

# 당뇨병의 치료

## 1. 교육의 중요성

당뇨병 치료에서 가장 중요한 것은 당뇨병 환자와 가족에게 당뇨병의 원인과 치료에 대한 정확한 지식을 교육하여 장기적으로 치료를 계속하게 하는 것이다.

당뇨병은 진단된 초기에는 무시고 아픈 병이 아니므로 전혀 치료를 하지않고 지내는 경우가 많다. 또한, 장기간 거의 평생 치료를 해야하는 질환이지만 시간이 가면서 점차 치료를 소홀히 하게 된다.

그러나 당뇨병 치료를 소홀히 하고 10년 가량 경과하면 당뇨병의 합병증이 하나 둘씩 시작된다. 합병증이 시작되면 아직까지 아무 증상이 없이 지내던 당뇨병 환자에게는 고통이 시작된다. 신경 합병증이 생기면 팔다리가 저리거나 심하게 아프고, 눈에 합병증이 오게 되면 시력장애가 생기며, 신장 합병증이 생기면 몸이 붓고 숨이차게 된다. 혈관 합병증이 생기면 다리가 썩어들어가게 되어 다리를 잘라야만하는 심각한 상황이 된다.

이미 당뇨병성 합병증이 나타나기 시작했을 때 치료를 시작해서는 어려워 합병증이 생기기전 상태로 돌아가지는 않는다.

## 2. 무엇을 치료하는 것인가?

당뇨병은 인슐린이 부족하거나,



김 영 설  
(경희대 교수)

또는 제대로 작용하지 않기 때문에 당이 분해되고, 이용되지 못하여 핏속에 당함량이 증가되는 질환이다. 당뇨병의 치료는 당이 잘 분해되도록하여 혈당을 정상화시키도록 노력하는 것이다. 당뇨병 환자가 인슐린 주사를 맞게되거나, 혈당강하제를 복용하게 되면 높이가 올라가있던 혈당이 정상치까지 내려가게 된다. 그러나 혈당이 정상수치가 되었다고 해도 당뇨병은 완치된 것이 아니다. 피부에 종기가 생겼을 때 항생제를 사용하여 통증이 없어지고, 열이 내리면 종기가 완치되었다고 한다. 그러나 당뇨병에서는 혈당치가 일단 정상화되었다고 치료를 중단하면 혈당치는 다시 올라가 버려 결국 완치란 없는 병이다. 간혹, 신문 잡지에 당뇨병을 한번 치료로 완치하는 비방이 있다는 광고가 나와 많은 당뇨병 환자의 관심을

끌게되지만, 아직까지 외국이나 우리나라에서 당뇨병을 완치시키는 약이나 방법은 개발된 적이 없으며 또 개발될 수도 없다. 따라서 당뇨병이 생기게 되는 원인을 잘 이해하여 그 원인을 제거하고 평생을 꾸준히 노력하는 것이 당뇨병 치료의 근본이다.

당뇨병 치료 방법인 식사요법, 운동요법은 당뇨병을 일으킨 원인을 제거하여 혈당을 정상화 시키자는 것이다.

## 3. 당뇨병의 식사요법

당뇨병 치료는 다른 병의 치료처럼 약을 먹거나 주사를 맞는 것보다는 식사요법과 운동요법이 가장 중요하다. 약이나 주사를 사용하고 있다고 식사요법을 소홀히 해서는 안된다. 반대로 식사요법을 열심히 하게되면 혈당강화제를 사용하지 않게되거나 인슐린 사용을 줄일 수 있게 된다.

당뇨병의 식사요법을 간단히 이해하기란 쉽지않다. 그러나 식사요법의 원리와 식사량에 따른 칼로리를 이해하면 식사요법이 불가능한 것은 아니다. 당뇨병의 식사요법을 말하면 그저 보리밥이나 먹는 것을 식사요법으로 잘못 알고 있는 사람도 있다. 보리밥이나 쌀밥같은 밥의 종류가 아니고, 밥을 먹는 양에 따라 얼마만큼의 칼로리를 섭취하게 해야 하는가를

이해할 필요가 있다.

식사요법의 우선은 1일 섭취할 칼로리의 결정에서부터 시작되며, 환자개인의 표준체중을 계산한 후 1kg당 30칼로리를 매일 필요한 칼로리로 결정한다. 표준체중은 키에서 100을 빼고 0.9를 곱해 계산한다.

가령 키가 160cm이면 54kg이 표준체중이 된다. 이 표준체중에 30을 곱하면 약 1600칼로리가 그사람에 필요한 칼로리가 된다. 칼로리가 결정된 다음에는 영양소를 균형있게 나누어 식품을 선정해야 한다. 이러한 식품선정에 대한 자세한 설명은 당뇨병 학회에서 발행한 “당뇨병의 식품교환지침” 같은 책을 이용하거나 각 대학병원에 설치된 당뇨병 교실을 방문하여 음식모델을 이용한 교육에 참가하면 충분히 이해할 수 있을 것이다.

당뇨병 식사요법을 간단히 요약한다면 혈당을 갑자기 많이 올릴 수 있는 설탕 꿀 그리고 설탕이 많이 들어있는 사이다나 콜라같은 청량음료는 먹지 말아야하고, 칼로리의 주된 공급원인 밥의 양을 줄이는 반면, 칼로리는 비교적 높지 않고 만족감을 줄 수 있는 채소류는 충분히 섭취하는 것이다.

#### 4. 당뇨병의 운동요법

운동부족이나 스트레스가 당뇨병의 원인이 되므로 충분한 운동은 스트레스를 없애고, 몸안에서 인슐린이 잘 작용하게 하여 혈당을 감소시킨다. 또한 비만한 사람에게는 체중을 줄이는 효과도 가져온다. 운동은 당뇨병 치료에 중요한 부분이지만 운동요법에도 몇가지 주의점이 있다.

당뇨병 환자가 운동을 시작하기전



에 반드시 의사와 협의의 통해 운동을 해서는 안되는 질병이 있는지 알아야 한다. 즉 혈압이 높거나 심장 질환이 있는 사람, 또는 망막에서 출혈이 있는 합병증 환자들은 운동으로 상태가 악화될 수 있으므로 주의를 요한다. 일단 운동요법이 필요하다고 판단되면 1일 몇 칼로리 정도의 운동을 해야하는지 처방을 받는 것이 좋으며, 운동량에 따라 소모되는 칼로리가 정해져 있다. 한예로, 달리기 12분은 100칼로리를 소모하며, 체조 25분도 100칼로리를 소모한다. 이러한 칼로리 계산이 어려운 경우엔 식후 30분정도 빠르게 걷는 것만으로도 충분한 효과를 보는 경우가 많다. 당뇨병 환자에서 운동은 식전보다 식사후에 할 것이 권고되며, 매일 좀 강하게 운동을 해야만 운동효과를 볼 수 있다.

#### 5. 당뇨병의 약물요법

당뇨병 환자에게 있어 혈당강하게는 충분한 식사요법으로도 혈당이 잘 조절되지 않는 경우에 투여한다. 따라서 약을 먹기 때문에 식사요법을 안해도 되는 것은 결코 아니다.

인슐린 주사는 혈당조절에 가장 신속하고 효과적인 방법이므로 당뇨병 환자에게 많이 사용되는 방법이다. 당뇨병 환자에게 인슐린 주사 사용을 권고하게 되면 대부분의 사람들이 주사맞기를 아주 꺼려하는데 이것은 인슐린 주사가 습관성이 있거나 자신의 체장기능을 없애는 것으로 잘못알고 있는 사람이 많기 때문이다. 당뇨병 환자에게 인슐린 주사는 결코 마약처럼 습관성이 있는 것도, 한번 주사를 맞으면 평생 맞아야 하는 것도 아니다. 최근 부작용이 없고 순수한 인슐린 제제를 쉽게 구할 수 있게 되었으며, 많은 당뇨병 환자에게 만족할만한 혈당조절을 인슐린 주사로 하고 있다.

#### 6. 결론

당뇨병 치료는 치료제를 선택하는 방법보다는 병이 생긴 원인을 찾고 그러한 원인을 제거하기 위한 생활변화가 가장 중요한 치료목표이다. 구체적인 치료방법인 식사요법과 운동요법은 혈당조절에 필수적이며 심각한 합병증을 방지하기 위해 평생동안 계속 노력하는 것이 필요하다. ☹