

어린이·청소년도 ‘당뇨병’ 증가...생활습관 개선해야



건강 바로 알기 당뇨와 혈당 낮추기

김동규

건강관리협회 건강증진의원 원장

당뇨병이 최근 세계적으로 심각한 건강 문제로 대두되고 있다. 그 원인으로는 고령화를 비롯한 경제·사회적 변화, 가공식품 및 당류·음료 소비의 증가, 비만, 신체활동의 감소, 건강하지 못한 생활 습관 등이 지목된다. 특히, 당뇨 환자의 대부분을 차지하며 성인에게서 흔히 볼 수 있는 2형 당뇨병은 최근 어린이와 청소년에게서도 발생이 증가하고 있다.

◇당뇨병의 증상과 합병증
당뇨병은 특별한 증상이 나타나지 않는 경우가 많으나 고혈당이 심한 경우 피로감이나 무력감, 체중 감소, 물을 많이 마시거나 소변을 자주 보거나 허기가 저서 음식을 많이 먹는 등의 증상이 나타날 수 있다. 당뇨병 환자에게는 고혈당과 이로 인한 대사 이상으로 여러가지 합병증이 발생할 수 있다. 오랜 기간 고혈당에 노출되어 발생하는 만성 합병증으로는 뇌혈관질환, 관상동맥질환, 말초혈관질환 등의 ‘대혈관 합병증’과 당뇨병성 신증, 망막병증, 신경병증 등의 ‘미세혈관 합병증’이 있다. 당뇨병에 관한 여러 역학연구에 의하면 1형 당뇨병과 2형 당뇨병 환자의 적극적인 혈당 조절은 대혈관병증과 미세혈관 합병증의 발생을 낮추고 합병증의 진행을 늦춘다. 만성 합병증은 삶의 질을 떨어뜨릴 뿐 아니라 심각한 장애나 사망의 원인이 되기도 하므로 혈

혈당 조절 모니터링·평가 위해
당화혈색소 검사·자가혈당 측정
식사 횟수, 간식 습관 관리 필요
정상체중 유지·정기적 운동 권장

당 관리를 통한 예방이 중요하다.
◇당뇨 환자의 혈당 관리
대한당뇨병학회에서는 당뇨병 환자의 혈당 조절 정도를 모니터링하고 평가하기 위해 당화혈색소 검사와 자가혈당측정을 권고한다. 당화혈색소를 통해 검사 전 3개월 동안의 혈당 조절 정도를 판단할 수 있을 뿐만 아니라 환자가 측정할 자가혈당측정치의 정확성도 판단할 수 있다. 당화혈색소는 2-3개월마다 검사할 수 있다. 개인의 상태에 따라 검사 주기를 조정할 수 있으나 적어도 연 2회 검사가 권장된다. 일반적인 혈당 조절 목표는 2형 당뇨병 성인의 경우 당화혈색소 6.5% 미만, 1형 당뇨병 성인의 경우 7.0% 미만이 권고된다.
자가혈당측정은 당뇨병 환자에게 개별적인 치료에 따른 반응이나 치료 후 조절 목표에 도달했는지 알려주는 중요한 요소이다. 또한, 저혈당을 예방하거나 의학영양요법, 운동요법, 약물치료의 정도를 조절하는 지표로도 유용하게 사용된다. 최근에는 의료정보통신의 발전으로 채혈 없이 당뇨병 환자 자신의 혈당수치를 수시로 측정 가능한 연속혈당측정기도 혈당 관리에 이용되고 있다.
◇생활습관 관리
대표적으로 의학영양요법 및 운동요법을 통해 생활습관을 관리할 수 있다. 당뇨병의 진단 즉시 생활

습관을 적극적으로 관리하도록 권고한다.
▲의학영양요법=당뇨병의 자기관리에서 핵심적인 부분으로, 혈당과 혈청 지질 농도를 조절하고 적절한 체중을 달성 또는 유지하며 심혈관질환의 위험을 감소시키는 등 전반적인 건강을 증진하는 데에 목적이 있다. 하루 식사 섭취 횟수, 식사 시 가족 동반 여부, 음주·간식습관 등 개인의 특성에 따라 개별화된 관리가 필요하다.
의학영양요법을 통해 당화혈색소를 0.3~2% 감소시킬 수 있다고 알려져 있다. 과체중이거나 비만한 성인은 5% 이상 체중을 감량하고, 이를 유지하기 위해 총열량 섭취를 줄여야 한다. 탄수화물, 단백질, 지방의 섭취 비율은 치료 목표와 선호도에 따라 개별화하고, 장기적인 이득을 입증하지 못한 극단적인 식사 방법은 권고하지 않는다. 또 탄수화물은식이섬유가 풍부한 통곡물, 채소, 콩류, 과일, 유제품의 형태로 섭취한다. 당류 섭취는 최소화하며 단백질 섭취를 제한할 필요는 없다. 지방 섭취량의 경우 포화지방산은 총열량의 10% 미만, 고도불포화지방산 또한 10% 미만이 권장된다. 나트륨 섭취는 일일 2300mg 이내로 권고하며, 가공식품 섭취를 하는 것이 좋다.
▲운동요법=운동은 당뇨병 환자의 혈청 지질, 혈압 및 혈류량 등을 개선해 심혈관질환의 위험인자를 감소시키고, 체중을 줄이는 효과가 있으며, 인슐린 민감성을 증가시켜 혈당 조절을 용이하게 한다. 또한, 인슐린과 경구혈당강하제의 용량을 감소시키고, 근력과 관절 기능의 향상으로 삶의 질을 증진하며, 스트레스를 감소하는 등의 장점이 있다. 그러나 저혈당 등의 위험성도 있기 때문에 당뇨병 환자가 운동을 하는 경우 담당 의사와의 상의가 필요하다. 특별한 금기증이 없다면 일반적으로 유산소운



건강관리협회 김동규 원장이 당뇨병 초기 증세를 보이는 회사원에게 검사 결과를 설명하고 있다.

동은 일주일에 150분 이상 중강도로 일주일에 적어도 3일 이상 하는 것이 권장되며, 가능하면 연속해서 2일 이상 쉬지 않도록 한다.
유산소운동은 빨리 걷기, 조깅, 수영, 자전거 타기, 계단 오르기 등 전신 움직임이 필요한 운동을 말한다. 무거운 중량을 드는 것과 같은 운동은 혈압을 악화시키거나 근육, 뼈 등의 손상 가능성이 있어 피하는 것이 좋다. 본격적인 운동이 아니라도 일상생활 중에 앉아 있는 시간을 줄이고 움직이거나 서 있는 시간을 늘리는 것이 중요하다. 운동 전후

전신상태를 확인하고, 운동 강도가 변하거나 운동 시간이 길어질 경우 저혈당이나 고혈당 여부를 확인하기 위해 혈당을 측정할 것을 권고한다.
당뇨병을 예방하기 위해서는 먼저 당뇨병의 위험인자인 과체중, 운동 부족, 잘못된 식습관, 고혈압, 음주, 흡연 등을 체계적으로 관리하여 당뇨병 예방 효과를 얻을 수 있다. 당뇨병 고위험군에는 일차적으로 정상 체중의 유지, 식습관 개선, 정기적인 운동을 권장한다.
/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 개원 19주년...“세계 최고 암병원 새 도약”

기념식서 ‘비전 2030’ 발표
진료 활성화·연구역량 강화

화순전남대병원이 개원 19주년을 맞아 새로운 경영 목표를 담은 10대 핵심과제와 구체적인 발전 목표를 내놨다. 진료 활성화와 연구역량 강화, 경영 혁신을 통해 ‘세계 최고 암병원·환자 존중 병원’으로 자리매김한다는 전략이다.
화순전남대병원(병원장 정용연)은 최근 병원 대강당에서 개원 19주년 기념식을 열고 새로운 변화와 성공 전략을 위한 ‘비전 2030’을 발표했다.
〈사진〉
안영근 전남대병원장은 “화순전남대병원의 찬란한 역사는 도전과 긍정의 시간이었다. 지금의 세계 최고 수준의 암 전문 병원이 되기까지는 여러 분들의 도전과 땀, 눈물이 있었기 때문이다”고 말했다.
정용연 화순전남대병원장은 “화순전남대병원은 지난 19년 동안 숨 가쁘게 달려오며 대한민국을 넘



어서 세계에서 인정받는 병원으로 성장했지만, 여전히 많은 도전과 과제를 안고 있다”면서 “우리는 ‘비전 2030’을 통해 더 나은 방향으로 나아갈 것이며, 모두가 한마음 한뜻으로 꿈과 목표를 향해 달려가야 한다”고 강조했다.
/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 김성완 교수, 환인정신의학상 학술상

대한신경정신의학회 학술대회

전남대병원 정신건강의학과 김성완(사진) 교수가 최근 서울롯데호텔에서 열린 대한신경정신의학회 춘계학술대회에서 제25회 환인정신의학상 학술상을 수상했다.
환인제약은 지난 1999년부터 정신의학 분야의 학술과 저술, 사회활동 분야에 탁월한 업적이 있는 사람 및 단체를 대상으로 환인정신의학상을 시상함으로써 국내 정신의학 분야의 학문 발전에 기여하고 있다.
김성완 교수는 ‘코로나19에 대응하는 신경정신면역력의 활용’을 대표 논문으로 최근 3년간 국제학술지에 98편의 SCI 논문을 발표해 수상자로 결정됐다. 특히 김 교수는 보건복지

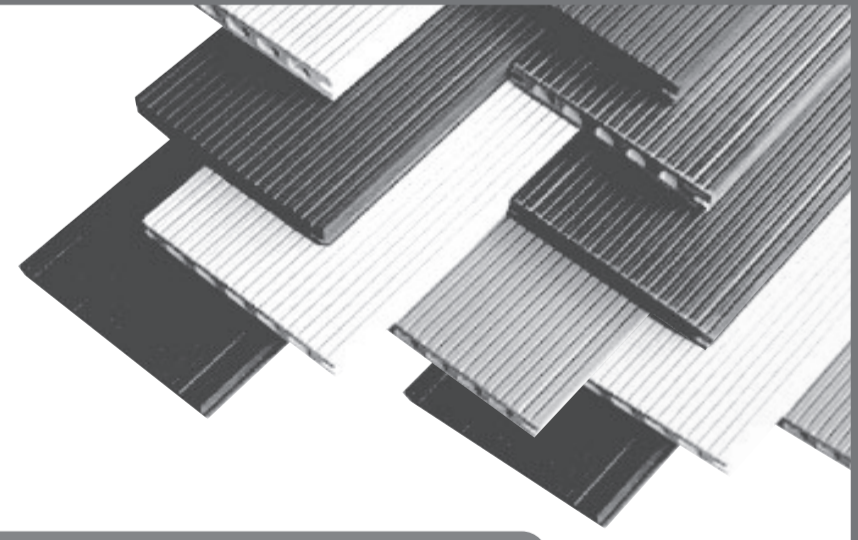


부의환자중심의료기술 최적화연구사업을수행하며 조현병 환자의 치료 기술 향상과 코로나 19 시대의 정신건강 관리에 대한 학문적 발전에 기여한 공로를 인정 받았다.
김 교수는 “이번 수상은 전남대병원 정신건강의학과와 광주북구정신건강복지센터가 협력해 수행한 여러 연구 성과에 대한 인정으로 생각되며 함께한 선생님들께 감사드립니다”며 “앞으로도 지역사회 정신건강 체계 구축에 기여할 수 있는 연구를 지속적으로 수행해가도록 하겠다”고 밝혔다.
/채희종 기자 chae@

71 광주일보 71년 호남 최대 부수·열독률 1위

“데크의 세대교체!”

불에 타지 않고 물에 썩지 않는 논슬립 디자인데크



습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리
기존데크 철거 후 디자인데크 시공
국산 원재료사용으로 경제적이며
재활용이 가능한 친환경 데크!

프론티어벤처 KIBO 02-1509001
휴먼이엔티주식회사

문의 전화 **1644-6430**

천안본사 및 공장 | 충청남도 천안시 서북구 망향로 903-6(오목리9)