

현대생활과 당뇨병 예방



김용기(부산대의대·내과)

문명의 발달과 경제적 발전으로 사회의 구조가 복잡해지고 생활의 양상이 서구화되면서 부터 질병의 발생양상도 과거와 달리 선진국화 되고있다.

일상생활에서 가공식품의 섭취가 증가되고 영양소의 과잉섭취와 각종 문명이기의 개발로 인한 운동량의 감소로 비만의 빈도가 증가되고 있고 또한 의학의 발달로 인해 평균수명이 연장되면서 성인병 특히 당뇨병, 고혈압, 암등이 심각한 사회문제로 부각되고 있다.

특히 우리나라에서도 의약분업의 미비로 인한 약물의 남용으로 당뇨병 등과 같은 여러 질병의 발생에 많은 영향을 미치고 있다.

현대인은 환경위험인자 주의해야

성인병은 일반적으로 나이가 들어감에 따라 발생이 증가되는 것으로 주로,

- 1)성인, 노인에서 발생률이 높고
- 2)만성적인 경과를 가지며
- 3)발병의 원인이 노화와 많은 연관이 있으며

- 4)증상이 애매모호하여 조기진단이 어렵고
 - 5)특이한 완치법이 없다
- 는 등의 특성을 가진 질환들이다.

인슐린비의존형 당뇨병은 이들 성인병중 대표적인 질환의 하나로서 현대생활에서 당뇨병 발생증가의 원인이 될 수 있는 몇가지 요인들에 관해 살펴보기로 한다.

우리나라에서 당뇨병의 유병율에 관한 정확한 통계는 없지만 전 인구의 2-3% 정도로 추정되고 있으며 국민보건에 심각한 영향을 주

고 있다. 당뇨병의 형태는 여러가지가 있지만 성인에서 발생하는 대부분의 당뇨병은 제2형인 인슐린비의존형이며 부적절한 치료시 여러 가지 합병증이 발생되어 생명에 위험을 초래할 수 있다.

당뇨병의 원인은 유전적 요인과 환경적 요인으로 구별할 수 있으며 유전적인 소인을 갖고 출생한 사람이라도 모두에서 당뇨병이 발생하는 것이 아님을 보아 유전적 소인이 있는 사람에게 환경적 요인이 같이 적용할 때 당뇨병이 발생할 수 있다.

유전적 소인은 제거할 수 있는 방법이 없기에 비만, 스트레스 등과 같은 일상생활의 여러 위험환경인자를 조절하여 당뇨병을 예방하는 것이 당뇨병의 발생을 막을 수 있는 중요 예방법이다.

그러므로 현대 생활에서 생길 수 있는 환경적 요인에 관해 주로 언급하고자 한다.

비만

비만을 정확하게 정의하기는 어렵지만 일반적으로 $(키-100) \times 0.9$ 를 표준체중으로 할 때 20%를 초과시 비만하다고 할 수 있고 이러한 비만은 에너지의 섭취가 소모보다 많아 잉여 에너지가 체내에 축적되어 발생하게 된다.

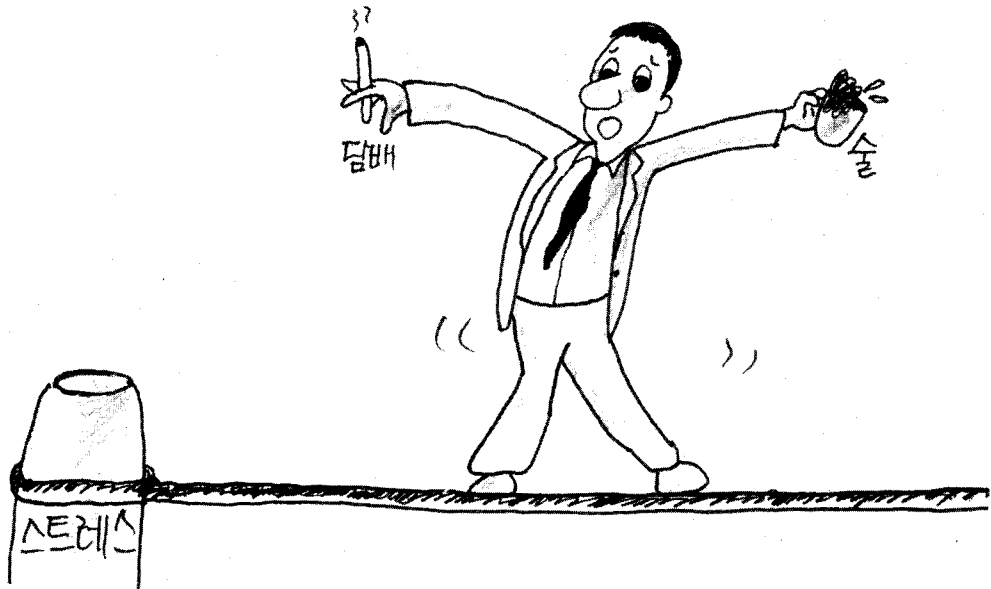
근자에 서구화된 식생활로 고칼로리에 섬유소가 적은 음식을 섭취하게 되고 교통의 편리함 등으로 인하여 운동량은 감소되고 있다. 또한 복잡한 사회에 적응하기 위해 생기는 여러

스트레스를 해소하기 위한 방법으로 과식과 과음을 하게 되는 등의 여러 요인으로 비만의 빈도가 날로 증가되고 있다.

중년이후의 수명은 허리띠의 길이에 반비례한다는 말이 있을 만큼 비만은 건강에 나쁜 영향을 미치며 인체의 어느 장기에다 다 영향을 줄 수 있지만 당뇨병, 고혈압, 동맥경화증 등이 가장 문제시 되며 그외 관절염, 통풍, 호흡기계 등의 여러 이상을 초래할 수 있다. 체중이 급격히 증가시 인슐린에 대한 감수성이 감소되어 인슐린비의존형 당뇨병이 발생되고 체중을 감소시키면 당뇨병이 호전됨을 보아도 당뇨병의 발생은 비만과 밀접한 관계가 있다고 하며 경정도의 비만시는 2배, 중정도시 5배, 중증의 비만시 약 10배 정도로 당뇨병 발병률이 높다고 한다.

그러므로 당뇨병의 유전적 소인이 있는 사람에서 평소 열량섭취 제한과 에너지의 섭취량보다 소모량을 늘리고 충분한 운동으로 땀 뚫해지는 것을 막는 것이 당뇨병 예방의 가장 좋은 길이다.

통계적으로 보면 식사횟수가 적고 한번에 많은 양의 식사를 하는 경우 비만의 경향이 높다고 한다. 또한 현대인들에게서 아침 및 점심 식사는 간단히 하며 저녁식사를 푸짐하게 하는 소위 야식증후군에서 비만의 경향이 높으므로 바쁜 생활속에서 가능한한 세끼를 먹고 저녁은 간단히 하는 것이 비만 예방에 도움이 된다. 특히, 늦은 시간에 식사를 금하는 것이 좋고 식사시간은 가능한한 길게, 충분히 씹어



먹을 것을 권하고 싶다.

이러한 식사요법은 장기간의 인내심을 갖고 꾸준히 시행하여야 하며 개인의 생활방식에 적합한 운동을 찾아보도록 하여야겠다.

스트레스

사회가 복잡하게 되어 직장에서의 과로와 심리적불안, 출퇴근시의 교통지옥, 경제적문제, 집안문제 등의 많은 정신적, 육체적 스트레스를 받고 살아가는 것이 현대인의 생활일 것이다. 이러한 스트레스의 해소책으로 많은 사람들이 과음, 과식을 하게 되고 이로 인해 비만을 초래할 수 있다.

단시간의 스트레스는 별 문제가 되지않지만 장기간에 걸쳐 지속적으로 받게되는 스트레스는 신경증과 같은 정신과적 장애를 비롯하여

심장병, 위궤양 등과 같은 신체적 병을 유발할 수 있고 또한 당뇨병 유발의 중요원인으로 작용하고 있다.

그러므로 일상생활에서 받는 스트레스를 슬기롭게 극복하기 위해 적당한 운동과 함께 즐겁게 생활하려고 하는 긍정적인 마음자세를 갖도록 노력하여야 하겠다.

약물

선진국의 경우 의약분업으로 의사의 처방에 의해 약물을 구입하게 되지만 우리나라는 돈만 있다면 무슨 약이든 구입가능한 실정이다. 이에따라 각종 약물사고 또한 심각한 보건문제로 대두되고 있다. 당뇨병의 소인이 있는 사람은 물론이지만 없는 사람에서도 여러 약물남용시 당뇨병을 유발시킬 수 있다.

대표적인 약물로서 신경통, 관절염 등에 남용되고 있는 부신피질계 호르몬은 당뇨병뿐만 아니라 고혈압과 뼈의 강도를 약화시키는 등의 심각한 부작용이 있고 부종이나 고혈압치료에 흔히 이용되는 이뇨제와 경구용 피임약, 갑상선 호르몬제등도 잘못 사용시 당뇨병을 유발시키거나 악화시킬 수 있기에 약물은 반드시 의사의 처방에 따라 사용하여 당뇨병 등과 같은 질환의 발생을 막아야 하겠다.

또한 최근 건강에 좋다, 무순병에 특효다 하며 여러 종류의 효과가 불분명하고 부작용 또한 밝혀지지 않는 약제가 많이 발매되거나 민간요법으로 제조되어 유통되고 있으므로 이에 현혹되지 않는 것도 현명한 일이라 하겠다.

임신

임신중 특히 후반기에는 태반에서 인슐린에 반대작용을 가진 여러 호르몬이 분비되어 당뇨병이 발생할 수 있으며 임신중 당뇨병은 거대아, 양수과다증, 기형, 임신중독과 같은 여러 심각한 합병증을 유발시킨다. 임신중 발생하는 당뇨병을 막을 수는 없지만 조기에 진단하여 철저하게 조절함으로써 이들 합병증을 막을 수 있으므로 임신중에도 꼭 주기적인 진찰을 받아 당뇨병의 발생여부를 확인하여야 하겠다.

또한 임신중 당뇨병을 가졌던 산모는 약 10년이 지나면 절반정도에서 인슐린 비의존형 당뇨병이 발생한다고 하기에 출산뒤에도 주기

적인 검진을 권장하고 있다.

그외 세균감염, 수술 외상 등의 환경적 요인도 당뇨병을 유발할 수 있는 요인들이기에 가능한한 조속하게 치료하는 것이 좋다.

올바른 정신건강과 건전한 생활태도 필요

앞에서 언급한 일상생활에서 겪게되는 여러 환경적 요인이 당뇨병을 유발할 수 있으며 당뇨병은 올바른 치료없이 약 10년이 지나면 망막장애로 인한 시력소실, 만성신부전증, 신경장애등과 같은 무서운 합병증이 초래되어 건강을 잃게 된다.

당뇨병은 한번 발생되면 완치는 되지않지만 잘 조절함으로써 건강한 삶을 살 수 있으므로 당뇨병에 대한 올바른 인식이 필요하다.

흔히들 건강은 태어날때 타고난다고들 한다. 그러나 건강하게 태어났다 해도 이 건강을 지키지 못할 경우 특히 요즘과 같이 사회가 복잡해지고 경제적 사정이 윤택해짐에 따라 자칫하면 가치관의 상실과 무절제한 생활로 인해 당뇨병과 같은 무서운 병이 발생될 수 있다.

그러므로 올바른 가치관과 긍정적인 사고방식을 갖는등의 정신적 건강과 함께 스스로 바쁜 생활속에서도 자신의 생활에 맞는 적당한 운동을 하며 보람된 나날을 보내려고 노력하는 자세를 갖는 것이 건전한 삶을 영위할 수 있고 복잡한 현대사회에서 건강을 지킬 수 있는 첩경이라 생각한다.