

‘인슐린 주사=벼랑 끝’ 편견 버리고 적극적 치료 임해야



태영21병원 양태영 원장이 당뇨환자들의 치료 상황에 대해 발표하고 있다. <태영21병원 제공>

건강 바로 알기 당뇨병

도움말 = 양태영 태영21병원장

‘당뇨병팩트시트 2018’ 살펴보니
10명 중 4명 발병 사실 몰라
일상 혈당 유지 최적 치료법
합병증 방지가 궁극적 목적

대한당뇨병학회는 올해 김대중컨벤션센터에서 열린 ‘제 31차 당뇨병 춘계학술대회’에서 ‘당뇨병팩트시트 2018’을 발표했다. 이 팩트시트 발표 이유는 우리나라 당뇨병 환자의 규모나 관리 실태에 대한 정확한 통계를 제시하고, 동반질환이나 합병증이 얼마만큼 심각한지를 알리기 위하

서다.

이번 발표에서 우리나라 30세 이상 성인 14.4%인 501만 명이 당뇨병을 가진 것으로 조사됐다. 그런데 더 놀라운 사실은 이 중 60%만이 본인이 당뇨병이란 걸 알고 있었다. 즉 당뇨병 환자 10명중 4명은 당뇨병이 있는지조차 모르고 치료도 받지 않았다는 것이다. 더 특이한 것은 이미 당뇨병으로 확진된 환자 중에서도 9%는 아무런 치료도 받지 않고 있다는 사실이다.

◇당뇨병, 심혈관계 질환의 주범=우리나라 사망률 중 암 다음으로 높은 질환이 심혈관계질환이고, 이 심혈관계질환의 주원인이 당뇨병임을 감안하면 당뇨병 환자에 대한 적극적이고 통합적인 관리가 필요한 상황이다.

오랜 기간 고혈당 상태가 유지되면 신체에서 여러 합병증이 발생한다. 가장 중요한 합병증은 뇌졸중과 심근경색증, 협심증과 같은 심혈관계 질환이고 이 심혈관계 합병증이 발생하지 않도록 하는 것이 혈당 조절의 궁극적인 목적이다. 다른 합병증인 투석과 같은 신장질환과 망막병증 역시 미

세혈관 때문에 발생하는 것이므로 모든 합병증이 혈관의 문제인 것이다.

이러한 당뇨병 관리를 잘하기 위해서는 당뇨병의 전반적인 과정을 이해하는 것이 중요하다.

그간 수많은 당뇨병 치료제가 개발되고, 치료방법도 다양하게 발전되고 있지만 24시간 내내 정상혈당을 유지하는 것은 여전히 어려운 일이다. 혈당조절이 잘 안 되는 근본적인 원인은 잘못된 식습관, 운동 부족, 스트레스 등 생활습관의 문제인 경우가 많다. 즉 생활습관의 문제로 인해 당뇨병이 발생되고 악화된다. 특히 식생활만 지혜롭게 바꾸고 당뇨병을 예방할 수 있고, 당뇨병합병증도 최대한 줄일 수 있다.

◇바른 생활 습관과 인슐린 치료=물론 생활습관만 바꾼다고 다 해결되는 것은 아니다. 일단 당뇨병으로 확진되면 약물요법 혹은 인슐린 치료를 해야 한다. 그런데 당뇨병으로 진단된 후 환자들의 치료 태도를 보면 당뇨병 치료에 대한 편견이 있는 것 같다. 즉 급급적이면 인슐린 치료보다는 약물치료로, 또한 약물치료보다는 식품을

포함한 민간요법으로 혈당을 해결하려고 한다. 또 그러면 몸에 더 좋다고 생각하는 경우도 있다.

이런 이유로 이번 당뇨병팩트시트의 분석에서도 당뇨병환자 중 보다 더 적극적인 치료가 필요한 경우가 21%로 5명 중 한명은 치료를 소홀히 하고 있다는 것이다. 편견이다. 당뇨병치료에 대한 편견부터 버려야 한다. 약을 먹든 인슐린을 맞든 혈당을 정상범위로 맞추려는 것이 당뇨병치료의 목표가 되어야 한다. 또 다른 편견은 인슐린을 맞으면 병이 깊어졌다고 생각하고 부작용도 걱정한다. 당뇨병은 기본적으로 인슐린이 부족해서 발생하는 질병이다. 그러므로 인슐린은 치료의 근간이다. 인슐린이 부족하면 당연히 인슐린을 주사로 보충해야 하고 인슐린만큼 부작용이 없는 약도 없다. 다만 주사를 맞아야 한다는 불편함은 있지만 인슐린이 필요하다고 판단되면 지체없이 인슐린으로 혈당조절을 해야 합병증 없이 당뇨병과 함께 즐거운 인생을 살수 있는 것이다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

실내 26~28도 적당...밖에 나갈 땀 물 충분히 섭취

허택 전남대병원 응급의학과 교수가 소개하는 ‘온열질환 예방법’

이온음료와 물 섞어 마시기
환자 이송 땀 체온 떨어뜨려야
오후 2~5시 야외작업 휴식



취해야 한다”면서 “특히 물을 마실 때에는 이온음료와 물을 절반씩 섞어 마시면 효과가 더 좋다”고 설명했다.

허 교수는 또 “하루 중 무더위가 절정에 이르는 오후 2시부터 5시 사이에는 야외 작업을 피하고, 특히 온열질환에 취약한 심장질환·당뇨·피부질환·갑상선 질환자와 노인·유아·임산부 그리고 고혈압·감기약을 복용하는 환자들은 각별한 주의가 필요하다”고 강조했다.

이밖에도 실내에서 냉방기기를 사용할 경우 냉방병을 예방하기 위해 실내외 온도차가 5도 이내로 하고, 실내온도는 26~28도가 적당하다는 것이다. 질병관리본부의 통계에 따르면 최근 5년간(2013년~2017년) 온열질환자 수는 총 6500명이며, 이중 78%(5077명)는 7월 중순부터 8월 중순 사이에 발생한 것

으로 나타났다. 또 10명 중 4명은 낮 12시부터 오후 5시 사이에 논·밭·공사현장 등 실외에서 발생한 것으로 집계됐다.

한편 온열질환에 따른 증세와 예방법은 다음과 같다.

▲열경련=온열질환 중 가장 가벼운 질환으로 심한 운동이나 작업으로 과도한 땀을 흘려 체내 염분이 부족할 때 발생하며 국소적인 근육경련 증세를 보인다. 이럴 땐 그늘지고 서늘한 곳에서 옷을 충분히 벗고, 이온음료나 0.1%의 소금물을 먹는 게 좋다.

▲열피로(일사병)=덥고 습한 환경에서 과도한 수분과 염분 소실로 발생하며, 오심·구토·현기증·두통·빈맥 등의 증세가 나타난다. 열경련의 치료와 동일하지만 증상이 회복되지 않으면 병원에서 수액치료를 받아야 한다.

▲열사병=심한 경우 사망에 이를 수도 있는 가장 위험한 질환이다. 체온이 과도하게 올라 뇌의 체온 조절 기능이 상실돼 발생한다. 특징적인 증세는 체온이 40.5도 이상 오르거나, 의식소실·경기·정신착란 등이다. 이 같은 증세가 나타나면 신속하게 병원을 찾아야 하며, 이동 시 체온을 떨어뜨리는 조치가 필요하다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

해외 의료진 “광주의 고관절 수술법 직접 배워 기쁩니다”

유택림 교수 ‘라이브 서저리’
멕시코 등 9명 수술 10회 참관

빛고을전남대병원 정형외과 유택림(사진 가운데) 교수가 외국 의료진에 고관절 수술법을 시연하는 라이브 서저리(Live Surgery)를 지난 19일부터 이틀간 시행했다.

고관절 분야 세계적 명인인 유택림 교수의 라이브 서저리는 자신이 직접 개발해 국제적 특허를 받은 두부위 최소 침습법·고관절 관절경 수술법 등을 세계 각국에서 온 의료진에게 전수하고자 마련됐다. 또 지난 2007년부터 시작해 매년 2~3차례씩 실시하고 있으며, 올해로 총 32회를 기록했다.

빛고을전남대병원서 진행된 이번 시연은 멕시코(4명)·말레이시아(5명) 의사 9명이 참관했으며, 매일 5회씩 총 10회의 수술이 시행됐다.

수술법에 대한 3차례의 특강도 실시, 세부적인 수술법과 함께 빠른 회복 등 수술의 장점에 대해 자세히 소개했다. 이번 시연은 참관 의료진으로부터 큰 호응을 얻었으며, 전남대병원의 고관절 수술법이 명실상부한 세계적 수준임을 다시 한번 입증하기도 했다.

시연에 참석한 멕시코 자르디네스 구아



달루프 병원의 이반 다니엘 메디나 박사는 “그동안 멕시코 고관절 학회를 통해서만 접했던 유택림 교수의 수술법을 직접 보고 배우게 돼 기쁘고, 짧은 시간에 적은 출혈로 진행되는 획기적인 수술법에 놀랐다”고 소감을 밝혔다.

수술 시연을 마친 유택림 교수는 “앞으로도 해외 의료진의 발길이 끊길 때까지 수술시연을 계속 시행할 것이다”면서 “의료진 뿐만 아니라 외국서 수술받기 위해 찾아온 환자들에게도 최상의 의료서비스를 제공하겠다”고 말했다.

또 윤 교수는 멕시코 정형외과의 초청을

받아 멕시코에서 수술시연을 가질 계획이며, 지난해 말에는 아프리카 수단서 열린 국제정형외과에서 라이브 서저리와 강연을 갖기도 했다.

이같이 세계적 명성을 날리면서 윤 교수는 올해 초 우즈베키스탄 보건부로부터 행정고문을 위임받았으며, 멕시코 고관절학회 초청 연사·말레이시아 정형외과 전문의 구두시현 심사위원·2018 대학스포츠포럼(FISU) 세계대학야구선수권대회 의무위원장 등 국제적으로 활발한 활동을 펼치고 있다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

경매 투자

- ▶경매 특수비법 배우면서 투자 하실 분!
- ▶특수물건만 취급
- ▶단독, 공동투자 가능
- ▶자본금 1억원 이상
- ▶월 15% 이상 수익
- ▶소유권/근저당으로 보장

(주) 오 천 경 매
상담예약. 010-3605-5000