

# 노인 당뇨인이 주의해야 할 것들

남복연/  
남내과의원(당뇨병클리닉) 원장



2003년 계미년 새해도 시작된 지 벌써 한 달이 지났다.

이번 달에는 노인 당뇨인의 당뇨관리시 필요한 몇 가지를 15년간 당뇨질환에 대해 진료 및 교육하며 얻은 의창(義倉)을 통해 우리 노인 당뇨인들에게 조금이라도 도움이 되고자 몇 가지 이야기 할까 한다.

임상경험에서 볼 때에는 노인 당뇨인들은 처음 당뇨가 생기면 건강에 모든 것을 잃어 버린 것 같은 느낌과 거의 악성 암에 걸린 것과 같은 충격적인 이야기로 느끼는 분이 많았다. '이제 다 살았구나. 하키야 이제 살만큼 살았으니 당뇨가 왔다고. 허니 이제 조만간에 눈도 멀고 다리도 썩어서 잘라야 하고 콩팥인가 거기도 썩어서 매일 피도 걸러야 하고 심장병도 와서 이젠 언제 죽을지도 모르고 끝장이로구나. 젊은 시절은 자식들 공부 시키느라, 잘 살아보려고 하니 먹을 것도 제대로 못 먹고 입을 것도 제대로 못 입고, 교통비를 아끼려고 머나먼 길도 마다 않고 걸어 다니고 했는데. 이제 좀 살만해서 잦은 회식도 하고 큰 아들, 작은 아들

그리고 막내, 첫째 딸, 둘째 딸이 자주 만난 것도 대접해서 먹고 저녁식사 후에도 야식으로 아들이 사준 꽃감과 미젠가 독일젠가 하는 초콜릿도 먹고 했는데. 그리고 자식놈이 멋진 승용차도 한 대 사줘서 그 승용차로 목욕 갈 때나 이웃동네 친구에게 갈 때도 그 차로 다녔는데 이제 그 좋은 것들이 한순간에 날아가는구나' 하고 연신 한숨과 울분에 찬 목소리로 당뇨를 진단한 나에게 억울함을 표현하신 분이 기억에 선하다.

그러나 이 노인 당뇨인의 이야기를 가만히 들어보면 왜 당뇨가 생겼는지 알 수가 있다. 첫째는 과거에는 식사는 형편과 시간상 그때에 맞는, 아니 조금 모자라는 듯한 칼로리의 식사와 교통비가 아까워 걸어 다니면서 소모된 칼로리를 따져 보면 잉여 칼로리가 전혀 남지 않는 운동과 식사요법을 하지 않았는가?

그러나 최근 이 노인 당뇨인은 살기가 좋아져 잦은 외식에다가 자식이 사준 승용차로 아주 가까운 거리에도 승용차를 이용하였고 그리고 먹거리가 좋아 저녁식사 후에도 야식을 자주

먹고 하여 소모된 칼로리 보다 잉여 칼로리가 남아서 당뇨가 시작이 된 것으로 여겨진다고 설명하니, 그제야 '아이고 선생님, 너무 잘 먹고 좋은 차 타고 다녀 하느님께 벌 받은 것 같심데이' 하고 말씀하신다.

### 고삼투압성 비케톤성 혼수

이 노인 당뇨병처럼 과거보다 과식과 운동부족으로 인해 당뇨가 시작된 것으로 여겨지는 당뇨병이 찾아온다고 해서 모두 다 합병증이 오지는 않고, 혈당관리 및 당뇨관리가 잘 이루어진다면 건강하게 생활할 수 있다.

주의해야 할 급성 합병증으로 고삼투압성 비케톤성 혼수가 있다. 이것은 혈당조절을 하지 않아 심한 고혈당(혈장 포도당 600mg/dl 이상 혹은 34mmol/dl 이상, 혈장 유효 삼투질 농도 320mOsm/L 이상) 혹은 탈수가 생겼을 때에 나이가 많은 노인인 제 2형 당뇨병 환자에게 호발 된다. 이런 경우는 혼수와 같은 중추신경계 증상 및 징후, 심한 탈수, 신 기능장애 등이 동반 되는 아주 무서운 합병증으로 자신이 당뇨병으로 진단 받은 적이 없거나, 관리에 소홀한 당뇨병인에게서 나타나는데 꼭 신속한 치료가 필요하다.

이것은 연령이 증가됨에 따라 신장의 요 농축 기능장애가 서서히 진행되며 항이노호르몬에 대한 저항이 증가되어 혈중 항이노호르몬의 농도가 젊은 연령에 비해 고령에서 매우 높게 되며 고령이 될 수록 사구체 여과율이 감소되고 신장의 부피도 감소된다. 또한 연령이 증가 할 수록 젊은 연령층에 비해 혈장 삼투질 농도 증가에 따른 갈증을 느끼는 정도가 감소되어 삼투

질 농도 증가 및 탈수에 대한 수분의 섭취가 감소될 수 있다. 이상의 여러 요인 등에 의해 고삼투압성 비케톤성 혼수는 젊은 연령에서 보다 고령의 환자에서 빈번하게 발생하는 이유이다.

### 저혈당

급성합병증이라기 보다는 증상으로 저혈당이 있다. 이것은 혈당이 변화할 수 있는 범위의 최소치보다 혈당치가 더 떨어졌을 경우를 말하는데 정상인의 경우는 50mg/dl 이하를 말하나 당뇨병인에게서는 이보다도 더 높은 혈당치인데도 저혈당 증상이 나타나는 경우가 흔하다.

이러한 저혈당의 증상은 손 떨림, 식은 땀, 현기증, 흥분, 불안감, 가슴 두근거림, 공복감, 두통, 피로감 등이 있으며 심한 경우는 의식을 잃을 수도 있다. 이때는 가장 신속하게 신체에 흡수 작용 될 수 있도록 당질이 포함된 음료수(설탕물, 주스, 꿀물 등)를 마시거나 음식물(사탕, 비스킷, 초콜릿 등)을 섭취토록 하여야 한다.

이러한 저혈당이 한번 생기면 왜 저혈당이 발생 하였는지 원인을 생각하여 다시는 저혈당증이 생기지 않도록 하여야 하며 식사와 운동, 약물요법과의 균형을 이루도록 하며 약물복용중이거나 인슐린 치료를 하는 경우에 식사는 항상 일정시간에, 평소보다 식사량이 월등히 줄거나 운동량이 심한 운동 시에는 약물을 줄이거나 식사량을 늘리거나 매 식사 중간에 간식을 먹거나 해야 한다.

### 철저한 혈당관리

그리고 당뇨병의 대부분은 만성합병증인데 이것은 대혈관 합병증 즉상경화증, 당뇨병성 족부

병변, 당뇨병성 망막증, 백내장, 당뇨병성 신질 환, 당뇨병성 신경증 등을 들 수가 있다. 이러한 당뇨병의 만성합병증은 오랜 기간동안의 부적절한 혈당조절에 기인한다고 말씀을 드리니 그 노인 당뇨인은 '그럼 오늘부터 혈당조절이 중요하다고 카니 쫄쫄 밥을 굶어야 되겠습디'라고 말씀하신다. "당뇨인에서 바람직한 식습관은 식사와 간식은 규칙적으로 해야하고 여러 가지 식품을 골고루 알맞은 양을 먹고, 단 음식은 피해야 하고, 섬유소를 충분히 먹고, 싱겁게 먹으며, 술이나 담배는 가급적 피해야 합니다."라고 더불어 말씀을 드렸다.

### 식사, 운동 그리고 약물

무조건 당뇨라고 식사를 적게 하는 것이 능사가 아니다. 적절한 때 적절한 양만큼 골고루 먹는 것이 중요하다.

운동은 혈당을 조절해 주고 체중감소, 심폐기능 호전, 혈액순환 촉진, 인슐린 필요량 감소, 정신적, 육체적 스트레스 해소 등의 기능이 있다.

운동도 무조건 많이 한다고 능사는 아니다. 특히 관상동맥 질환이나 망막합병증, 근골격계 및 연조직의 상해, 복합적인 발 상해 등의 합병증이 있는 당뇨인은 운동을 삼가해야 한다. 바람직한 유산소 운동을 위해서는 일주일에 격일로 3회 이상의 운동과 각각의 운동시간은 20~30분으로 해야 하며 각각의 운동에는 준비운동과 마무리 운동시간이 있어야 한다. 운동의 종류는 도보, 에어로빅, 달리기, 수영, 사이클링, 등산 등으로 다양하며 개인의 능력과 상태에 따라 맞추어야 한다.

이렇게 당뇨인의 식사와 운동에 대해 간략하게 말씀을 드리니 '그럼 식사와 운동만으로도 혈당조절이 가능하네!'라고 말씀하신다.

그렇다. 혈당치가 별로 높지 않은 경우는 충분히 식사의요법과 운동만으로도 조절되는 당뇨인들이 많다. 엄격한 식사의요법과 운동만으로 조절이 되지 않으면 경구용 혈당강하제를 복용하여야 한다. 그리고 경구혈당강하제 복용에도 지속적으로 혈당이 높으면 인슐린 치료를 하여야 한다.

이 노인 당뇨인의 말씀이 당뇨약이든지 혈압약이든 한번 먹으면 평생 약을 먹어야 한다며 될 수 있는 대로 원장님 당뇨약을 안 먹도록 어찌 해보라 신다.

처음에 소량의 경구혈당강하제를 처방하고 7일 뒤에 다시 오셨다. 식후 2시간 혈당을 재어보니 처음보다도 더 높아졌다. '아니 어르신 어찌 혈당이 이렇게 더 올랐나요?' 하니, 아니 자식 놈이 어떤 줄약을 1주일만 먹으면 당뇨가 완치된다고 했다면서 혈당이 그렇게 나올리가 없다며 재측정을 요구하셨다. 4번 연속 측정결과 계속 높게 나왔다.

이처럼 우리 당뇨인에게 말씀드리고 싶은 한마디는 당뇨치료가 있어서 그 어떠한 지름길도 첩경도 없으며 가장 확실하고 안전한 방법은 현재 공인된 당뇨약 이외는 없다고 강력히 말씀드리고자 한다.

당뇨치료의 가장 확실한 방법은 꾸준한 혈당관리를 위한 적절한 식사의요법과 운동과 의사의요법으로 모든 무서운 당뇨병증으로부터 자신을 지킬 수 있다는 것을 강조한다. >>