# 糖尿病이란 도대체 무슨病인가

◆…… 우선 糖尿病은 어떤 病인데 어떻게해서 걸리는 것이냐? 하는것이 궁금하겠지……◆
◆……요. 이 病은 일반인들이 말하는것처럼 小便에 포도당 즉 糖分이 많이 섞여나온……◆
◆……다는것도 틀리는 말은 아닙니다. 그 이유는 体內의「인슐린」作用이 부족하기때문……◆
◆……에 일어나는 代謝異常상태인데 그럼 어떻게해서 인슐린작용이 부족해지느냐하는것……◆
◆……은 아직도 밝혀지지못한 의학계의 숙제이기도 합니다. 【編輯者 註】……◆

캠페인

## 당뇨병환자가 늘고있다 어떻게 관리하면 좋은가

현재 의학적으로도 정확한 糖尿病의 발생원리는모르고있는 실정인데 우선적으로는 어떤 体質에서 오는것이 아니냐 하는것과 또하나는 다른 疾病에 관계되어 발생되는것이 아니겠느냐하는 두가지로 크게 추정하여 전자의 경우를 特發性당뇨병이라하고 후자는 續發性 혹은 2次당뇨병이라고 말하기도 합니다.

그럼 醫學的으로도 규명이 안된 어려운 疾病을어떻게 一般대중이 안걸릴수 있을만큼 예방대책을 세워나가겠느냐는 반문이 생길수있는데 대중적으로 쉽게 이해가 될수있는것은 体重의 肥大만 막으면 되겠읍니다. 특히 40代이상 갱년기 연령에서 몸이 급격히 불어나는것은 매우 위험한 조짐으로 봐야 될 겁니다.

보통 말하는 당뇨병은 1차성당뇨병인데 이것은肥滿과 過食이 가장 관계가깊은것으로알려진다는것이지요. 당뇨병의 80%정도는 장년이후의 비만한 사람에서 나타나고 있다는것이 임상적 통계거든요.

그럼 糖尿病에 걸리면 어떤 증상이 나타나느냐하는것이겠지요. 이것은 앞서말한대로「인슐린」의 부족때문에 일어나는데 이렇게되면 여러가지 代謝이상이 일어나며 두드러진증상의 하나는 혈액내에糖分値가 높아지는 현상. 즉 高血糖이 됩니다. 혈액속에 포도당이 자꾸 쌓여서 일정농도를 넘으면 그때부터는소변으로 나오게되지요. 이것이 尿糖이라는것이며 이럴때서야 本人이나 주위에서는 당뇨병이 걸렸다는것을 알게되는거지요.

이상태보다 더 代謝異常이 진행되면 소변량이 많아지고 목이마르며 물을 많이 마시게되고 피곤 무력감과 함께 体重減少 현상도 오고 전반적인 허약증상을 느끼게 됩니다. 白內障이 올수있고 혹은 胃腸障碍가 생기는등 위험신호가 오지요.

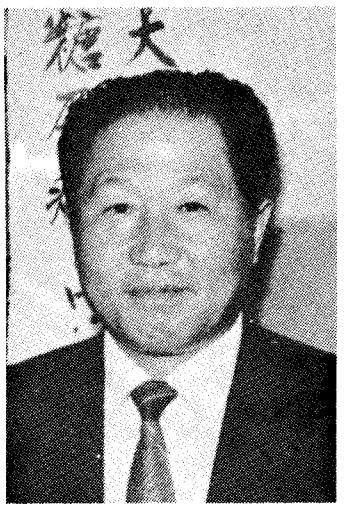
심하게되면 당뇨병성 혼수상태에 이르러 생명을잃게되는 경우도 있게되지요.

당뇨병의 증상을 말하는김에 이 病으로 인한 合併症도 참고로 말해야 되겠군요.

당뇨병과 관련한 합병증은 여러가지가 있으나 신경장애 망막증 腎장애 및 요독증, 발의괴저 중풍 심근경색 등 腦와 心臟의동맥경화증을 일으키는 경우가적지 않읍니다.

이같은 당뇨병에 걸리면 어떻게 해야되느냐하는것인데 물론 專門醫의 체계적인 治療를 받아야겠다는것은 말할 위가 없겠지요. 치료목표는 첫째로 보통건강인과 다를없는 일상생활을 活動的으로 오래 지속할수 있어야겠다는 것인데 당뇨병치료는 먼저 現在의 일상생활을 계속 가능케하는것이 아니어서는 안되지요.

두번째로는 합병증을 막자는것이지요. 현재의 대사이상을 방치하면 여러가지 합병증의 위험이 초래되므로 대사이상을 正常化시켜야 한다이겁니다. 물론당뇨병은 完治가 잘안되는 병입니다. 그러므로 당뇨병을 이기기위해서는「당뇨병을 이기고야 말겠다」는굳은 意志와 正確한 知識을 가져야 한다는것입니다. 그래서 당뇨병은 치료라는 말을 안쓰고 管理라고말합니다. 또알고있는 지식을 꾸준히 실천하지 않으면안되지요. 당뇨병 관리는 醫師혼자만의 힘으로 된다기보다 환자자신이 主体가되고 가족과 주변의 관심도 필요합니다. 完治가 어렵고 관리가 까다로우며 平生관리를 해야한다고 해서 절망감을 느끼거나「당뇨병의 자기관리」를 포기하는것은 절대금물이지요. 당뇨병상태는 적절한 치료 관리로서 정상적인 건강상태로 쉽게 조절할수가 있기 때문있니다. 마치 近視眼을 가진 사람이 안경을 끼어 별 불편없이 視力을 유지하는것과 같다고나 할까요.



〈서울醫大명예교수·서울乙支病院의무원장〉

## 予防대책으로 첫째로 体重증가를 방지하십시요 환자80%가 長年期 뚱뚱한사람에서 발생합니다

## 「당뇨병을 이기고야 말겠다」 굳은 信念갖고 자기 管理잘하면 보통사람보다 오래삽니다

당뇨병은 한번 걸리면 평생 치료해나가야 하므로 처음에는 어마어마하고 괴롭게도 생각됩니다만 당뇨병과 더불어 생활하는 方法을 익히면 오히려 보통사람보다도 더 健康하게 더 오래살수도 있다는것입니다. 균형잡은 무리한 生活에서오는 다른 成人病을 미리 막을수가 있기때문이지요. 아울러 의사 간호원의 도움이 필요하지만 무엇보다 중요한것은 자신을 잃지않는 의지로부터 실천할수있는 자기관리입니다.

당뇨병은 세계각국에 고루 분포되어 있으며 발병률도 비슷비슷합니다. 세계인구의 약5·6%가 당뇨병을 가지고 있는데 그중에서 겉으로 나타난상태, 즉 顯性당뇨병이 절반가량이고 숨어나타나지않는 잠재성 (潛在性) 당뇨병이 절반가량이라고 밝혀져 있는데 國內에도 4천만人口의 2~3%인 백만명가량이 당뇨병 즉 현성당뇨병을 가지고있는 것입니다.

국가적인 관심이 필요하다 하겠지요.

연령별로는 20세미만에서는 0·2%이하이나 20대는 1·6% 30대에서는 6·2% 40대이상은 13~16%로 점차 높아짐을 볼수있어 특히 成人病에서관심을 가져야 합니다.

이렇게 발생빈도가 높은 당뇨병을 어떻게 早期에 發見해내서 적절한 치료를 할수있느냐가 관건이겠지요. 사실상 이것은 좀 어려운 문제인데 당뇨병에걸렸더라도 처음 수개월내지 혹은 수년동안은 별반증세가 없으므로 모르고 지나쳐 버리기가 일쑤입니다.

그러나 희망적인것은 여러분야의 文明과 의학의발전에 힘입어 적절한 치료법이 개발되고 있으며 질병의 정체가 규명되고 있기때문에 당뇨병도 곧 좋은 해결방안이 있을것으로 기대됩니다. 다시한번 강조하지만 환자 자신이 굳은 신념으로 자기관리를철저히하며 자신감을갖고 이겨 나가야 한다는 것이겠읍니다.

金應振

소변량 많고
갈증 느끼며
물등 음료수
마시고 싶고
피곤하고 —
기운 없으면
위험信号입니다