

당뇨병 예방과 치료 공개강좌 개최



지난 4월 17일(목) 사단법인 한국당뇨협회가 주최하고 보건복지부, 대한당뇨병학회의 후원으로 당뇨병 공개강좌가 개최됐다. 명동 은행회관 2층에서 오후 1시 30분부터 5시까지 진행된 이번 공개강좌는 사전 접수를 통한 300여명의 참가자들과 함께 올바른 당뇨관리를 위한 철저한 교육과 당뇨관리에 있어 꼭 필요한 지식을 배울 수 있는 자리가 되었다.

(사)한국당뇨협회 강성구 회장의 개최사로 시작된 당뇨병 예방과 치료 공개강좌는 준비된 강의장을 가득 메울 정도로 참가자들로 인산인해를 이루었다.

강 회장은 “당뇨병은 평생 스스로 관리해야하는 질병으로 제대로 관리가 되질 않으면 환자와 가족은 경제적, 정신적, 육체적으로 큰 부담과 고통을 받을 수 있다”며 “당뇨병 예방에 가장 좋은 것이 바로 교

육이며, 스스로 병에 알고자 노력하고 관리해야 한다”고 전했다. 또한 “일단 이렇게 강좌에 참석하는 것만으로도 자신의 병에 대해 관심을 가진 것으로 병에 대해 배우고 알아갈 수록 긍정적인 효과가 나타난다”며 “참석하지 못한 이웃의 환자들에게도 정보를 나눠줘야 한다”고 전하며 당뇨병 교육의 중요성을 강조했다.

당뇨병에 있어 교육은 선택이 아니라 필수이다. 각 병원이나 보건소에서 당뇨교육이 진행되고 있지만 병에 대한 위험성을 인지하지 못한 채 병을 악화시키는 환자들이 많다. 일단 교육에 참가하는 것만으로도 스스로의 병에 대해 알고자 하는 노력이 시작된 것으로 지속적인 관리와 함께 병에 대한 지식 습득을 통해 합병증 없이 건강한 삶을 가꾸어 나가야 한다.

인슐린의 종류와 치료



강의중인 남홍우 교수

첫 번째 강의는 국립의료원 당뇨병센터 남홍우 교수의 '인슐린의 종류와 치료'에 대한 강의로 시작됐다. 예전만 하더라도 당뇨병환자들에게 인슐린 치료란 마지막 즈음에 이루어지는 치료요법이라는 인식이 있었다. 그래서 환자들이 받아들이기를 인슐린 주사하게 되면 스스로 병의 상태가 악화됐다거나 심각한 정도로 받아들였다. 그래서 처음 당뇨병환자들에게 인슐린치료를 권할 시 거부감을 나타내는 것이 사실이었다. 그러나 이것은 인슐린에 대한 잘못된 오해에서 비롯된 것이다.

환자들이 인슐린에 대해서 생각하기를 인슐린은 맞으면

맞을수록 중독이 될 수 있다고 생각하고 일단 인슐린을 맞기 시작하면 평생 맞아야 한다고 느낀다. 게다가 인슐린의 투여가 시작되면 당뇨병의 상태가 심각해지거나 치료가 잘 되지 않는다고 받아들이며 인슐린 주사는 심각한 통증을 유발한다고 생각하고 있다. 이것들은 인슐린에 대한 잘못된 인식과 오해 때문인데 최근엔 당뇨병 초기에서부터 적극적인 인슐린 치료가 시행돼 병의 진행을 막는 경우도 많다.

인슐린은 포도당을 세포 내로 이동시키고 글리코겐과 아미노산이 포도당으로 전환하는 것을 억제해 혈당을 낮추는 작용을 한다. 그런데 당뇨병환자는 체장에서 분비되는 인슐린이 말뚝을 일으키기 때문에 몸에 이상이 오고 합병증이 나타나게 된다. 남 교수는 "인슐린이 잘 조절돼야 정상적으로 혈당이 공급되고 학습 능력도 높아지고 기억력도 높아진다"고 말하며 "최근에 인슐린의 종류도 다양하고 그 기능도 높아지고 있다"며 자신에게 맞는 알맞은 인슐린 치료는 당뇨병 관리에 있어 적극적인 치료방법이 될 수 있다고 설명했다.

당뇨병환자의 고지혈증과 동맥경화



김선우 교수의 강의에 집중하고 있는 참가자들

두 번째 강의는 강북삼성병원 내분비내과 김선우 교수의 '당뇨병환자의 고지혈증과 동맥경화'에 대한 강의가 진행되었다.

혈관이 정상적인 작용을 하려면 신축성이 있어야 하는데 나이가 들면 신체가 노화되면서 혈관도 늙게 된다. 동맥경화는 혈관이 딱딱해지는 것으로 나이가 들어가면 누구에게나 동맥경화증이 진행된다. 그러나 당뇨병환자에게서는 이 질환이 더 빨리 나타날 수 있다.

이것은 결국 몸 전체에 영향을 미치게 되는데 혈관이 손상되면 신체 각종 장기들이 망가지기 시작한다. 심장

혈관이 손상되면 심근경색증, 뇌 혈관이 손상되면 뇌졸중, 다리 혈관이 손상되면 괴저의 증상이 나타난다. 앞서 말한 것은 대혈관에 나타나는 합병증들이고 미세혈관에도 손상을 끼쳐 각종 합병증을 유발시키는데 눈에 손상이 가면 실명에 이르고, 신장에 손상이 가면 만성신부전증을 일으킨다. 뿐만 아니라 혈관이 손상되면 치아, 피부 등 신체 모든 기관에 이상이 나타난다.

현장취재

사람이 나이가 들면 신체장기도 점차 낡고 병이 들어 혈관도 늙어가지만 당뇨병이 있으면 이 혈관 질병들이 더 빨리 진행될 수 있다. 손상된 혈관에 콜레스테롤이 붙고 혈관벽에 판(플라그)이 생기며 콜레스테롤 등이 점점 쌓여 판이 커져 덩어리(죽종)가 된다. 이 죽종이 점점 커지며 혈관이 좁아지게 되고 피가 통하지 않게 된다. 결국 이 죽종이 터져 피떡이 생기게 되면 혈관이 완전히 막히게 되고 그렇게 되면 각종 혈관 합병증이 발생하게 된다.

김 교수는 “혈관은 많이 좁아져도 별 증상이 없다. 좁아져도 피는 통하기 때문에 자각증상이 잘 없다가 90%이상 막히게 되면 문제가 나타난다”며 “검사로 밖에 알 수 없다”고 전하며 정기적인 검진을 하는 것이 좋다고 덧붙였다. 또한 “당뇨병은 혈당이 상승하는 병이지만 실제로 심각한 문제를 일으키는 것은 고혈당 자체 뿐 아니라 그로 인한 혈관합병증이다”고 말하며 “처음 당뇨병으로 진단되었을 때부터 동맥경화증과 혈당을 다 같이 철저히 치료하지 않으면 혈관이 손상된다”고 전하며 당뇨병은 혈관병이라고 생각하고 동맥경화증을 줄여 혈관 합병증을 예방해야 한다고 강조했다.

당뇨병환자는 단순히 당뇨만 있는 환자는 거의 없고 모두 비슷한 동맥경화의 위험인자를 지니고 있다. 혈당, 혈압, 콜레스테롤 등 어느 하나 소홀히 하지 않고 모두 신경을 써서 철저한 관리를 해줘야 한다. 김 교수는 “당뇨병이 발견된 즉시 일찍 치료를 시작해야 하며 혈당, 혈압, 고지혈증을 함께 치료해야 하고 치료 목표에 도달하도록 노력해야한다”며 정기적인 검진과 적극적인 관리로 자신의 건강을 유지하는 것이 중요하다고 강조했다.

당뇨병환자의 치아관리



강의중인 장혁진 원장

세 번째 강의는 강남 퍼스트 치과 장혁진 원장의 ‘당뇨병환자의 치아관리’에 대한 강의로 이뤄졌다.

당뇨병이 있는 환자의 경우 구강에 여러 가지 변화가 일어나게 되는데 잇몸이 붓고 피가 나며 딱딱한 것을 제대로 씹을 수 없게 된다. 또한 침이 잘 생기지 않아 씻어주는 역할을 하지 못해 입 냄새가 심하게 나며 입안이 타는 듯한 느낌이 생긴다. 뿐만 아니라 치아가 길어지고 불규칙해 지게 되며 구강내 세균에 대한 저항력이 감소하며 침 속의 당 농도가 증가하고 구강내 세균 독성이 강화되고 침 분비가 감소된다. 그 외에도 각종

치주질환이 발생하며 심할 경우 이가 모두 빠지게 되고 잇몸에 염증이 생기게 되는 경우도 많다. 장 원장은 “당뇨가 있을 시 치주질환을 방치해서는 안 된다”며 “잇몸이 상하거나 치주질환이 생기면 고혈당 유발 음식을 많이 섭취하게 되는데 이는 씹기 쉬운 음식을 혈당을 높이는 음식이 많다”고 강의하며 주의를 당부했다. 또 정기적인 치과방문을 강조하며 “당뇨병환자는 치주세균이 혈류를 타고 이동하기 때문에 치주세균을 제거하면 혈당을 저하할 수 있으며 효과적인 치주관리를 위해서는 일상생활에서는 치간 칫솔이나 워터픽(수압을 이용한 구강세척기)을 사용해 입안의 청결을 유지하는 것이 좋으며 정기적으로 치과를 다니면서 치아 상담을 받는 것이 좋다”고 말했다.

당뇨병이 있는 노인환자들이 치아손실로 인한 불편함을 호소하는 경우가 많은데 예전에는 당뇨가 있으면 뼈가 약해 임플란트의 어려움이 있었으나 최근에는 최신의 임플란트법이 많이 개발되어 당뇨가 있어도 편안하고 위

힘하지 않게 임플란트 치료를 받을 수 있다고 전했다. 가장 중요한 것은 치아는 이상이 생겼을 때 빨리 병원을 방문해 치료를 받아야 하며 치아 및 잇몸은 시간이 지날수록 상태는 더욱 악화되기 때문에 최소 3개월마다 치과검진을 받아야 한다고 강조했다.

당뇨병환자의 일상생활 식사관리



강의중인 우미혜 영양사

마지막은 경희의료원 영양과 우미혜 영양사의 ‘당뇨병 환자의 일상생활에서의 식사관리’에 대한 강의로 마무리되었다.

당뇨병은 평생관리가 되어야 하는 병이기 때문에 우리가 매일같이 섭취하는 음식을 어떻게 먹느냐가 중요하다. 식사요법은 당뇨병 관리방법 중 가장 기본이 되는 것으로 음식조절이 되지 않으면 혈당관리 조절에 어려움이 있다.

우 영양사는 “당뇨병의 식사요법은 음식을 무조건 제한하거나 금지하는 것이 아니고 자신에 맞게 음식의 종류,

분량, 식사시간을 적절히 조절해야 하는 것이다”며 “식사요법의 목표는 혈당 및 혈중지방, 혈압을 정상화 시키고 적절한 체중을 유지하며 합병증의 발생을 지연 및 예방시키는 것이다”라고 강의하며 제때에, 알맞게, 골고루 먹으며 좋은 영양 상태를 유지하는 것이 좋다고 말했다.

당뇨로 진단을 받으면 영양사와의 상담을 통해 자신에게 맞는 열량을 섭취해야하며 일일 필요열량을 계산에 각 끼니별 적당한 양을 적당히 배분해서 먹는 것이 중요하다고 알려주었다. 또한 식품교환표를 통해 각 음식의 교환단위를 알려주며 한 끼를 먹더라도 각 영양소를 골고루 섭취해야 된다는 것을 강조했다.

당뇨효과식품에 대한 참가자들의 질문에 우 영양사는 “음식은 개인에 따라 먹어도 되는 것이 있고 섭취해서는 안 되는 것이 있기 때문에 어떠한 음식이 좋다고 그 음식을 무조건 많이 먹는 것은 영양 불균형과 과잉섭취가 이루어질 수 있다”며 어떤 음식이던지 적당히 먹는 것이 중요하며 건강식품이 혈당조절에 획기적인 효과를 일으키지는 않는다며 섭취에 대한 주의를 당부했다.

이번 공개강좌를 통해 많은 환자들이 당뇨관리를 위해서 한 가지의 어떤 한가지의 원칙만 중요한 것이 아니라 식사, 운동, 약물 요법이 적절하게 이루어 져야 혈당조절이 잘 되고 합병증을 예방할 수 있다는 것을 알 수 있었다.

이번 공개강좌에서는 매 시간 강의를 끝날 때마다 참여자들의 질문이 끊임없이 이어졌는데 자신의 병에 대해서 알고자 하는 참가자들의 열의를 느낄 수 있었다. 참가자 김예진 (34살)씨는 “어머니가 당뇨로 인해 고통을 받고 있는데 정보를 많이 얻고 간다”며 “어머니께 강의 내용을 전해드리고 가족 모두 병에 대해 관심을 갖고 건강을 위해 관리하고 노력해야겠다”라고 말했다. 본인뿐만 아니라 가족도 당뇨관리에 적극적으로 참여해야 환자와 가족이 건강한 삶을 살아갈 수 있다. 일단 교육을 받으러 강좌에 참가한 것만으로 이미 건강을 유지하려고 노력하는 것이라고 볼 수 있으며 지속적인 관리과 교육을 통해 건강에 대해 다시 한 번 되돌아보는 시간을 가지는 것이 필요하다. 

글 / 임채영기자