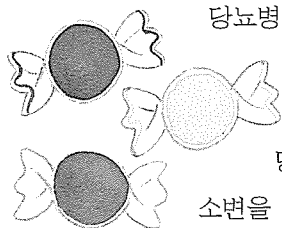


## 단 것을 많이 먹으면 당뇨병이 생긴다?

의사로부터 당뇨병이 있다는 이야기를 들은 사람들은 흔히 두 가지 반응을 보인다. 단 것을 많이 먹지도 않았는데 왜 당뇨병이 생겼을까 하고 의아해하는 경우와, 당뇨병은 완치가 불가능하다는 생각 때문에 두려움을 보이는 경우이다. 그러나 당뇨병에 대해 충분히 알게 되고 꾸준히 치료하면서 이러한 오해들은 풀리고, 오히려 당뇨병이 없는 사람보다 더 적극적으로 긍정적인 생활을 하는 사람들도 많이 있다.



당뇨병이란 우리 몸 안에서 혈당을 조절하는 기관인 췌장에서 나오는 인슐린이란 호르몬이 그 기능을 제대로 발휘하지 못해서 생기는 병이다. 당뇨병이 생기면 혈중 당분 농도가 높아지며, 오줌으로 당이 배설되고, 기운이 없어지고, 쉽게 피로해지며, 목이 마르고, 소변을 많이 보게 되고, 많이 먹지만 체중은 감소되는 증상이 나타나게 된다.

당뇨병의 발생은 유전적 요인과 환경적 요인의 영향을 받는다. 예컨대 부모, 형제나 친척 중에 당뇨병이 있는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 당뇨병에 걸릴 확률이 훨씬 높다. 또 환경적 요인으로는, 뚱뚱한 사람, 나이가 많은 사람, 외상을 입었거나 수술을 받은 사람, 임신한 사람, 각종 세균이나 바이러스에 감염된 사람, 약물 특히 부신피질 호르몬제를 장기간 투여한 사람, 신경을 많이 쓰고 마음이 불안하며 늘 긴장 상태에 있는 사람들에게서 당뇨병이 많이 생긴다. 흔히 설탕이나 단 음식을 많이 먹으면 당뇨병이 생기는 것으로 잘못 알고 있는 사람이 많지만, 이들 음식은 당뇨병의 발병과 직접적인 관계가 없다. 다만 이런 음식을 많이 먹으면 살이 찌 수 있기 때문에 당뇨병의 발병과 간접적인 관계가 있을 수는 있다. 유전적인 원인으로 인하여 당뇨병이 생기는 것은 어쩔 수 없으나, 환경적인 요인들에 대해서는 관심을 가지고 주의하면 당뇨병을 예방할 수 있고 적어도 그 발병 시기를 현저히 늦출 수 있다.

당뇨병의 발병을 예방하는 것도 중요하지만 합병증의 예방은 더욱 중요하다. 당뇨병 환자가 정상적인 생활을 하지 못하게 되거나, 사망하게 되는 직접적인 원인은 당뇨병 그 자체가 아니라 합병증 때문이다. 합병증을 예방하기 위해서는 당뇨병을 조기에 발견하고 이를 적절히 치료하는 것이 중요하다. 적절한 식이요법과 운동요법, 또 경우에 따라서는 약물요법이 필요하다. 단 것만 많이 먹지 않는다고 당뇨병이 예방되고 치료되는 것이 결코 아닌 것이다.