

초보자를 위한 당뇨기초

- 세 번째 시간

전 세계적으로 당뇨병환자가 급격히 증가하고 있다. 우리나라에서도 약 400만 명 이상이 당뇨병환자로 10명 중 1명꼴로 당뇨병을 앓고 있다. 따라서 혹시 나도 당뇨병이 있는지 또는 당뇨병으로 진행할 가능성이 있는지가 궁금하게 마련이다. 내가 당뇨병이 있는지를 확인하기 위해서는 혈액에서 당을 검사하면 된다. 당뇨병 진단 기준을 살펴보면 8시간 이상 금식하고 아침식사 전, 즉 공복 시에 측정된 혈당이 100mg/dL 미만이면 정상, 126mg/dL 이상이면 당뇨병으로 진단한다. 또한 임의로 측정하거나 식후 2시간에 측정된 혈당이 140mg/dL 미만이면 정상, 200mg/dL 이상이면 당뇨병으로 진단한다.

공복혈당장애와 내당능장애

당뇨병 전기는 공복혈당장애와 내당능장애로 구분되는데, 이런 사람들은 한 가지 혹은 2가지가 겹쳐서 나타나게 된다. 공복혈당장애란 공복혈당치가 100~125mg/dL를 말하며, 내당능장애란 경부당부하검사 후 2시간 혈당치가 140~199mg/dL인 경우를 의미한다. 공복혈당장애는 공복혈당 검사만으로 진단이 가능하지만 내당능장애는 반드시 경구당부하검사를 시행해야

확인할 수 있다. 그러나 경구당부하검사 자체가 검사비가 많이 들고 재현성이 떨어지므로 일반적으로는 식후 2시간 혈당으로 대체할 수 있고 꼭 필요한 경우에만 선택적으로 이용되고 있다.

당뇨병 전단계 상태이면 제 2형 당뇨병의 발병 위험이 매우 높으며 심장병 발병 위험도 증가하게 된다. 제 2형 당뇨병은 전체 당뇨병환자의 90%이상을 차지하는 상태로 췌장의 인슐린 분비 능력은 비교적 유지되고 있지만 비만 등의 이유로 분비된 인슐린이 제 역할을 하지 못하게 되어 생기는 당뇨병이다. 비만한 사람들에게서 주로 나타나며 유전적인 영향을 많이 받으므로 가족 중에 당뇨병에 걸린 사람이 있는 경우에는 특히 조심해야 한다. 제 2형 당뇨병의 경우 치료는 식사요법과 운동요법을 병행해 시행하며, 대부분 경구혈당강하제를 복용하는 것만으로도 효과를 볼 수 있다.

당뇨병 전단계, 심혈관계 질환 가능성 높다

당뇨병은 민족에 따라 발생 가능성이 달라지는데 우리나라는 다른 나라에 비해 당뇨병환자가 많은 편으로 학자들은 민족 특성상 인슐린 분비가 적은 점을 꼽고 있다.

당뇨병 진단기준

(국제당뇨병센터 기준)단위: mg/dL

	정상공복	공복혈당장애	내당능장애	당뇨병
공복시 혈당	110미만	110~125	126미만	126이상
식후 2시간	140미만	140미만	140~199	200이상

비만과 당뇨병이 밀접한 연관이 있어 마른 사람은 자신이 당뇨병과 거리가 멀다고 생각할 수 있지만 근래 들어 마른 비만환자가 증가함에 따라 자신이 말랐다고 해서 당뇨병에서 예외일 수만은 없다고 한다. 또한 당뇨병은 질환의 특성상 발병하기까지 오랜 시간이 걸리는 만큼 노년성 질환이라는 인식이 있어 50대 이하인 사람들은 크게 신경을 쓰지 않게 되는 경우가 흔하다. 하지만 문제는 당뇨병 전단계에 50대 이하인 사람들이 많다는 것이다. 이들은 아직 자신들이 당뇨병으로 진입하지 않았다는 생각에 큰 관심을 기울이지 않게 될 수 있지만 위험은 이미 존재한다.

당뇨병 전단계인 사람들 중 1/3 이상의 사람들이 10년 안에 제 2형 당뇨병으로 진행되며, 당뇨병은 심근경색이나 중풍 같은 심혈관 질환을 발생시킬 확률이 정상인보다 2~4배 높고 전당뇨병의 경우에도 심혈관 질환의 위험도가 정상인보다 1.5배 이상 높은 것으로 알려져 있다. 당뇨병 전단계는 혈당이 당뇨병 정도까지 높지는 않지만 정상보다는 높기 때문에 혈관에 대한 스트레스가 증가해 뇌졸중, 심근경색 등의 심혈관질환의 위험도가 높아지는 것이다.

생활습관 변화로 예방

당뇨병 전단계에 해당되는 사람 모두가 곧바로 당뇨병이 되는 것은 아니지만 당뇨병 전단계 상태에서 식습관이나 생활습관을 개선하지 않으면 향후 당뇨병으로 진행될 가능성이 크다.

당뇨병 전단계라면 주기적인 운동과 식사 조절, 절주가 필수적이다. 복부 비만을 해결해야 당뇨병으로 진행되는 것을 막을 수 있다. 적극적으로 동맥경화 위험 인자들을 찾아내 제거해야 한다.

과체중일 경우 현재 체중의 5%만 감량해도 정상 혈당으로 회복될 수 있다. 체중조절과 주기적인 혈당측정을 통한 혈당 감시, 혈압·고지혈증 등 다른 심혈관 질환 위험인자들에 대한 검사와 교정이 필요하다. 전단계 중에서도 공복혈당장애나 내당능장애가 있다면 신속하고 적극적인 치료가 필요하다.

또 규칙적인 운동, 즉 한 주에 4일 이상 하루에 30분 이상 운동을 해야 하며 과체중 또는 비만인 경우 체중을 5~10% 줄이려는 노력을 해야 하고 지나친 음주나 흡연을 삼가해야 한다. 가능하다면 한약이나 성분 불명의 건강보조식품 등을 함부로 복용하는 일도 자제해야 하며 체중 감소, 다음, 다뇨, 시력 이상 등의 이상 징후가 나타나면 주저하지 말고 병원에 가서 검진을 받도록 하고 정기적으로 혈당 및 성인병 발병요인들을 점검해야 한다. 현대인들은 과식, 운동부족, 스트레스 등으로 당뇨병 및 심혈관질환 발생이 급격히 증가하고 있다. 이에 대한 관심을 가지고 적절한 생활습관을 유지하는 것이 건강을 누리는 지름길이 될 것으로 생각된다.

정상 혈당 위해 자가 측정 필요

혈당은 예고 없이 올라가기 때문에 당뇨병 전단계인 사람들은 위험 수준을 벗어난 후라도 혈당 체크를 생활화해야 한다. 요즘은 시중에 자가 혈당측정기가 많이 나와 있어 집에서도 편리하게 측정할 수 있다. 하지만 자가 측정은 어디까지나 당뇨병을 조기에 발견하기 위한 보조 수단이고 자가 측정값은 병원의 검사 수치와 차이가 날 수 있다. 그러므로 자가 측정에 이상이 없더라도 매년 병원 검사를 받아 당뇨 발병, 합병증 유무 등 신체이상을 조기에 발견하고 치료해야 한다. 