

**최** 최근 우리나라 당뇨 대란에 젊은 층의 당뇨 발병이 큰 몫을 하고 있다. 다행인 것은 이들 대부분은 당뇨 전 단계 수준이라는 것. 하지만 마음은 놓지 말자. 당뇨 전단계는 당뇨병 진단을 유보한 상태지만 수년 내에 당뇨병으로 진행할 가능성이 높고 동맥경화증에 걸릴 위험성도 있기 때문에 관리를 소홀히 해서는 안 된다. 병이 되기 직전에 확실하게 고치자!

**당뇨병의 고위험군, 당뇨병 전단계**

당뇨병은 아니지만 정상인에서도 벗어난 당뇨병 전 단계는 ‘내당능장애’와 ‘공복혈당장애’로 설명된다. 내당능장애는 경구당부하 2시간 후의 혈당이

140~199mg/dl 이며, 공복혈당장애는 공복혈당이 100~125mg/dl 를 나타내는 것을 말한다. 정상혈당이 공복혈당 100mg/dl, 경구당부하 2시간 후 혈당 140mg/dl 미만이고, 당뇨병이 공복혈당 126mg/dl 이상, 경구당부하 2시간 후의 혈당 200mg/dl 이상인 것과 비교 할 때 그 사이에 해당함을 알 수 있다. 당뇨병 전단계의 주된 원인은 당뇨병과 마찬가지로

(단위 mg/dl)	공복 혈당	식후 2시간 혈당
정상	100 미만	140 미만
공복혈당장애	100~125	140 미만
내당능장애	126 미만	140~199
당뇨병	126 이상	200 이상

# 당뇨병 전단계부터 막자!

상대적으로 인슐린이 결핍되고 인슐린저항성이 높은 까닭이다. 우리 몸은 핏속의 포도당을 나중에 에너지 원으로 쓰기 위해 간이나 근육에 저장하는데 여기에 인슐린이 관여한다. 하지만 이 인슐린이 필요한 만큼 분비되지 않거나, 인슐린이 나와도 제대로 작용하지 못하면 당뇨병 전단계를 거쳐 당뇨병이 되는 것이다.

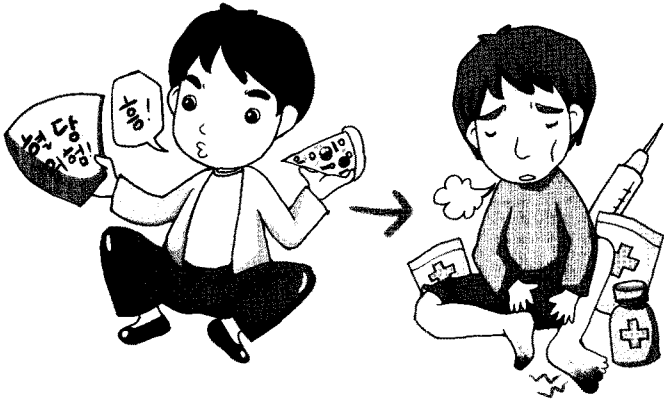
물론 내당능장애나 공복혈당장애 라고 해서 모두 당뇨병이 되는 것은 아니지만 현재의 생활습관을 지속한다면 당뇨병은 생각보다 빠른 시일 내에 찾아오기 때문에 당뇨병환자와 마찬가지로 적극적으로 관리해야 한다.

**<Tip> 공복혈당장애 vs. 내당능장애**

신체 혈액 내 과다한 당분이 존재하면 인슐린 분비가 촉진 되어 과다한 당분은 간이나 근육에 저장된다. 하지만 인슐린에 문제가 생기면 그 기능이 약해져 당도가 온다. 공복혈당장애와 내당능장애도 물론 모두 인슐린 저항성을 원인으로 하는데, 각각의 인슐린저항성을 보이는 부위가 다르다.

공복혈당장애는 근육에서는 정상적인 인슐린 민감도를 보이지만 간에서 인슐린저항성을 보여 공복 시에 간에서 포도당 합성을 증가시킴으로써 혈당을 높인다.

반면, 내당능장애는 간에서의 인슐린민감성은 정상이거나 약간 감소된 정도 이지만 근육에서 인슐린저항성을 보여 당부하 후 고혈당을 발생하게 된다.



**당뇨병 전단계는 건강의 적신호**

정상인이 당뇨병으로 진행하려면 반드시 당뇨병 전 단계를 거친다. 때문에 당뇨병 전단계의 판정을 받았다면 건강의 위험경고로 받아들여 신경을 써야 한다. 이를 위해 당뇨병 전단계 진단 순간부터 합병증 검사를 하고 당뇨병 교육을 받을 것을 권한다. 정상이상의 고혈당은 고혈압, 복부비만, 고지혈증 등이 복합

적으로 유발되는 대사증후군의 한 요소로 심장병, 뇌졸중 등의 심혈관계질환에 걸릴 위험을 높이고, 당뇨병으로 진행하지 않더라도 당뇨병 전단계 상태에 오랜 기간 노출되어 있어도 심장마비나 뇌졸중이 발생할 가능성이 높아지기 때문이다.

**45세 전후로 혈당검사는 필수!**

45세 이상의 모든 사람은 반드시 당뇨병 및 공복혈당 장애와 내당능장애를 포함한 당뇨병 전단계 검사를 받아야 한다. 45세 미만이라고 하더라도 비만이거나 최근 갑자기 체중이 크게 늘어난 사람, 고혈압·심장병·고지혈증 등을 가진 환자, 가족 중에 당뇨병환자가 있는 사람, 운동을 규칙적으로 해 본 적이 없는 사

**당뇨 전단계는 당뇨병 진단을 유보한 상태지만  
수년 내에 당뇨병으로 진행할 가능성이 높고  
동맥경화증에 걸릴 위험성도 있기 때문에 관리를 소홀히 해서는 안 된다.**

람, 4kg 이상의 큰 아이를 출산하거나 임신 중 임신성 당뇨병 진단을 받은 여성 등은 반드시 공복혈당, 경구당부하 검사를 받아보고 만약 정상이라도 매년 검사를 다시 받아보는 것이 좋다. 일부에서는 공복혈당이 100~109mg/dl 이면 다른 추가 정밀검사 없이 당뇨병 고 위험군으로 분류해 예방에 치중하도록 권하고, 110~124mg/dl이면 당부하검사를 추가로 시행할 것을 당부한다.

**어떻게 대처해야 할까?**

이전에는 당뇨 전단계 일 때는 운동과 식이요법을 통해 당뇨병이나 기타 질환으로 진행되는 것을 막는 것이 최선이라고 했다. 최근 이에 더해 국제당뇨연맹 등에서는 조기에 적극적인 생활환경 개선과 필요 시 약물치료를 시행하는 것이 좋다는 주장이다.

하지만 무엇보다 생활습관 개선이 우선이다. 적극적인 운동과 식사조절을 시행하여 체중을 줄이는 생활습관으로 바뀌어야 한다. 비만이나 과체중인 경우 식사량을 줄이고 하루 약 30분 정도의 규칙적인 운동을 하여 현재 체중보다 5~10%를 감량하도록 한다. 과체중인 사람의 경우 체중을 감량하면 당뇨병 전단계에서 빠져 나올 가능성이 대단히 높다. 또한 당뇨병 전단계에서 자주 동반되는 심혈관질환의 위험인자인 고혈압, 이상지질혈증 등을 자주 검사하여야 하고 금연과 함께 지나친 음주는 삼가야 한다. 약물이 필요하다면 담당의사와 충분히 상의를 하고 복용할 것도 주의할 사항이다.

당뇨병 전단계에 해당하는 100명에서 적게는 1명, 많게는 10명 꼴로 당뇨병이 발병된다고 한다. 체중감량, 운동, 식습관 변화 등을 실천하여 작은 불씨를 크게 키우지 않도록 조심, 또 조심하자. ✎