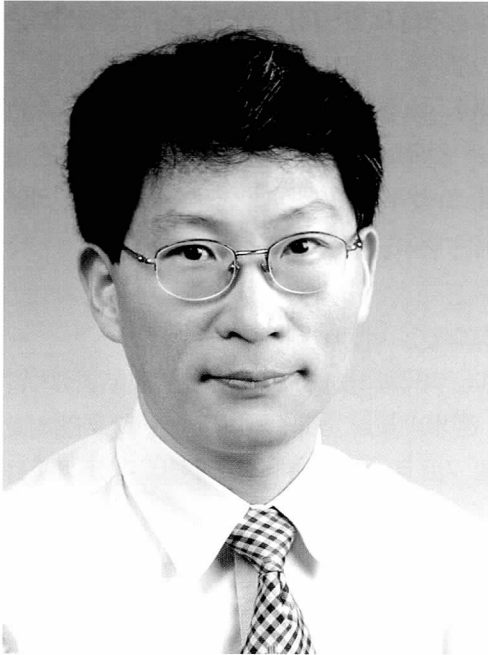


“자기와의 싸움 이겨내십시오!”

김두만 교수 / 강동성심병원 내분비내과



먼저 지난해동안 열심히 당뇨관리해서 건강을 유지하고 있는 환자와 소홀히 해서 후회하고 있는 환자들에게 한 말씀 해주십시오.

당뇨병 관리는 어떤 의미에서는 자기와의 싸움이라고 생각합니다. 관리를 잘 하신 분들께는 승리의 만족감을 누리면서 내년의 건강관리 계획을 잘 세우도록 당부 말씀드리고, 그렇지 못한 분들께는 아직 싸움은 끝나지 않았으니 계속해서 노력하면 좋은 결과를 기대할 수 있을 것이라는 말씀을 전하고 싶습니다.

혈당관리를 포함한 당뇨에 필요한 모든 관리가 중요하지만 최근 당뇨병학회에서는 당화혈색소관리 또한 중요하다고 강조합니다. 그 동안 몰랐던 환자들을 위해 당화혈색소의 중요성과 앞으로 어떠한 관리가 필요한지 말씀해 주세요.

당화혈색소는 혈액검사의 지표인 혈색소가 얼마나 당화되었는지를 보는 검사입니다. 여기에서 ‘당화’는 혈색소의 구조가 포도당에 의해서 변화하는 과정을 의미합니다. 그러므로 당화혈색소는 적혈구의 수명인 3개월 정도의 혈당조절 수준을 평가하는 도구가 되는 것입니다. 일반인들에게 당화혈색소의 개념은 혈당보다는 실제로 약간 어려운 면이 있습니다. 그래서 이제까지는 당뇨인들에게 당화혈색소의 중요성을 강조하여 교육하지는 않았습니다. 그러나 혈당조절의 기준이 당화혈색소이고, 이런 기준을 만족하는 것이 중요하기 때문에 최근에 당뇨병학회에서 그 중요성을 강조하게 되었습니다. 당화혈색소는 혈당조절에 있어서 일종의 평균점수라고 생각하면 됩니다. 성적이 좋으려면 모든 과목에서 좋은 점수를 얻어야 하는 것과 마찬가지로 공복이나 식후의 혈당조절이 목표에 도달하여야 당화혈색소 결과가 좋게 나오는 것이지요.

한국형 진료 가이드라인에 대한 연구가 진행 중인데 2006년의 성과와 2007년에 나아가고자 하는 방향을 말씀해주세요.

현재 우리나라 당뇨인들의 식습관과 생활습관 조사가 시작되었고, 합병증의 발생률 등을 보기위해 약 700여명의 환자가 등록된 상태입니다. 그리고 당뇨병 발생의 고위험군을 대상으로 당뇨병 발생을 예

방하기 위한 연구를 시작하기 위해 약 150여명의 환자를 등록하였습니다. 당뇨병 관리 및 합병증 예방에 사용되는 비용을 산출하기 위한 연구의 준비도 착착 진행 중입니다. 또 세계당뇨병협회 및 일본 당뇨병학회를 비롯한 여러 가지의 당뇨병 진료지침을 번역하여 각 종합병원에 배포하여 진료에 참고하도록 하였고, 표준화된 당뇨교육을 위한 교육자료 개발 등이 이뤄졌습니다. 2007년에는 이런 성과를 바탕으로 점차 한국형 진료 가이드라인을 만들어가는 기초 작업이 시작될 것으로 기대합니다.

1.5형 당뇨병이라는 말이 나올 정도로 한국인의 당뇨병이 증가하고 있는데, 과연 한국인에게 나타나는 당뇨병의 특징은 무엇인가요?

이제까지 많은 연구가 이루어졌지만 아직 확실하게 한국인 당뇨병의 특징을 규정하기는 어려운 측면이 있습니다. 당뇨병의 발생에 비만이 중요한 역할을 하는 것으로 생각하고 있으며, 인슐린 분비능이 체중과 비교하여도 서구인에 비해 적은 특징이 있습니다. 그러나 이런 특징을 실제 당뇨병의 관리에 얼마나 고려해야 하는지에 대한 결론을 내리기는 현재로서는 어려운 상황입니다.

위에 나타난 한국인의 특징을 고려한다면 일반인들의 당뇨예방은 어떻게 해야 하는지요?

노인에서 당뇨병 발생의 증가가 점점 문제가 될 것입니다. 미국의 당뇨병예방연구에서도 밝혀졌지만 노인이나 비만하지 않은 사람들은 운동을 통한 당뇨병 예방이 특히 효과적입니다. 비만한 사람이나 청장년층에서는 운동도 물론 중요하지만 저열량 식사를 기초로 한 철저한 식사조절로 정상 체중을 유지하려는 노력이 무엇보다도 중요합니다.

당뇨와 당뇨예방을 위해 2007년 새롭게 갖추어야 할 것들이 무엇이 있을까요?

당뇨병학회와 심평원의 협력 연구를 통해서 당뇨병관리의 현실적인 문제들이 많이 밝혀졌습니다. 이런 연구결과를 분석하여 실제 환자 관리에서 부족한 면을 어떻게 채울 것인지에 관한 논의가 정부 및 당뇨병학회를 중심으로 이뤄져야 할 것입니다. 그런 다음에 당뇨인이나 일반 개원의들에 대한 교육을 실시하여 전체적인 당뇨병 관리가 개선되는 방향으로 새롭게 나아가야 합니다.

당뇨와 새로운 한 해를 맞이하는 당뇨병환자와 의료진, 당뇨를 예방해야하는 모든 분들께 희망찬 말씀 부탁드립니다.

이제까지 당뇨병 치료에 사용되었던 약물과는 작용이 다른 새로운 약물이 속속 개발되어 사용하기 시작하였고, 당뇨병 발생이나 관리법에 관한 새로운 지식이 많이 발표되고 있는 현실을 보면 올해보다는 내년이 더 희망적인 한해가 될 것입니다. 앞날에 대한 희망을 갖는 마음가짐이 어떤 치료법보다도 더 좋은 결과를 가져올 수 있습니다. 당뇨인과 의료진 그리고 당뇨 교육팀이 서로 손을 맞잡고 당뇨병 정복을 위해 노력하는 2007년이 되면 좋겠다는 생각입니다. 감사합니다. >