

## 당뇨병에 관한 잘못된 상식

### 잘못된 상식 1 : 소변에서 당이 나오면 모두 당뇨병이다

소변에서 당이 나온다고 해서 다 당뇨병은 아니다. 만약 소변에서 당이 나오는 것이 우연하게 발견되었다면 내분비내과를 방문하여 혈당 검사를 시행하는 것이 당뇨병 진단의 정확한 방법이다.

당뇨병은 혈당이 비정상적으로 올라가서 이 때문에 여러 당뇨병성 합병증이 생길 위험이 높아지는 병이다. 정상인 경우에는 며칠을 굶긴 꿀물을 마시건 간에 혈당이 약 50mg/dL 사이에 정상 혈당 범위에서 유지 되지만, 당뇨병인 경우에는 혈당을 정상 범위로 조절하는 이런 정교한 조절기능이 깨져서 식사 후에 비정상적으로 혈당이 올라가게 된다.

이렇게 비정상적으로 증가된 혈당은 여러 당뇨병성 합병증을 일으킬 수 있다. 비정상적으로 오랜 기간 혈당이 올라가 있으면 고기를 요리할 때 설탕을 넣으면 고기가 연해지는 것

처럼 혈관 벽이 빨리 망가져서 소위 '동맥경화증' 이 유발될 수 있다. 따라서 혈당을 정상 범위로 유지하도록 식사요법, 운동요법, 약물요법을 하게 되는 것이다.

당뇨병이란 말 그대로 소변에서 당이 나온다는 뜻이지만 소변에서 당이 나온다고 해서 다 당뇨병인 것은 아니며 또 소변에서 당이 나오지 않는다고 해서 당뇨병이 아닌 것도 아니다. 신장이라는 땀으로 막기에는 부족할 만큼 혈당이 많이 올라가며 마침내 혈당이 넘쳐서 소변으로 당이 나오는 것으로 비유할 수 있다.

신장기능이 많이 떨어져 있는 경우나 노인의 경우에는 상당히 높은 혈당에도 불구하고 요당이 검출되지 않을 수 있으므로 요당이 나오지 않았다고 해서 당뇨병이 아닌 것은 아니다. 반대로 비타민C 등의 약물을 복용한 경우나 혈당을 배설하고 흡수하는 신장의 기능에 문제가 있는 경우에도 당뇨병이 없는데도 불구하고(혈당이 정상임에도 불구하고) 요당이 나올 수 있다.

요당검사의 또 다른 문제점은 혈당 값과 정확하게 비례하지 않는다는 것과 지금 현재의 혈당을 반영하지 못하고 과거의 혈당을 반영한다는 점이다. 과거 손쉽게 시행할 수 있는 요당검사가 사용되었으나 요 사이에는 자가혈당 측정기가 널리 보급되면서 위에서 언급한 여러 문제점 때문에 요당검사는 당뇨병을 진단할 목적으로는 거의 사용하지 않는다.



당뇨병인지 아닌지 검사할 경우 혈당검사를 해 보아야 하며 만약 소변에서 당이 나오는 것이 우연하게 발견되었다면 내분비내과 의사를 방문하여 혈당검사를 시행하는 것이 당뇨병 진단의 정확한 방법이다.

## 잘못된 상식 2 : 인슐린 주사나 혈당 강하제는 꿈을 수 없다

혈당이 정상에 비해 상당히 높은 경우라면 식사요법과 운동요법을 하면서 경구혈당강하제를 투여해야만 혈당을 떨어뜨릴 수 있는데, 일정기간 혈당이 정상범위로 유지되면 투여량을 줄일 수 있고 경우에 따라서 약물의 투여없이 혈당이 잘 조절되기도 한다.

혈당이 높음에도 불구하고 경구혈당강하제(먹는 당뇨약) 먹기를 주저하는 환자분들이 많이 있다. 또 어떤 분은 인슐린 주사는 최후의 수단이기 때문에 아껴 두어야 하며, 한번 인슐린 주사를 맞게 되면 인슐린 중독이 되어서 영원히 인슐린을 주사해야 한다고 말한다. 한마디로 이는 터무니없이 잘못된 상식이다.

심한 고혈당은 식사요법과 운동만으로 조절되지 않는다. 당뇨병을 잘 관리하기 위해서 적절한 식사와 운동이 기본이 되어야 한다는 것은 대부분 잘 알고 있다. 그러나 불행하게도 모든 당뇨인이 식사나 운동만으로 혈당이 잘 조절되는 것은 아니다. 혈당이 대략 350mg/dL 이상인 경우에는 운동이 오히려 혈당을 올릴 수도 있다. 심한 고혈당은 인슐린을 분비하는 세포의 기능을 저하시킬 수 있으며, 췌장에서 분비된 인슐린이 일을 잘 하지 못하게 한다.

혈당이 정상에 비해 상당히 높은 경우라면 식사요법과 운동요법을 하면서 경구혈당강하제

를 투여해야만 혈당을 떨어뜨릴 수 있다. 쉽게 설명하면, 어떤 물건(인슐린)을 만들어 내는 공장(췌장)이 있는데 이 공장에 일하는 사람 숫자가 모자라서 물건(인슐린)을 만들어 내기 힘들어 한다면 약물을 투여해서 그 동안 힘들어 하던 사람들을 충분히 쉬게 하면 나중에는 약물을 투여하지 않아도 물건(인슐린)을 잘 만들 수 있는 것과 같은 이치이다.

이처럼 일단 약물에 의해 혈당이 정상화되어 일정기간 혈당이 정상범위로 유지되면 투여량을 줄일 수도 있고 경우에 따라서 약물의 투여 없이 혈당이 잘 조절되기도 한다.

그런데 혈당이 굉장히 높은 경우라면 당뇨병약을 투여해도 혈당이 잘 떨어지지 않는데 이때에는 인슐린 주사를 맞아야 한다. 인슐린 주사로 혈당이 일단 잘 조절된 다음에는 먹는 당뇨병 약으로도 혈당이 잘 조절되는 경우가 흔하다. 그러므로 인슐린 주사를 한번 맞으면 영원히 인슐린 주사를 맞아야 한다는 생각은 잘못된 것이다.

당뇨병이라 해서 천편일률적인 똑같은 치료를 하는 것이 아니고 개개인에 가장 적합한 약물을 투여하게 되므로 주위에 있는 사람과 자신의 치료법을 단순 비교하는 것은 문제가 있다. 당뇨인의 여러 상태에 따라서, 예를 들면 고혈당의 정도, 인슐린분비 능력, 다른 병이 같이 있는지의 여부, 당뇨병성 합병증의 유무에 따라서 약물투여 여부와 그 종류를 결정하는 것이 바람직하다.

여러 병원에서 시행되고 있는 당뇨병 교육 프로그램을 통해 이런 당뇨병에 대한 그릇된 통념을 깨는 것이 효과적인 당뇨병 관리를 위한 첫 걸음이라 할 수 있다. 