

지금처럼 흔하지 않았지만 당뇨병의 역사는 생각보다 깊다. 고대 테베스의 묘지에서 발견된 파피루스에도 '극도의 다뇨'라는 사인(死因)이 기록되어 있을 정도로 이미 기원전부터 인류를 괴롭혀왔다. 그렇다면 당뇨병이 사람들에게 크게 관심을 받기 시작한 것은 언제부터일까? 그리고 당뇨병은 얼마나 위험한 병일까?

☞허갑범 원장(허내과의원) 허교저서 내용에 맞는 당뇨 건강법(디앤씨미디어)

당뇨병 ②

왜 위험한가?

당뇨병 환자가 폭발적으로 증가한 이유

당뇨병 환자가 갑자기 폭발적으로 증가하기 시작한 것은 불과 몇십년 사이의 일이다. 예로부터 당뇨병은 가난한 사람보다는 '잘 먹고, 잘 사는' 부자들에게 잘 생기는 병으로 여겨져 20세기 초까지만 해도 '부자병', 또는 '서구병'으로 불리기도 했다.

하지만 이런 인식은 사실과 다르다. 세계보건기구는 전 세계 환자 2억 1,600여만 명 중 아시아·태평양 지역 환자가 1억 3,000여만 명으로 절반 이상을 차지하게 될 것이라고 예측했다. 선진국의 경우 당뇨병 발병률이 수십 년간 거의 변동이 없는 반면, 저개발 국가 지역은 점점 늘고 있는 것이다. 우리나라 역시 1970년대에는 전체 국민의 1%인 40만 명에 불과했던 발병률이 최근 두 자릿수로 폭발적인 증가를 보이고 있다.

당뇨병이 저개발 국가에서 폭발적으로 증가하는 이유는 다양하지만, 그 중 가장 유력한 것이 '못 먹던 사람이 갑자기 잘 먹게 되면서'이다. 차체가 오래되고 배기량이 적은 차에 짐을 가득 싣게 되면 쉽게 고장이 나듯이 마찬가지로 우리 몸의 인슐린을 분비하는 췌장이라는 장기의 세포가 잘 발육되지 않은 무기력한 상태에서 너무 많이 먹게 되면 인슐린 분비가 이를 감당하지 못하여 혈당이 높아지게 되는 것이다.

당뇨병의 적, 합병증

당뇨병은 그 자체만으로는 큰 문제가 되지 않는다. 그러나 혈당이 높아진 상태가 오랫동안 지속되면 치명적인 합병증이 생기기 때문에 결코 가벼이 여겨서는 안 된다. 질병으로 인한 사망원인 중 다섯 손가락 안에 꼽히는 암, 뇌혈관 질환, 심장질환 등을 일으키는 장본인이다. 다른 아닌 당뇨병이기 때문이다. 일반적으로 당뇨병에는 다섯 가지의 큰 위험이 있다.



첫째, 당뇨병성 망막증에 의한 실명의 위험이다.

당뇨병은 40대 이후 실명을 하게 되는 가장 흔한 원인이다. 지금까지 망막증의 원인은 혈당조절이 불완전할 때 많이 나타나 는 것으로 알려져 있다. 따라서 당뇨병을 조기에 발견해 혈당을 조절하면 망막증을 예방하거나 진행을 억제하는데 크게 도움이 되므로 1년에 한번씩 정기적인 검사를 하는 것이 좋다.

둘째, 당뇨병성 신증에 의한 요독증의 위험이다.

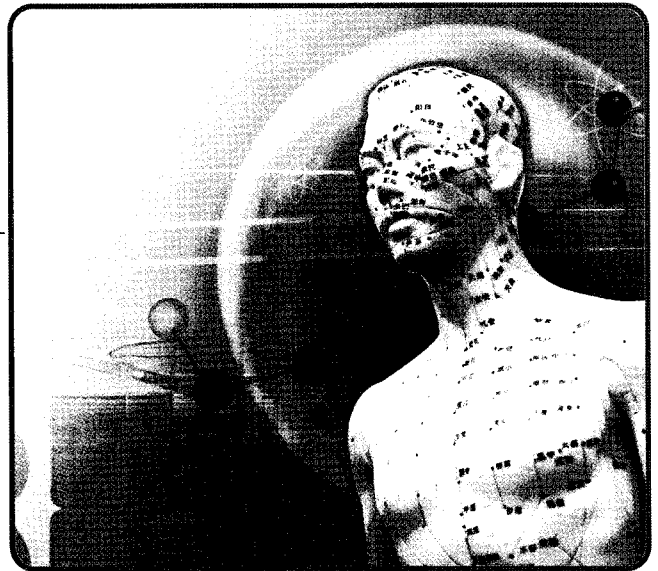
당뇨병성 신증은 복막 투석, 혈액 투석, 신장 이식이 유일한 치료법일 만큼 심각한 합병증이다. 국내 만성신부전증의 40% 이상이 바로 당뇨병성 신증에 의해 발생한다. 당뇨병성 신증은 초기에는 특별한 증상이 나타나지 않다가 서서히 진행해 결국 말기신부전증에 이른다. 제1형 당뇨병에서 더 많이 발생하며, 신증이 발생한 환자는 뇌졸중, 협심증, 심근경색증 등의 뇌심혈관 질환의 발생 위험이 높다.

셋째, 당뇨병 족부괴저에 의한 하지 절단의 위험이다.

당뇨병을 장기간 앓는 환자는 족부질환에 걸리기 쉽다. 발에 생기는 작은 상처도 쉽게 피부궤양으로 진행될 수 있고, 당뇨병성 괴저의 유발요인이 된다. 이는 대단히 위험한 합병증으로 뼈로 침범하면 골수염이 되고, 혈관 내로 세균이 침범하면 패혈증이라는 전신성감염증으로 진행돼 사망에 이를 수도 있다.

넷째, 인슐린 부족으로 인한 당뇨병성 혼수이다.

당뇨병성 혼수는 인슐린이 모자라는 인슐린의존형(1형) 당뇨병 환자에게서 주로 볼 수 있는데, 그 혼수의 원인을 살펴보면 당뇨병 환자가 세균에 감염됐을 경우, 임의로 인슐린 주사를 중단한 경우, 정신적인 스트레스를 받았을 경우, 교통사고를 당한 경우, 당뇨병을 조절하지 않고 외과 수술을 받았을 경우 등이다. 이때는 당뇨병이 극도로 악화된 상태이므로 갈증, 다뇨, 심한 무기력증, 탈수로 인한 체중감소, 위장장애로 인한 식욕저하, 구역질 등의 증상이 나타나며, 더 진행되면 혼수상태에 이르기기도 한다.



다섯째, 치료약에 의한 중증 저혈당 사고이다.

당뇨병의 약물치료는 혈당을 정상으로 유지하는 데 그 목적이 있다. 그러나 인슐린 주사량이 지나치게 많은 경우나 경구 혈당강하제를 과량 복용한 경우, 약은 먹었는데 식사를 제대로 못한 경우, 과도한 운동 후에는 저혈당이 오게 된다. 저혈당증이 생기게 되면 초기에는 공복감, 발한, 가슴의 두근거림, 두통, 손의 떨림 등의 증상을 보이다가 이것이 더 진행되면 정신착란, 혼수, 전신경련 등의 뇌신경 증상이 나타나서 응급치료를 하지 않으면 사망하거나 뇌손상에 의해 식물인간이 될 수도 있다.

당뇨병의 치료는 이 다섯 가지 위험을 막기 위해 최대의 노력을 기울이는데 그 목적이 있다. 너무 두려워할 필요는 없다. 당뇨병은 잘못하면 무서운 결과를 초래하지만 올바른 생활습관을 통해 혈당, 혈압 및 콜레스테롤 등만 잘 관리하면 당뇨병이 없는 사람보다 오히려 건강하게 더 오래살 수 있다.

허갑범 원장은 연세대학교 대학원에서 의학박사 학위를 취득했고, 연세대학교 의과대학 내과교수와 학장을 역임했으며, 대한당뇨병학회 회장 그리고 1998년부터 5년간 고(故) 김대중 대통령의 주치의로 활동한 바 있다. 현재는 허내과의원 원장으로 당뇨병을 진료하고 있으며 당뇨병 퇴치에 열정을 쏟고 있다.