

친 섭취는 영양과잉은 비만을 초래하기 쉽다. 특히 바쁜 현대인들은 영양이 균형적인 식사를 제때에 할 수 없어 과식이 잦고, 패스트푸드나 가공식품, 인스턴트 식품 등 고지방식의 섭취 증가는 열량 함유량이 높고, 에너지 대사에 많은 인슐린이 요구되어 당뇨병발병 위험도를 증가시킨다. 이와 더불어 교통의 발전과 육체노동의 감소로 인한 운동부족은 비만을 불러와 당뇨병을 더욱 증가시키는 요인이 되고 있다.



❖ 스트레스

당뇨병은 뜻하지 않은 충격적 사건과 같은 과도한 스트레스를 경험하면 발병할 수 있다. 일상생활 속에서 받는 스트레스가 제대로 해소되지 못한 채 장기적으로 쌓이면 우리 몸에는 각종 스트레스 호르몬이 분비되는데, 이러한 호르몬은 인슐린의 작용과 반대되는 역할을 하여 인슐린의 작용을 방해해서 혈당을 올린다. 이러한 호르몬은 어떤 질병이나 외상, 감염, 수술 등 신체에 스트레스 상황이 올 때 증가하여 당뇨병을 발생시킨다.

❖ 바이러스 · 약물

췌장의 인슐린 분비세포인 베타세포를 파괴시키는 바이러스에 감염되거나 면역기능의 이상으로 당뇨병이 발병한다. 또 부신피질 호르몬제와 같은 약제를 장기간 복용하면 혈당이 올라가서 당뇨병이 발생한다. ㉞

## 당뇨병의 진단기준

# 당뇨병은 어떻게 진단할까?

### 당뇨병 진단방법

당뇨병은 공복혈당검사 혹은 경구당부하검사를 통해 진단한다.

다뇨 · 다갈 · 다식과 이유 없는 체중감소와 같은 당뇨 증상이 있다면 공복혈당검사만으로 당뇨병을 진단할 수 있고, 증상이 없거나 가벼운 경우에는 경구당부하검사를 실시하여 진단한다.

## 당뇨병의 진단기준

세 가지 항목 중 한 가지가 서로 다른 날에, 2회 이상 나타날 때 당뇨병으로 진단한다. 혈액검사는 정맥을 채혈하여 얻어지는 혈당으로 검사한다.

1. 8시간 금식 후 공복 혈당이 126mg/dl 이상일 때
2. 식사와 관계없이 하루 중 언제라도 측정된 혈당이 200mg/dl 이상일 때
3. 경구당부하검사\*에서 2시간 후 혈당이 200mg/dl 이상일 때

\*경구당부하검사 : 검사하기 최소 3일전부터 평상시의 활동을 유지하고, 하루 150g 이상의 탄수화물을 섭취한다. 검사 전 날 밤부터 10시간 이상 금식한 후에 공복혈당을 측정하기 위해 채혈을 한 후 250~300ml의 물에 희석된 포도당 75g을 5분에 걸쳐 마신다. 포도당을 마시기 시작한 시간부터 2시간 후에 채혈해 혈당을 측정하는 방법이다.

### ❖ 정상혈당

정상혈당은 공복혈당이 100mg/dl 미만이고, 경구당부하검사 시 2시간 후 혈당이 140mg/dl 미만이다.

### ❖ 당뇨병 전단계

정상과 당뇨병의 중간단계로, 수년 내에 당뇨병으로 진행될 가능성이 크고 동맥경화증에 걸릴 위험이 높아서 조기에 운동과 식사조절을 통해 체중을 조절하고 필요시 약물치료를 시행해야 한다.

- 공복혈당장애 : 공복 혈당이 100~125mg/dl인 경우에 해당한다.
- 내당능장애 : 공복혈당이 126mg/dl 미만이고 경구당부하 2시간 후 혈당이 140~199mg/dl 이면 진단한다.

### ❖ 임신성 당뇨병

임신 24~28주 사이에 경구당부하 검사를 실시한다. 식사와 상관없이 50g의 포도당을 섭취하고 1시간 후 측정된 혈당수치가 140mg/dl 이상이면, 임신성 당뇨병의 확실한 진단을 위한 정밀검사를 시행한다. 일단 공복혈당을 검사한 다음, 100g의 포도당을 섭취한 후 1시간·2시간·3시간째의 혈당을 측정한다. 측정결과 공복혈당(95mg/dl이상)·1시간(180mg/dl)·2시간(155mg/dl)·3시간(140mg/dl 이상)에서 기준수치 보다 2개 이상이 높게 나오면 임신성 당뇨병으로 진단된다.

### 당뇨병 고위험군

45세 이상의 모든 성인은 당뇨병진단을 위한 혈당검사를 권고하고 있다. 결과가 정상이면 매 3년마다 반복 검사하며, 45세 이전이라도 다음과 같은 당뇨병 발생의 위험요소가 높은 사람은 보다 자주 검사받아야 한다. >

1. 가족 중에 제 2형 당뇨병환자가 있을 때(부모, 형제, 자매)
2. 비만한 사람(표준체중보다 20%이상 초과 혹은 체질량 지수 27kg/m<sup>2</sup> 이상인 경우)
3. 임신성 당뇨병으로 진단받은 적이 있거나 4kg 이상 체중의 거대아를 출산한 여성
4. 공복혈당장애 또는 내당능장애로 진단받은 적이 있는 사람
5. 고혈압 환자(140/90mmHg 이상)
6. 고지혈증 환자(고밀도 지단백 콜레스테롤 35mg/dl 이하 또는 중성지방 250mg/dl 이상)



## 당뇨병, 현재와 미래

# 열명 중 한명이 당뇨병인 시대 멀지 않았다

### 급속하게 증가하는 당뇨병

세계적으로 당뇨병환자가 폭발적으로 급증하고 있으며, 특히 사회경제적 발전이 빠르게 진행되고 있는 아시아 지역에서 당뇨병환자가 빠른 속도로 증가하고 있다.

최근 발표된 논문에 따르면 2007년 2억4000만명이던 세계 당뇨병환자가 2025년에는 3억 8000만명으로 급증하며, 그중 60% 이상이 아시아 환자가 될 것이라고 예상했다.

우리나라 역시 1970년대에는 1% 미만이던 당뇨병 유병률이 1980년대 말에는 약 3%까지 증가해, 2007년에는 9.5%까지 늘어난 것으로 조사됐다. 이러한 결과를 증명하기라도 하듯 최근 사망원인으로 당뇨병이 4위로 상승했으며, 당뇨병 총 진료비는 2005년을 기준으로 지난 10년간 약 8배가량 증가한 것으로 조사됐다.

### 최근 조사된 당뇨병 유병률

지금과 같은 추세로 증가한다면 멀지 않아 당뇨대란이 찾아온다. 2010년에 당뇨병환자가 351만명으로 늘어