



김 광 원
성균관의대 내과 · 대한당뇨병학회 이사장

당뇨병 예방은 건강의 지름길이다

통계청이 발표한 2002년 사망원인 통계결과를 보면 당뇨병이 우리나라 사람들의 사망 원인 중 4위를 차지하였다. 1992년 7위였다가 4위로 수직 상승하면서 사망자 수는 2배 가까이 늘어났다. 암, 뇌혈관질환, 심장질환 등이 1, 2, 3위를 차지했지만, 이들 질환들은 사망자의 증가가 조금 있거나 오히려 약간 감소하는 추세였다. 통계에는 나타나지 않았지만 뇌혈관질환이나 심장질환 환자의 20~40%는 당뇨병을 가지고 있다는 사실을 알아야 한다. 이는 과거에 비하여 뇌혈관질환이나 심장질환에서 당뇨병이 원인질환으로 차지하는 비중이 점점 커지고 있을 뿐 아니라, 향후에도 더욱 큰 비중을 차지할 것을 암시해주고 있다. 이러한 점을 감안한다면 당뇨병이 우리나라 사람의 사망에 차지하는 비중이 얼마나 큰가에 대한 추정을 어렵지 않게 할 수 있다. 또한 암 중에도 최근 증가 추세에 있는 유방암, 대장암과 췌장암은 당뇨병 환자에게서 많이 발견되고 있다. 따라서 이러한 암들이 당뇨병의 발병과 서로 연관되었으리라 추정하고 있다. 우리나라에서 사망 1, 2, 3, 4위를 차지하는 질환들이 직간접적으로 당뇨병과 관계가 있다.

지금부터는 당뇨병이 생기는 원인을 현대인의 생활과 연관지어 생각해본다. 부적절한 식습관이 당뇨병의 중요한 원인이라는 것은 누구나 알고 있다. 합리적인 식생활을 어렵게 이야기 할 수도 있지만 쉽게 생각하면 된다. 시간에 맞추어, 알맞은 양으로, 골고루. 얼마나 쉬운가. 시간에 맞추어 식사하는 것은 설명이 필요 없다. '알맞은 양'에 대해서 의견이 다를 수 있다. 그러나 이것도 쉬운 일이다. 체중을 기준으로 하면 된다. 표준체중을 유지할 수

당뇨병 예방은 적절한 식사, 적절한 육체활동, 그리고 평온한 심리적 안정이 해답이다. 또한 이러한 생활습관은 당뇨병뿐 아니라, 최근 증가추세에 있는 여러 가지 치명적인 질환을 동시에 예방하는 효과가 있다.

있는 정도여야 한다. 체중이 늘어나는 경향이 있으면 식사량을 줄이고 너무 줄어들면 늘이면 된다. 잊지 말아야 할 것은 항상 일정한 양을 섭취하는 습관이 있어야 한다. '골고루'도 상식적으로 생각하면 된다. 조금 어려움이 있으면, 이 문제는 영양사의 자문을 구해도 된다. 부적절한 식생활습관은 우리 국민들이 몰라서라기보다는 사회여건이 만들어 주지 않기 때문이다. 아침식사를 거르는 사람들이 얼마나 많은가. 저녁식사 시간에 때 맞추어 식사하는 사람들이 얼마나 될까. 시간에 맞출 수가 없으니, 항상 허겁지겁 식사를 한다. 오랫동안 시간 여유가 생기면, 그 동안 즐기지 못했던 먹는 즐거움을 보상이라도 하듯이 푸짐한 외식으로 이어지는 것이 보통이다. 과식과 영양의 불균형이 눈에 보듯 흔하다. 적절한 식생활습관은 당뇨병뿐만 아니라, 대부분의 질병을 예방할 수 있다.

또 하나의 현대인의 생활의 특징은 움직이지 않는 생활이다. 인류의 발전역사는 고효율의 생산성 향상에 초점이 있었다고 말할 수도 있다. 동일한 노동조건에서 높은 생산성이 생긴다는 의미는 육체활동의 시간이 점차 줄어들다는 것이 아닌가. 현대화는 즉, 자동화로 상징될 수도 있다. 움직임이 줄어들는 것은 팔다리는 가늘어지고, 배만 볼록 나오는 거미형 인간을 탄생시켰다. 복부비만은 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 심장병, 뇌혈관질환 등의 주된 원인이 된다. 이러한 만병의 근원이 되는 복부비만은 적절한 운동을 통하여 일시적으로 해결할 수 있다. 당뇨병의 예방과 치료에서 운동은 매우

중요하다. 당뇨병 초기 환자가 운동을 하게 되면 약물투여 없이도 정상 혈당을 유지할 수 있고, 약물복용을 하는 환자라 하여도 적절한 운동을 병행한다면 당뇨병의 합병증을 예방할 수 있다. 적절한 운동은 당뇨병뿐 아니라, 많은 심혈관 질환을 예방할 수 있고 건강한 장수를 누릴 수 있게 해준다.

바쁘고 목표지향적인 현대인에게 정신적 갈등과 스트레스는 빼 놓을 수 없는 생활의 특징이다. 자신의 주위에 큰 충격이 있을 때 당뇨병이 시작되는 경우가 많다. 또한 아주 경미한 당뇨병이 심한 스트레스 후에 악화되는 경우도 흔히 볼 수 있다. 안정된 생활이 없이는 당뇨병이 잘 조절되지 않는다. 해야 할 일이 많은 현대인에게 진퇴양난이다. 그러나, 이러한 상황을 적절하게 소화시키지 못하면 어느 한 쪽을 잃게 된다. 사회적 성공과 부, 그리고 건강 중 어느 쪽을 택할 것인가. 모두 얻고 싶지만 생활을 적절하게 소화시키지 못하면 모두를 잃게 될지도 모른다.

당뇨병 예방은 적절한 식사, 적절한 육체활동 그리고 평온한 심리적 안정이 해답이다. 또한 이러한 생활습관은 당뇨병뿐 아니라, 최근에 증가추세에 있는 여러 가지 치명적인 질환을 동시에 예방하는 효과가 있다. 따라서, 당뇨병을 예방할 수 있는 모든 수칙을 전국민이 잘 지킬 수만 있다면, 모든 국민이 건강해질 수 있는 지름길이라고 믿는다. 