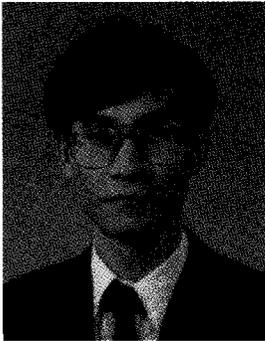


# 인슐린요법을 처방받은 당뇨인의 마음가짐



고 경 수

상계백병원 내과 전문의

당뇨병환자에게  
인슐린 주사는  
마지막으로  
시도되는  
치료법이 아니다.

“**현** 당이 너무 높아 인슐린 주사를 맞으셔야 되겠습니다.”

“선생님, 한달만 더 약으로 해보겠습니다. 이번 달은 신경 쓸 일이 너무 많아 식사 조절이나 운동을 통 못 했거든요. 다음 달에는 꼭 지켜 오겠습니다.”

위와 비슷한 내용의 대화는 당뇨병환자와 의사간에 흔히 볼 수 있다. 특히 우리나라는 인슐린 주사에 대해 잘못 알려져 있고 무엇인가 몸에 찌르면 좋지 않다는(침술치료 받기는 선호하지만) 인식으로 인하여 많은 환자들이 인슐린 주사를 맞는 것에 대해 심한 거부감을 가지고 있는 것이 현실이다. 당뇨병환자들이 잘못 알고 있는 대표적인 사실을 열거하면 다음과 같다.

인슐린 주사는 마약과 같아 한번 맞기 시작하면 평생동안 계속 맞아야 한다?

대부분의 당뇨병환자들에게 인슐린 주사를 권하면 “인슐린이라는 것은 일단 맞기 시작하면 습관성이 생겨서 평생 동안 주사를 맞아야 하는 것”으로 알고 주사맞기를 주저한다. 인슐린은 먹는 약으로 만들어서 복용하면 위산에 의해 파괴되어 효과가 없으며 꼭 주사로 맞아야 된다는 불편감이 있으며 현재까지 개발되어 있는 먹는 당뇨약 중 그 어느 것도 인슐린을 대신할 만한 것은 없다. 그러나 당뇨병을 처음 진단받은 환자나 기존의 치료를 받고 있는 환자에서 혈당이 너무 높은 상태가 유지되면 먹는 약으로 조절하기

당뇨병환자에서 혈당이 높아서 사용하게 되는 인슐린 주사는  
혈당이 감소되면 얼마든지 먹는 약으로 바꾸어 나갈 수 있다.

가 어렵다. 이 경우 인슐린을 짧은 기간 동안 사용하여 혈당을 떨어뜨린 후 먹는 약으로 바꾸어 치료하면 원만하게 혈당이 조절되는 것을 흔히 경험하게 된다. 즉 인슐린이라는 것은 습관성이 있는 것이 아니고 한번 맞기 시작하면 평생을 맞아야 되는 약도 아니다. 그러나 일부의 당뇨병환자는 먹는 약이 전혀 듣지 않고 꼭 인슐린 주사를 맞아야 되는 당뇨병환자도 있고, 당뇨병을 오래 앓아서 합병증이 많이 진행된 경우 먹는 약을 사용하면 간이나 콩팥에 무리가 올 수 있으므로 인슐린 주사를 지속적으로 맞아야 하는 경우도 있다. 그러나 대다수의 당뇨병환자에서 혈당이 높아서 사용하게 되는 인슐린 주사는 혈당이 감소되면 얼마든지 먹는 약으로 바꾸어 나갈 수 있다.

**당뇨병환자에게 인슐린 주사는 마지막으로 사용하는 치료법이 아니다.**

당뇨병환자 중 자기는 여태까지 한번도 인슐린 주사를 맞지 않았을 정도로 당뇨병의 정도가 심하지 않은데 왜 인슐린 주사를 맞아야 되느냐고 이야기하는 환자가 있다. 물론 식사요법, 운동요법, 먹는 약으로 혈당조절이 잘 되는 것이 바람직

하지만 위에서 이야기한 것처럼 일부 합병증이 많이 진행된 당뇨병환자에게 인슐린 주사를 사용하여야 할 경우가 있다. 그러나 이것은 마지막 치료법이라기 보다는 다음과 같은 긍정적인 면이 있다. 우선 혈당 조절이 잘 되기 때문에 이미 생긴 합병증의 진행을 늦추는 효과가 있으며, 또한 먹는 약의 부담을 줄여주기 때문에 합병증이 생긴 콩팥같은 곳의 무리를 덜어주며, 먹는 약으로 인하여 생길 수 있는 심각한 저혈당증의 위험성을 줄여주게 된다. 따라서 당뇨병환자에게 인슐린 주사는 마지막으로 시도되는 치료법이 아니고 이미 합병증이 상당히 진행된 환자에게 나타날 수 있는 여러가지 문제점들을 해소시켜 주는 치료법이다.

**인슐린 주사를 맞으면 살이 찐다?**

인슐린 주사를 맞은 후 살이 찌기 시작하더니 아무리 노력을 기울여도 빠지지 않는 환자를 볼 수 있다. 그러나 그것은 인슐린 주사를 맞아서가 아니라 대부분 환자에게 책임이 있다. 인슐린 주사를 맞는다고 하더라도 식사량을 조절하고 적절한 운동을 병행하는 것이 필수적이다. 혈당이 높아서 주사를 맞기 시작하여 인슐

린 용량을 늘려나가면 일시적으로 혈당이 잘 떨어지므로 체중이 많이 감소되었던 환자에서 다시 체중이 늘기 시작하지만, 바로 이때부터 식사량을 조절하여 적정 체중을 유지하여야 한다. 체중이 계속 늘어만 가는데, 식사량을 줄이지 않게 되면 다시 혈당이 높아지고 또 인슐린 용량을 높여야만 한다. 그러나 그것도 잠시이고 체중의 증가와 인슐린 용량의 증가라는 악순환을 계속 하게 된다. 이러한 악순환의 고리를 끊으려면 환자 자신이 식사량을 줄여 체중을 감소시키면 필요한 인슐린 용량도 줄어들게 되고 다시 먹는 약으로의 교체도 가능하게 된다. “나는 먹는 것도 없는데 살만 쪼다”고 불평하기 전에 우선 본인의 입으로 들어가는 음식의 양을 냉정하게 따져보고, 본인의 기준이 너무 후한 것이 아닌지 짚어 보아야 한다. 한가지 확실한 것은 어찌 되었든 현재 먹는 양이 필요한 양 보다 많기 때문에 남은 양들이 살로 간다는 사실이다.

### 인슐린 주사는 당뇨인의 일상생활을 아주 성가시게 하는 것이다?

위에 열거한 사항 외에도 환자들이 인슐린 주사를 맞을 것을 상상하면 떠오르는 생활의 제약은 여러가지이다. 그러나 규칙적인 투약과 식사, 적절한 운동, 금연, 금주 등 당뇨병환자들 뿐 아니라 건

강한 사람에서도 건강을 유지하기 위하여 권장되는 생활습관이 인슐린 주사를 맞는 환자라고 달라질 것은 전혀 없다. 또한 기존의 인슐린들은 대부분 한병을 다 맞을 정도의 기간 동안에는 꼭 냉장고에 보관하지 않아도 되므로 여행이나 외박시 보관에 문제가 될 것이 없으며 최근에는 휴대가 간편하고 주사기가 내장된 다양한 종류의 인슐린 펜들이 많이 개발되어 있다. 인슐린 주사를 맞음으로 예상되는 생활의 제약의 대부분은 제약이 아니라 환자가 당연히 지켜야 할 바람직한 생활습관이다.

이외에도 지면관계로 쓰지는 못하지만 인슐린에 대하여 잘못 알려진 사실들이 너무도 많다. 인슐린이라는 약은 발견자가 그 이듬해에 바로 노벨의학상을 뒀을 정도로 인류의 건강증진에 획기적인 역할을 한 약이다.

인슐린 주사를 맞지 않으려고 온갖 묘방을 찾아다니고 과학적 근거가 전혀 없는 민간요법을 따라 하면 돈, 시간의 손실, 기대감 후에 오는 허탈감, 그리고 무엇보다도 가장 중요한 당뇨인 자신의 건강을 해치게 된다. 당뇨인은 인슐린 주사를 권하는 담당의의 처방을 받아들이고 그에 따르는 여러가지 조언에 귀 기울이는 것이 건강을 지키는 가장 현명한 방법이다. **DAK**