

만성합병증이 더 위험한 당뇨, 꾸준한 관리 중요



건강 바로 알기
당뇨병의 만성합병증

김진화

조선대병원 내분비대사내과 교수

국민건강영양조사 자료에 따르면 우리나라 30세 이상 성인 약 7명중 1명이 당뇨병을 가지고 있으며, 65세 이상 성인에서는 약 10명중 3명이 당뇨병을 갖고 있다. 당뇨병은 국내 5대 사망원인 중 하나이며, 그 유병률은 지속적으로 증가하고 있다.

◇혈관 합병증=당뇨병은 진행되는 만성질환이다. 당뇨병이 무서운 진짜 이유는 '혈당 그 자체' 보다는, 당뇨병으로 인한 '만성 합병증' 때문이다. 당뇨병의 만성합병증은 '혈관 합병증'이라고 불리우기도 하는데, 주요 합병증이 혈관을 따라 발생하기 때문이다. 그 주요 기전은 죽상동맥경화증이다. 혈관이라는 파이프 속이 깨끗하게 유지되지 못하고, 혈관벽이 두꺼워지면서 관련 장기가 영향을 받게 된다. 완전히 혈관이 막히는 경우 그 장기의 기능은 손상된다. 우리 몸에서 혈관이 퍼지지 않는 곳이 없으므로, 당뇨병의 만성합병증은 우리 몸 곳곳에서 발생할 수 있다.

당뇨병의 주요 만성합병증은 뇌혈관질환, 심혈관 질환, 말초혈관질환 등 큰 혈관 합병증과 망막병

증, 신장병증, 그리고 신경병증과 같은 미세혈관 합병증이 있다. 뇌혈관이 막히는 경우 뇌졸중, 심장혈관이 막히는 경우 급성 심근경색이 발생하며 다리의 말단 혈관이 막히는 경우, 발의 괴사로 다리를 절단할 수 있다.

신장병증의 경우 만성 신부전을 일으켜 평생 투석이나 신장이식이 필요하게 된다. 신경병증이 발생한 경우 양 발의 통증으로 잠을 이루기 어렵고, 심해지는 경우 감각저하가 발생한다. 감각저하는 화상이나 외상의 원인이 되어, 발의 상처가 낫지 않는 당뇨병발의 발생으로 이어질 수 있다. 당뇨병성 망막병증으로 인한 망막출혈은 실명의 원인이 된다.

◇조기 진단과 지속적 관리가 중요=진료를 하면서 가장 안타까운 경우는 당뇨병의 만성합병증이 이미 발생하고, 진행된 상태로 병원을 찾아오는 경우이다. 뇌졸중이나 심근경색으로 응급실에 와 그동안 있었던 당뇨병을 처음 알게 된 환자들, 발의 괴사로 다리를 절단해야 할 상황인데 그동안 당뇨

병의 말초혈관 합병증을 몰랐던 환자, 만성신부전으로 응급투석을 해야 하는 상황에서 당뇨병성 신장병증이 있었다는 사실을 처음 안 환자 등등 안타까운 상황을 접하게 된다. 당뇨병의 만성합병증은 일단 진행되면 돌이킬 수 없다. 이미 혈관 합병증이 진행된 경우, 아무리 관리를 잘 하여도 그 이전으로 돌아갈 수 없다. 따라서 당뇨병과 당뇨병의 만성합병증은 조기에 진단하고 이에 맞는 지속적 관리가 중요하다.

당뇨병의 만성합병증은 빨리 진단하고 잘 관리한다면 그 진행을 막거나 늦출 수 있으며, 나아가서는 예방할 수 있다. 당뇨병의 만성합합병증 발생에는 높은 혈당만 작용하는 것이 아니라 고혈압, 고지혈증, 만성 염증세포, 산화, 대사산물 등 다양한 기전이 존재한다. 따라서, 혈당조절만 잘하면 된다는 생각은 위험하며 다각도의 접근이 요구된다. '혈당'만 낮추는 당뇨병의 만성합합병증을 막을 수 없으며, 다각도에서 전문적 관리가 필요하다.

◇만성합병증 관리=당뇨병의 만성합합병증은 증상이 나타나는 경우, 어느정도 진행되어 있을 가능성이 높으므로 정기적 만성합합병증 검사를 통해, 증상을 느끼기 전에 조기 진단하고 관리하는 것이 중요하다. 혈당 관리도 중요하지만, 정기적이고 체계적인 당뇨병의 만성합합병증 검사가 필요하다. 당뇨병의 만성합합병증 검사는 혈액검사, 소변검사, 망막촬영, 신경합병증 검사, 자율신경계 검사, 심전도, 경동맥초음파, 동맥경화검사 등이 포함되는데, 이는 당뇨병의 유병기간, 나이, 알고 있는 다



조선대병원 김진화 내분비대사내과 교수가 경동맥 초음파 검사를 하고 있다.

른 만성합합병증, 동반질환 등에 따라서 개별화될 수 있으며 전문가와의 상담을 통해 맞춤형으로 이루어질 수 있다.

당뇨병의 만성합합병증! 일단 발생하고 진행되면, 돌이키기 어렵지만, 미리 알고 대처한다면 예방할

수 있다. 당뇨병은 언제 시작되었는지 아무도 알 수 없으므로, 당뇨병을 진단받은 그 시점부터 당뇨병의 만성합합병증 관리는 시작되어야 하며, 그 관리는 지속되어야 한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대 간호대 '매너' 팀, 정신건강 서포터즈 우수상

전남대학교 간호대 학생들이 청년들의 생명존중과 마음건강 태도를 복돋기 위한 서포터즈 활동으로 우수상을 받았다.

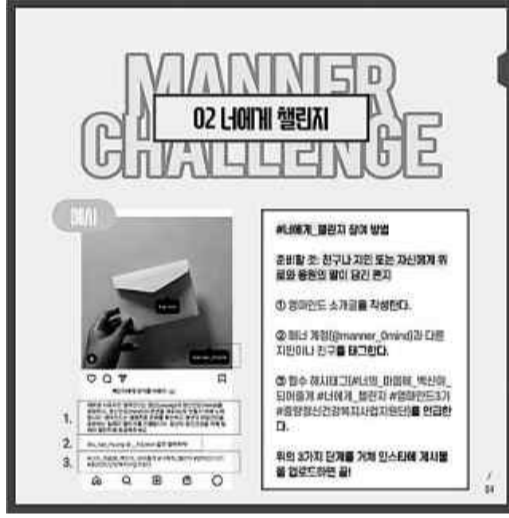
전남대 간호대 윤다예·유태형·하도원·김하연·최중현·정혜민(2년) 학생으로 구성된 '매너(Mental Nursing)' 팀은 보건복지부가 주최하는 대학생 정신건강 서포터즈 영마인드 3기 활동에서 이같이 수상했다.

'매너(Mental Nursing)' 팀은 대중매체들이 조현병, 정신질환, 우울증 등으로 인한 범죄보도가 지나치게 선정적이어서 많은 역기능을 낳고 있다는

문제의식에서 출발해 대표적인 편견들을 제시하고, 정신질환자에게 지켜야 할 매너로 ▲올바른 인식 갖기 ▲지양해야 하는 말에 대해 인지하기 ▲긍정적 호기심 갖기 ▲모방하거나 희화화하지 않기 등을 제시했다.

또 '이제는 편견을 바로 잡아야 할 때'라는 인스타그램 카드를 제작하고, '#나의마음에_백신이_되어줄게'라는 활동 슬로건을 내걸며 나와 타인에게 위로와 응원하는 마음을 전달하는 등 청년 생명존중 마음건강 해시태그 챌린지를 진행했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



부작용 적은 신의료기술 도입 진입장벽 완화

복지부, '신의료기술 평가에 관한 규칙' 개정안 입법 예고

안전성 우려가 적은 신의료기술에 한해 논문 등을 통한 정식 평가 절차 이전이라도 의료 현장에서 먼저 사용될 수 있도록 기회가 확대된다.

보건복지부는 '선진입 의료기술'의 확대와 안전 관리 강화를 골자로 한 '신의료기술 평가에 관한 규칙' 개정안을 6일부터 내달 18일까지 입법 예고한다고 5일 밝혔다.

선진입 의료기술은 신의료기술 평가를 통해 정식

인증을 받기 전에 부작용 등 안전성 우려가 적다고 판단돼 제한적인 상황에서 먼저 사용할 수 있도록 허가된 의료 기술을 의미한다.

이번 개정안에 따르면 그간 신의료기술평가 유예 대상에서 제외됐던 체외진단 의료기기도 유예 대상에 포함되고, 유예 기간 역시 현행 1년에서 2년으로 연장된다. 또 기존에는 신의료기술 평가를 받지 않은 의료기술만 유예 대상으로 제한했으나, 앞으

로는 이미 평가 이력이 있더라도 안전성 측면에서 수용 가능한 범위인 경우 1차례에 한해 시장 진입을 허용한다.

의료현장에서 현재 사용 중인 의료기술과 비교한 임상시험 결과(비교 임상문헌)가 없어도 허가 신청을 위해 식품의약품안전처에 제출한 '임상성능 시험 자료'가 있다면 유예 신청이 가능해진다.

/연합뉴스

인터넷 광주일보
www.kwangju.co.kr

"건강생활실천 디자인·영상 공모하세요"

건협, 비만예방 부문 등...10월13일까지 홈페이지 접수

한국건강관리협회와한국건강증진개발원은 교육부와 보건복지부 후원으로 '2021 건강생활실천 디자인·영상 공모전'을 개최한다.

공모부문은 ▲비만예방 디자인 ▲건강생활실천 영상 ▲건강계단 디자인 부문이다.

오는 10월 13일까지 공모전 홈페이지(www.kahp-contest.com)를 통해 접수하면 된다.

건협에서 주관하는 공모부문은 비만예방 디자인 및 건강생활실천 영상 부문이다. 청소년(중·고등학생 또는 이와 동등한 연령대 청소년) 이상이면 누구나(내외국인, 개인/팀) 참여할 수 있다.

비만예방 디자인 부문 공모는 올해 10회째를 맞는다.

출품작은 일상생활 속에서 비만 관리·예방을 유도할 수 있는 내용의 포스터 디자인이면 된다. 규격은 2MB 이내 jpg 파일로 A3 Size 가로형, 세로형 모두 가능하다.

올해로 8회째를 맞는 건강생활실천 영상 부문 출품작은 건강생활실천(건강검진, 금연, 절주, 비만예방, 운동, 전염병 예방, 정신건강

등) 및 건강행태 개선을 유도할 수 있는 내용의 영상물이어야 한다.

제출된 작품은 관련 분야 전문가의 공정심사를 거쳐 부문별로 청소년부 대상(교육부장관상), 대학·일반부 대상(보건복지부장관상)을 비롯해 각각 총 12개 작품을 선정한다.

입상자에게는 상장 및 상금이 수여된다. 수상작은 작품집으로 제작해 보건교육자료로 활용토록 배포하고, 건협 유튜브 채널에 등록될 예정이다.

이번 공모전과 관련한 공모요강, 접수방법 등 자세한 사항은 공모전 홈페이지(www.kahp-contest.com) 및 운영사무국(02-6395-3127)을 통해 확인할 수 있다.

이에 앞서 한국건강관리협회 광주전남지부(김계환 본부장)는 최근 이틀간 장애인 공동생활가정의 지적장애인을 대상으로 사회공헌 건강검진 기초검사, 빈혈검사, 간기능검사, 고지혈증검사, 소변검사, 흉부촬영을 사회공헌 사업의 일환으로 실시했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기

창사 32년 (주)YHB ECO

www.yhbeco.co.kr

미스트크리너

절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율



더스트크리너

먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용



전기집진기

산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결!



호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안창동)

TEL : 062 - 953 - 2995
H·P : 010-2051-6401

서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대륭테크노타운12가 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3