사용되고 있는 치료방법으로도 환자 자신이 열심히 혈당조절을 하면 합병증은 충분히 예방할 수 있고 직장이나 사회생활, 여행과 같은 여가활동을 하며 건강하게 인생을 즐길 수 있는 것이다.

이달의 계절음식

계절로 겨울 날씨에 접어들었으나 아직 햇볕이 따뜻하여 소춘(小春)이라고도 한다.
우리 나라 고유의 11월, 음식을 소개해 본다.

㉟ 붉은팥 시루떡 (1인분/133kcal)

재료: 멥쌀 30g : 100kcal 붉은팥 10g : 33kcal

멥쌀가루에 소금 간을 하고 설탕을 적당히 넣어 단맛을 낸다. 팥고물은 통팥을 삶아 찢어 소금으로 간한다. 시루에 팥고물 한 컵, 쌀가루 한 컵 씩을 번갈아 얹어 찌낸다.

㉟ 난로회 (1인분/270kcal)

재료: 쇠고기 120g : 225kcal 기름 5g : 45kcal

숯불을 화로의 가운데 지퍼 놓고, 번철을 올려 쇠고기에 기름, 간장, 파, 마늘, 고춧가루 등으로 조미하여 돌려앉아 먹었는데 이를 난로회라 하며 추위를 막는 계절음식이다.

㉟ 번씨 만두 (1인분/159kcal)

재료: 메밀가루 30g : 100kcal 각종 살코기 40g : 50kcal 두부 10g : 9kcal

메밀가루로 만두 껍질을 만들고 채소, 닭고기, 돼지고기, 쇠고기, 꿩고기, 두부, 파와 양념을 합하여 소를 만들어 세 모나게 빚어서 장국에 익혀 먹는다.

㉟ 연포탕 (1인분/171kcal)

재료: 두부 60g : 56kcal 기름 10g : 90kcal 닭살 20g : 25kcal

전통법으로 두부를 가늘게 썰어 꼬치에 꿰어 기름에 부친 것을 닭고기국에 넣어 끓인 것이다. 포는 두부를 말한다. 지금은 두부전골로 조리하여 먹기도 한다.