

# 당뇨인에게 권고하는 것들



윤영길  
윤영길 내과의원 원장

세계보건기구(WHO)의 통계를 보면 지구상에는 1억 5천만 명이 넘는 당뇨병 환자가 있으며, 우리나라는 적어도 400만 명이 훨씬 넘는 환자가 있다는 것으로 전문가들은 추측하고 있다.

현대에 와서 당뇨병은 생활습관병으로 자리매김이 된 지금, 습관을 고치는 것이 너무나 힘들다는 것을 몸소 40년간 환자를 보면서 뼈저리게 느끼는 필자이다.

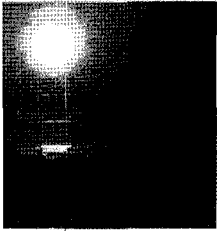
필자는 아버님이 당뇨병으로 진단된 1968년부터 아버님을 치료하기 위하여 이 방면에 관심을 가지게 되었고 그로부터 35년이 지났다.

당뇨병은 발병 초기에 잘 다루어야 하는데 증상 자체가 애매모호한 경우가 많아서 어느 정도 병이 진행된 후에 알게 되는 이가 적지 않고 설령 알게 되었다 하더라도 병에 적극적인 관심을 가지는 이가 적다.

한해를 마무리하는 당뇨인을 위해 그 동안 필자가 느껴온 것들을 아래와 같이 정리한다.

## 식사요법

식사요법에 가장 기본이 되는 것은 열량(칼로리)인데 칼로리가 무엇인지도 모르고 있는 환자가 너무나 많다는 사실에 놀라기도 한다. 식사요법이라고 하면 먹어서는 안 되는 음식이 무엇인지 물어오는 환자 또한 대부분이다. 올바른 식사요법은 당뇨전문 영양사에게 배우고 식사량을 조절하기 위한 음식량을 측정하는 저울과 4가지의 숟가락이 필요한데도 이를 쓰거나 아는 사람은 거의 없는 실정이며 또한 영양사의 강의를 들어야 하건만 이에 책정된 의료비가 따로 없다. 또 무료 강연을 해주어도 그날 듣고 돌아서면 잊어버리는 우리 환자들이 80%가 넘는다.



왜냐하면 선진국에서는 환자들이 필기도구와 노트를 준비하여 오지만 우리네는 그런 환자가 20%도 안 된다. 돌아서면 잊어버리니 열심히 가르치려는 교수나 강사들도 힘이 빠져 성의가 없어질 수밖에 없지 않은가?

식사요법은 한마디로 말하면 '제때에, 알맞게, 골고루' 라고 정리하면 되겠다.

식사요법은 배우고 환자 스스로 실천하려는 의지가 무엇보다 중요하다.

### 운동요법

운동이라면 적당한 운동이 좋는데 무조건 많이 할수록 좋은 줄 알고 있는 환자들이 자기 스스로 적당하다고 생각하고 결정해서 운동을 하고 있으니 그것이 문제이다.

운동 역시 운동처방을 받아야 한다. 자신의 몸 상태에 맞는 맞춤형 운동이야말로 진정한 도움이 되는 운동이다.

### 경구혈당강하제

의사가 한번 결정해 주면 그것만 먹고 있는 환자들이 있는데 의료분업 후인데도 어떤 환자들은 1년 또는 2년 같은 약을 임의로 계속 먹고 있는 환자들이 있는 것으로 알고 있다. 그러한 약물요법은 당뇨관리에 도움이 되지 않는다. 당뇨인들의 혈당은 수시로 변하며 신체의 능력 또한 수시로 변할 수 있다.

### 인슐린 주사

인슐린 주사시 단위를 올바르게 결정해서 맞아 하건만 혈당검사도 하지 않고 임의로 맞

고 있는 환자들 또한 얼마나 많은가?

경구혈당강하제와 마찬가지로 정기적인 검진 및 의료진과의 상담을 통해 자신의 투여량을 조절해야 한다. 특히나 저혈당에 주의해야 할 것이다.

### 당화혈색소

의사는 당화혈색소를 측정해보면 최근 3개월 동안의 혈당의 변동을 알 수 있다. 어떤 환자는 15일분 또는 한 달분 약을 가지고 가서는 약을 복용하다가 건너뛰다가 하면서 병원에 오기 5일전부터 의사의 지시를 철저히 지켜 막상 병원의 검사 결과는 좋은 경우가 많아 의사는 오류를 범하기 쉽다. 그러기에 당화혈색소검사를 통해 평소의 혈당관리가 잘못되어 있음을 알아낼 수 있다.

### 자가 혈당측정

혈당측정기를 스스로 구입해 혈당측정을 하고 있는 환자들 늘고 있는데 기계 설명서를 자세히 잘 읽고 방법을 잘 익혀야 할 것이다.

그리고 기계에 따라서는 모두가 다소간의 오차는 있다. 혈당수치의 1mg/dl의 많고 적음은 중요하지 않다. 우선은 자신의 혈당이 어떻게 변화하고 있는지 흐름을 파악해야 한다. 또 기계를 구입할 때에는 기계 성능이나 소모품 조달 및 고장수리가 용이한 회사의 것을 선택하도록 한다.

### 혈압관리

적어도 1주일에 1~2번 정도 안정상태에서

측정하여 혈당수치와 함께 당뇨수첩에 기록해 진료시 함께 보여주는 습관을 지니도록 한다.

### 고지혈증

고지혈증은 당뇨병에 해롭다. 고지혈증의 경우 반드시 지단백검사를 하고 난후 투약하는 것이 좋다.

### 민간요법이나 건강식품에 대해서

최근 떠들썩한 홍삼이야기를 해보자. 캐나다 교수가 한국 홍삼이 혈당을 많이 내린다는 신문보도가 있었다. 그 보도가 나오자마자 환자들은 지금 홍삼 먹느라고 정신이 없다.

어디 그뿐인가. 누에가루, 해당화뿌리, 가시오가피, 면씨기름 등. 너무나도 많은 민간요법들이 있다.

우리나라가 전 세계에서 중국 다음으로 약방문(처방)이 많다는 것은 국제적으로 정평이나 있다. 병문하러 와서는 약효가 검증되지도 않은 광고만 믿고 민간약을 환자에게 권하는 이가 얼마나 많은가?

당뇨인 스스로가 검증되지 않은 민간요법에 귀를 기울이지 않아야 하겠다.

### 당뇨병 환자가 가져야 되는 마음가짐을 요약하면 다음과 같다

- ▶ 규칙적인 생활하기
- ▶ 지시된 식사량을 지키기
- ▶ 표준체중으로 조절하고 유지하기
- ▶ 운동을 생활화 하기
- ▶ 수면과 휴식은 충분히 하기

▶ 몸은 언제나 깨끗하게 하기

▶ 정기적인 병원 방문하기

이러한 사항들은 당뇨병 환자뿐만 아니라 정상인에게 장수하려면 권장할 사항들이다.

마지막으로 건강에 관한 최근에 알려진 이야기로 끝을 맺을까 한다.

우리는 여태껏 평균수명을 건강의 척도처럼 여겨왔다. 그러나 2000년 6월 세계보건기구에서 Dale박사의 이론이 중심이 되어 수명의 질을 따지는 건강수명이 처음 도입된 이후 건강수명에 대한 관심이 높아졌다. 건강수명이란 평균수명에서 질병이나 신체장애를 뺀 수명을 말한다. 소위 일상생활을 정상인과 다름없이 할 수 있는 기간이다.

이웃 일본이 평균수명이나 건강수명이 세계의 1위이며 2위가 호주, 3위가 프랑스. 미국이 24위이고 우리나라는 겨우 51위이다.

당뇨인들이여 전문가들의 말을 귀담아 듣고 또 실천 하도록 하여 건강하게 오래 살아야 할 것이 아니겠는가? >>>

