

◇... 당뇨병은 혈당이 높아져서 오래 계속되니까 때문에 여러가지 문제-합병증을 일으키는 것으로, 혈당이 높아지는 이유는 혈당을 정상으로 내려줄 인슐린이란 호르몬이 췌장의 B세포로부터 충분히 잘 나오지 않기 때문입니다. 왜 인슐린이 안 나오느냐 하는 질문은 그 답이 극히 복잡한데, 그림1에서 보는 바와 같이 유전적으로 그런 소인을 타고 난 사람에게 (인슐린을 잘 못만드는 체질을 물려 받은 사람) 인슐린을 많이 필요로 하는 조건-비만, 스트레스, 약물, 아기를 많이 낳는 일, 질병들이 겹치면 인슐린이 모자라져서 당뇨병이 되는 것입니다. 한편 이런 소인이 없더라도 당뇨병을 일으키는 바이러스가 췌장을 파괴하거나,

췌장을 아예 수술을 하여 없애어야 하는 경우 (췌장암의 치료를 위하여서든...)에도 당뇨병이 생길 수 있고, 특수한 약을 쓰면 췌장β(베타) 세포가 파괴되어 당뇨병이 나타나기도 합니다. 앞서의 경우는 소위 인슐린비의존형 당뇨병에 대개 해당하는 것이며, 후자는 인슐린의존형 당뇨병의 설명인데, 인슐린의존형 당뇨병은 또 특정한 조직적-합성유전자(HLA Dr<sub>3</sub>나 Dr<sub>4</sub>)를 가진 사람에게 잘 나타납니다. 또 다른 형태의 당뇨병으로 어릴 때 영양실조에 빠졌기 때문에 베타세포가 제대로 자라지 못하는 췌장이 굳어져 들어가 있는 영양실조관련 당뇨병도 있습니다. 또 많은 질병-여러가지 대사성질환, 간질환에서도 당뇨병이 호발한다.

신분(집안에 병력이 있으신 분)에게는 음식을 적게 골고루 먹으며, 항상 적당한 운동을 하고, 스트레스를 관리하면서 약을 함부로 쓰지 않는 방법이 됩니다.

◆인슐린의존형당뇨병의 예방

이 당뇨병은 어린이들에게 잘 나타나는 심각한 병입니다. 아직 예방책은 없으나, 현재 바 이러스가 그 원인으로 의심되고 있으며, 앞서 이야기한 HLA Dr<sub>3</sub> 및 Dr<sub>4</sub>를 가진 분에게 특히 잘 나타남으로 (인구의 약 40 1/2에 해당함

적당한 운동, 스트레스해소를

당뇨병의 예방과 치료



李弘揆  
(서울醫大) 내과학교수

인들을 제거함으로써 가능합니다.

◆인슐린비의존형당뇨병

가장 중요한 유전적으로 물려받은 체질은 바꿀 수 없으므로, 다른 요인을 없애거나 줄여야 합니다.

▲비만증의 제거: 체중을 줄이기 위하여서는 적게 먹고 많이 움직여야 합니다. 적게 먹는다는 것은 에너지가 적다는 뜻인데, 지질이나 알코올은 칼로리가 높으며 쉽게 비만증을 가져 오므로 특히 동물성 지방-소, 돼지의 것-을 피합니다. 운동은 규칙적으로 부담되지 않는 범위에서 의사의 지시 아래 시행하는 것이 좋습니다.

▲약물의 지해로운 사용: 많은 약물들(표1)이 혈당을 올릴 수 있어서, 가능한 한 이런 약물은 피하는 것이 좋으며, 당뇨병의 집안내력이 있는

◆표1: 혈당을 올리는 것들

- ① 에피네프린
- ② 부신피질 스테로이드 제제: 코티손, 덱사메타손, 프레드니솔론 등
- ③ 먹는 피임약들
- ④ 소염진통제: 부타졸리딘 등
- ⑤ 갑상선 호르몬제: 지로이드, 콤지로이드 등
- ⑥ 설탕이 진하게 든 물약, 에피네프린 등이 든 기침약들
- ⑦ 이노제: 다이아목스, 에지드랩스, 라식스 등 또는 이노제가 같이 들어있는 고혈압 약물

분들은 의사와 약사와 상의하여 꼭 써야하는지를 문의하는 것도 지혜로운 예방책의 하나가 됩니다.

▲스트레스의 관리: 스트레스를 받으면 우리 몸속에는 여러 소위『스트레스 호르몬들』- 즉 코티솔, 글루카곤, 에피네프린 및 성장호르몬들이 혈액속으로 많이 쏟아져 들어가 혈당을 올리도록 작용합니다. 보통은 인슐린이 따라서 같이 증가하기 때문에 당뇨병이 되

니다. 이런 분들을 골라 앞으로 예방주사를 만들어 주려는 연구가 활발히 진행되고 있습니다.

糖尿病의 治療

당뇨병의 치료는 그림2에 표시한 바와 같은 혈당조절에 영향을 미치는 여러 요인들 중, 가장 중요한 3가지-식사량, 운동량, 인슐린량-를 조정하고,

당뇨병에 대한 식사요법 등에 대한 지식이 늘면 치료를 시행하기가 아주 쉬워지는 것입니다. 요약하면 당뇨병의 치료는 식사량의 조절(식사요법), 운동량의 조절(운동요법), 약이나 인슐린 주사에 의한 인슐린량의 조절(약물요법), 혈당을 알아보는 검사요법 그리

식사량 및 운동량의 조절이 治療의 첫 단계 음식은 가능한 한 적게 골고루 섭취 바람직

는 않습니다. 오랜 스트레스가 계속되면 당뇨병이 나타나는 것입니다. 스트레스는 현대인이 피할 수 있는 그런 것이 아니어서, 단지 스트레스가 적게하기 위하여 주위를 관리해 나가야 합니다. 스트레스를 다시 복잡한 이야기를 하는 것이어서 다루지 않겠습니다.

▲운동: 운동은 체질을 근육질로 만들고, 기분을 상쾌하게 하며, 스트레스에 대항하는 힘도 길러줄 뿐 아니라, 비만을 줄이는 효과, 당대사를 개선하는 효과, 동맥경화증의 예방 등 그 좋은 점이 극히 많으므로, 당뇨병 예방에 가장 좋은 것이라 할 수 있습니다.

결론적으로 인슐린비의존형 당뇨병의 소질을 가지고 태어나

이 결과 나타나는 혈당변화의 검사를 통하여 알아보아, 이를 3가지를 다시 조정하는데 있습니다. 여기에서 인슐린량의 조절은 주사를 통하여 보충하거나, 약(경구혈당강하제)을 써서 인슐린의 생산을 촉진하거나, 자신이 만드는 인슐린을 그대로 쓰는 것으로 이해하여야 합니다.

당뇨병에서는 이런 제반 사실에 대한 환자의 이해(의료 종사자의 환자에 대한 교육)가 극히 중요해지는 것은 이런 3가지 사항이 서로 엮여 있었기 때문입니다. 즉 운동을 많이하면 인슐린이 덜 필요하고, 음식을 많이 먹으면 혈당이 높아지게 되며, 혈당을 자주 측정하여 보면 식사를 더 잘 조절하게 마음가짐이 달라

고 당뇨병을 이해하는 교육요법의 다섯가지 요법사이의 조화에 있다고 할 수 있습니다. 경한 인슐린비의존형 환자는 식사의 조절이나 운동만으로 80~90%에서 효과가 있으며, 심한 인슐린비의존형 당뇨병에서는 이 모든 것들이 극한에까지 이르러야 하는데, 이런 성취는 본인의 노력없이 이루어 지지 않습니다.

당뇨병을 가지고 계신 분들은 糖尿人의 健康手帖 등 당뇨병 치료를 설명한 책이나 여러 병원들의 당뇨병 교실에서 자세한 혈당조절을 위한 실천 방법을 배우는 것이 치료의 시작이며, 아마도 당뇨병의 이해가 끝나면 완치가 되었다고까지 이야기 할 수 있는 경지에까지 이릅니다.

糖尿病의 豫防

당뇨병의 예방은 이러한 원

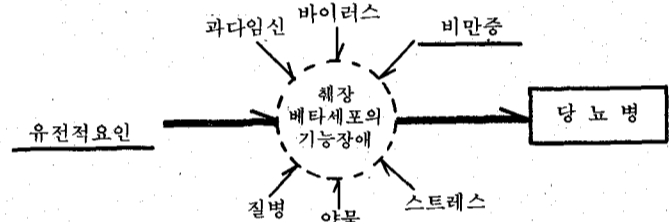


그림 1. 당뇨병의 원인으로 생각되는 요인들

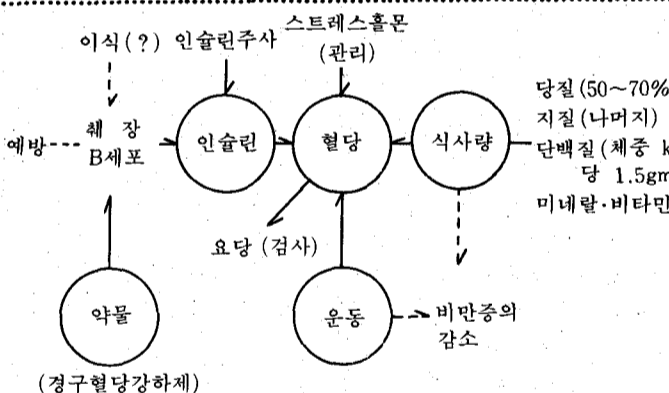


그림 2. 당뇨병의 예방과 치료에 관련된 요인들

우리손으로 개발!

B型肝炎 人면역글로불린(HBIG)

헤파빅®