

전염병처럼 번지는 당뇨병 '비상'

11월 14일은 '세계 당뇨병의 날'이다. 당뇨병 없는 건강한 사회를 희망하는 다양한 노력에도 불구하고 전 세계 당뇨병 환자는 폭발적으로 늘고 있다.

글 이은정 기자 참고자료_대한당뇨병학회·서울아산병원

국제당뇨병연맹(IDF)에 따르면, 전 세계 당뇨병 환자는 지난해 기준 3억 8,200만 명에서 오는 2035년에 5억 9,200만 명으로 급증할 전망이다. 특히 중국이 9,800만 명으로 당뇨병 환자가 가장 많고, 우리나라는 332만 명으로 세계 20위에 올랐다. 우리나라 성인 10명 중 1명이 당뇨병 환자라는 얘기다.

당뇨병 환자 90%, 비만·스트레스가 원인

당뇨병은 혈액 중 혈당(포도당)이 소변으로 배출되기 때문에 붙인 이름이다. 혈액 중 혈당은 췌장에서 분비하는 호르몬인 인슐린에 의해 조절되는데, 인슐린이 모자라거나 제대로 일을 하지 못하면 혈당이 상승한다. 이처럼, 혈당이 지속적으로 높은 상태를 당뇨병이라고 한다.

당뇨병은 크게 제1형 당뇨병과 제2형 당뇨병으로 나뉜다. 제1형 당뇨병은 인슐린을 분비하는 췌장 세포 자체에 문제가 있어 생기는데, 전체 당뇨병 환자의 10% 미만이고 유전적 요인이 크게 작용하기 때문에 소아기 때부터 발병하는 경우가 많다. 제1형 당뇨병은 처음부터 인슐린으로 치료해야 한다. 반면, 전체 당뇨병 환자의 90% 이상을 차지하는 제2형 당뇨병은 대개 비만, 식습관, 스트레스, 운동 부족, 감염 등 후천적인 요인에 의해 발병한다. 특히 제2형 당뇨병은 동맥경화증, 심혈관질환, 신장질환, 안과질환 등 여러 합병증에 취약해 생활의 질을 떨어뜨리고 심하면 생명까지 위협하므로 주의해야 한다.

10명 중 3명은 당뇨병 인지 못한다

당뇨병에 걸리면 대개 다음(多飮), 다식(多食), 다뇨(多尿) 등의 증상이 나타난다. 혈당이 높아지면 소변으로 당이 빠져나가게 되는데, 이때 포도당이 다량의 물을 끌고 나가기 때문에 소변을 자주 보게 되고, 몸 안의 수분이 모자라니 갈증이 심해 물을 많이 마시게 된다. 또, 섭취한 음식물이 소변으로 빠져나가면서 에너지로 이용할 수 없으니 공복감이 심해 더 많이 먹게 된다. 이 밖에도 눈이 침침하고 손발이 저리는 등의 증상이 나타날 수 있으나, 혈당이 크게 높지 않은 경우에는 특별한 증상을 느끼지 못하므로 자신의 질환을





인지하지 못하는 경우도 적지 않다.

이처럼 당뇨병은 겉으로 드러나는 증상이 없어 질환을 인지하지 못하거나, 인지하더라도 당장 불편하게 느끼지 못해 치료를 소홀히 한다는 게 가장 큰 문제다. 우리나라 만 30세 이상 성인 당뇨병 환자 10명 중 3명은 자신의 질환을 인지하지 못하고 있고, 환자 중 11%는 치료를 전혀 하지 않는다는 통계가 있다. 또, 치료를 받는 환자 중에서도 혈당 조절 목표인 당화혈색소 6.5% 미만에 도달한 당뇨병 환자는 27.9%에 불과한 것으로 나타났다.

혈당 조절 잘하면 건강하게 지낸다

당뇨병을 예방하려면 당뇨병을 유발할 수 있는 요인을 없애는 게 최선이다. 비만을 예방하고 고지방 식습관을 개선하고 지나친 음주를 삼가야 한다. 스트레스를 받지 않고 규칙적으로 운동하는 것도 중요하다. 특히 가족 중에 당뇨병 환자가 있는 경우에는 더욱 신경 써야 한다. 또, 45세 이

상의 모든 성인, 45세 미만이라도 과체중이거나 비만이면서 부모, 형제, 자녀 중에 당뇨병 환자가 있는 사람, 혈압이 140/90mmHg 이상으로 높거나 임신성 당뇨병을 진단받은 적이 있는 사람 등은 해마다 혈당검사를 실시해 당뇨병을 조기에 진단할 수 있도록 해야 한다.

당뇨병은 일단 발병하면特效약이 없고 완치약도 따로 없다. 다만, 초기에 적극적으로 약물 치료를 하고, 식습관을 교정하고 규칙적으로 운동하는 등 생활습관을 바꾸고 스스로 잘 관리하면 발병 전처럼 건강하게 생활할 수 있는 질병이다. 당뇨병 관리의 가장 기본은 혈당을 조절하는 것이다. 바람직한 혈당 조절 목표는 식전, 식후 2시간, 당화혈색소를 기준으로 한다.

식전 혈당은 70~130mg/dL, 식후 2시간 혈당은 90~180mg/dL, 당화혈색소 6.5% 미만이다. 혈당 조절을 잘하면 심장마비, 뇌졸중, 신부전, 망막증, 신경합병증 등 만성 합병증의 위험을 줄일 수 있다. 🍎