

# 개인 상황 맞는 맞춤형 관리... 심혈관질환 합병증 예방 중요



**건강 바로 알기**  
당뇨병 관리

## 양태영 태영21병원 대표원장

우리나라 당뇨병환자는 성인 인구의 13%에 이르며, 여전히 한국인의 주요 사망원인일뿐만 아니라 심각한 합병증들로 인해 개인의 의료부담 및 삶의 질을 떨어뜨리는 질병이다.

최근 당뇨병관리는 새로운 임상적 근거들을 반영해 빠르게 변화하고 있다. 이러한 추세에 맞춰 대한당뇨병학회에서는 1990년부터 제시해왔던 당뇨병 진료지침을 수정 보완해, 2015년에 이어 4년만에 새로운 2019년(제6판) 당뇨병 진료지침을 공개했다.

◇비만 관리의 중요성 강조=당뇨병의 관리의 기본은 환자 개인의 상황에 따른 맞춤형 관리이다. 이번 진료지침 역시 혈당-혈압-LDL콜레스테롤 수치 등의 목표치와 약제선택에 있어서 철저히 환자의 특성에 맞게 상황 혹은 하향조절 하도록 권고하고 있다.

목표혈당은 제2형당뇨환자의 경우 당화혈색소 6.5%이하, 제1형당뇨병은 7.0%이하로 정했지만 당뇨병이 오래되었거나 심혈관질환이 심한 경우, 저혈당의 빈도가 잦은 경우는 목표혈당을 7~8%이상으로

당뇨병 진료지침... 혈당조절·기초체력 등 전반적 건강관리  
특정 음식 섭취 2시간 후 혈당 재 개인별 맞춤형 식이요법

개별화하였다.

고혈압의 경우도 일반적인 혈압조절 목표를 140/85mmHg로 권고하였으나 심혈관질환이 동반된 경우 130/80mmHg미만으로 더 낮게 잡았다. 이상지질혈증(고지혈증)은 LDL콜레스테롤 목표치를 100mg/dL 미만으로 하되 심혈관질환이 있거나 위험인자를 갖고 있으면 더 낮은 70mg/dL 미만으로 제시하였다. 아스피린 역시 심혈관질환의 병력이 있는 당뇨병은 이차 예방 목적으로 아스피린의 사용을 권고하였으나 병력이 없는 당뇨병환자는 심혈관질환의 일차예방을 위해서는 권고하지 않았다.

또한 당뇨병예방 및 치료를 위해 비만관리의 중요성을 강조하였으며, 소아 및 청소년도 제2형당뇨병 발생위험요소가 있는 경우(과체중, 가족력 등) 당뇨병선별검사를 하도록 권고하였다. 임신성 당뇨병이 있었던 여성은 시간이 경과함에 따라 40~50%에서 제2형당뇨병이 발생하므로 생활습관교정(정상체중유지) 및 매년 당뇨병선별검사를 받을 것을 권고하였다.

◇죽상경화성 심혈관질환 진료 지침 주목=치료약제 중 경구용 약제에 대해, 최초 치료는 메트포르민을 우선적으로 사용하도록 한 이전지침을 유지했으며, 죽상경화

성 심혈관질환을 동반한 환자에게는 가장 최근 개발된 SGLT-2억제제(경구용약제)나 GLP-1수용체(주사제)를 우선적으로 사용할 것을 권고한 점은 이번 2019 당뇨병 진료지침에서 가장 주목할 부분이다.

당뇨병은 합병증관리가 중요하다. 당뇨병 합병증 중 망막병증(실명), 신기능장애(투석)와 신경병증(저림, 통증)은 당장 불편하고 삶의 질을 떨어뜨리기 때문에 심각하게 생각할 수 있지만 이것 못지않게 중요한 합병증이 심혈관계 질환이다. 심혈관계 합병증은 삶의 질뿐만 아니라 생명과 직결되기 때문이며, 이 심혈관계 합병증을 최대한 늦추는 게 당뇨병 치료의 궁극적인 목적이다. 그래서 이번 2019 당뇨병진료지침에서도 심혈관계질환 유무에 따라서 목표혈당과 혈당 그리고 이상지질혈증의 목표수치가 각각 다르고 아스피린사용 여부나 당뇨약제 선택도 개별화하도록 권고하였다. 즉, 당뇨병은 혈관병이기 때문이다. 이러한 혈관에 영향을 미치는 요인은 당뇨병을 비롯해서 고혈압, 고지혈증, 비만, 흡연, 음주 등이 있다. 그래서 당뇨병은 혈당조절에만 신경 쓸게 아니라 기초체력을 포함해서 전반적인 건강관리를 각자의 몸 상태에 맞게 조절, 관리해야 한다.



양태영 태영21병원 대표원장이 당뇨병의 약물치료와 생활습관, 식이요법 등에 대해 설명하고 있다.

(태영21병원 제공)

◇특정음식 섭취 2시간 후, 혈당 재는 습관=당뇨조절에 빼놓을 수 없는 것이 식이요법이다. 환자들이 진료할 때마다 "당뇨에 어떤 음식이 좋나요?"라는 질문을 많이 한다. 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람과 전혀 변하지 않는 사람이 있고, 커피를 아무리 마셔도 잘 자는 사람과 한 모금만 마셔도 가슴이 벌렁거리며 한숨도 못자

는 사람이 있다. 이렇듯 같은 음식이라도 사람마다 나타나는 반응이 제각각이므로 음식에 대한 혈당반응도 마찬가지다. 혈당 조절에 좋은 음식, 나쁜 음식의 구분은 그 사람의 유전적 배경과 장내 미생물, 그리고 현재의 혈당상태에 따라 다르므로 특정 음식을 섭취한 후 2시간 후 혈당을 재 보면

서 개인의 잘 맞는 음식과 칼로리를 스스로 알아가는 맞춤형식이 올바른 당뇨식이요법인 셈이다.

이번 2019년 당뇨병진료지침이 구체적으로 공개됨으로써 우리나라 당뇨병 관리 수준이 향상되고 당뇨환자가 최적화된 검사와 치료를 받을 수 있을 것으로 기대된다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 조선대치과병원, 미얀마 양곤에서 해외 진료봉사

구순구개열·구강암 환자

11명 무료 수술

주민 80여명 무료 진료도

조선대치과병원(병원장 손미경)은 최근 구강악안면외과 의료진을 중심으로 해외진료봉사단을 꾸려 미얀마 양곤 치과대학에서 구순구개열·구강암 환자들을 대상으로 무료수술 진료봉사를 펼쳤다.



**2019 해외 치과 의료 봉사**

기간 : 2019년 8월 3(일) ~ 11(일) \* 장소 : 미얀마 양곤 치과대학  
주관 : 조선대학교치과병원 / 조선대학교 치과대학 교육문화재단 / 목포과학대학교치위생학과

〈사진〉 이번 달 7박8일 일정으로 진행된 이번 진료봉사는 조선대치과병원과 조선대치과대학 교육문화재단 주관으로 이뤄졌다.

봉사단 의료진으로 구강악안면외과 문성용 교수와 김희진·김효준 전공의가 참여했고, 조선대학교 치과대학 학생 5명과 목포과학대학 치위생학과 학생들이 봉사단에 합류했다.

봉사단은 구순구개열환자 10명과 구강암 환자 1명 등 11명의 환자들에게 수술을 통해 밝은 미소를 찾아 주었으며, 경제적인 이유로 치료를 받지 못한 약 80명의 양곤 주민들에게 구강검진, 레진치료, 발치, TBI(양치질교육), 치석제거 등의 치과진

료를 실시했다. 한편 조선대치과병원은 지난 2011년 8월 미얀마 양곤 치과대학과 MOU를 체결했으며 이번 의료봉사까지 모두 9차례의 진료봉사를 다녀왔다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 청연중앙연구소, 도침 치료효과 입증 '앞장'

국제학술지에 논문 발표

청연중앙연구소가 도침치료에 대한 논문을 국제학술지에 잇따라 발표하며 효과 입증에 앞장서고 있다.

청연중앙연구소는 최근 윤상훈 선임연구원이 도침치료의 효과와 안전성을 종합적으로 검토한 overview 연구를 SCIE급 국제학술지인 '임상현장에서

의 보완대체의학'에 발표했다. 도침은 침 끝에 미세한 칼날(0.5-1mm)이 결합된 침 도구를 이용해 유착된 조직을 바리해 근육이나 신경 주변의 조직을 이완시켜주는 치료법으로, 최근 비교적 활발히 연구가 이뤄지고 있다.

이에 청연중앙연구소는 도침치료의 효과와 안전성을 분석하기 위해 도침치

료의 체계적 문헌 고찰 및 메타분석 논문을 종합적으로 분석했다.

또 청연중앙연구소는 동신한방병원 임정대 박사 연구팀과 함께 도침의 척추관협착증 치료 효과에 대한 체계적 문헌 고찰 연구를 SCI급 저널인 Medicine에 발표하기도 했다. 이 논문에서는 총 7편의 무작위 대조연구를 분석한 결과를 담았으며 도침은 점진치료나 약물, 침 치료에 비해 통증 완화 효과와 기능개선효과가 우수하다는 점을 밝히고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 진보심평원, 광주지원 1층에 미니카페 오픈

저소득층 일자리 창출

건강보험심사평가원 광주지원(지원장 변의형, 이하 '광주지원')은 지역 저소득층의 사회참여와 고용 확대를 위해 22일 오후 광주지원 1층 로비에서 미니카페 '달라잇 가든' 오픈기념식을 개최했다.

기념식에는 변의형 광주지원장 및 김일용 광주시정 복지건강국장 및 양동호 투게더 광산 나눔문화재단 이사장 등이 참석했다.

미니카페 '달라잇 가든'은 광주 광산구 직영 광주광산어동지역자활센터에서 운영하는 사회서비스형 사업단 카페 브랜드

드로, 센터 소속 저소득층 바리스타들이 상주하며 근무하게 된다.

'달라잇 가든' 운영을 통해 얻어인 수익금은 근로능력이 있는 저소득층에게 집·중·체·계·적·인·지·활·지·원·사·비·스·를·제·공·하·는·데·쓰·여·질·예·정·이다.

이날 기념식에서는 광주지원 직원들의 캡슐커피 판매 수익금으로 모아진 성금 전달식도 개최됐다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



**10억 투자**  
2분 모십니다!  
(주)오천경매, 010-3605-5000

- ▶ 10억이 20억이 될 수 있습니다
- ▶ 풀프연습장 공사 중단된 토지
- ▶ 공동소유 개발 및 매매
- ▶ 경기도 연천군 임야 등 45000㎡