

한국인 당뇨병환자의 특징

침묵의 살인자로 불리는 당뇨병환자가 우리나라에서도 5백만 명을 넘어선 것으로 추정되고 있다. 70년대 50만 명 수준이던 당뇨병환자가 30년 사이 10배 가까이 늘어난 것이다. 이런 추세라면 15년 뒤인 2020년경에는 당뇨병환자가 천만 명에 달할 것으로 보고 있다. 말 그대로 '당뇨 대란'이 온 것이다. 더욱이 당뇨로 인한 사망률은 인구 10만명당 34.7 명으로 회원국 평균 13.4 명의 2.5배나 돼 OECD 회원국 가운데 가장 높다. 당뇨병환자가 급격히 증가한 것이 원인이지만, 무엇보다 당뇨관리가 부실한 것도 문제이다. 게다가 한국인은 체질적으로도 당뇨병에 취약한 것으로 나타나고 있다.

비만하지 않은 당뇨병환자 많아

전체 인구의 1/30이 비만인 미국, 비만은 당뇨로 직결되기 때문에 그만큼 당뇨병환자가 많다. 하지만, 미국보다 살찐 사람이 훨씬 적은 우리나라에서도 미국 못지않게 당뇨병환자가 급증하고 있다. 우리나라에서는 비만과 함께 오는 서구형 당뇨와 달리 마른 사람도 당뇨가 생기는 경우가 적지 않기 때문이다. 즉 그다지 살이 찌지 않아도 당뇨가 생길 수 있는 것이다. 서양인 당뇨병환자의 90%는 비만인 것에 비해 우리나라 당뇨병환자의 40% 가량은 비만이 아니다. 이처럼 서양인처럼 뚱뚱하지도 않고 지방섭취가 더 적은데도 당뇨병환자가 많은 것은 한국인이 당뇨에 더 취약하기 때문이다. 체중이 정상이라도 복부비만이 있으면 당뇨 위험이 높는데, 한국인은 서양인보다 같은 허리둘레라도 내장 지방이 좀 더 많은 것으로 전문가들은 보고 있다. 또 같은 내장 지방이라도 지방세포에서 나오는 나쁜 물

질들이 좀 더 많이 배출돼 인슐린의 기능을 떨어뜨리는 것으로 추정되고 있다. 결국 한국인은 정상체중이라도 복부비만이 있으면 서양인보다 당뇨에 걸릴 위험이 훨씬 높은 것이다. 서양인의 복부비만 기준은 40인치가 넘지만, 한국인은 35인치 이상이면 복부비만 관련 대사 합병증이 급격히 증가하기 때문에 남자는 35인치 이상, 여자는 31인치 이상이면 복부비만으로 진단한다.


체질적으로 약한 인슐린 분비기능

한국인은 체질적으로 서양인에 비해 인슐린 분비 능력도 떨어져 있다. 인슐린 저항성이 생겨 인슐린의 기능이 떨어져도 췌장에서 인슐린 분비를 늘려주면 당뇨병으로 진행되는 것을 막을 수 있다. 하지만 한국인은 서양인보다 인슐린 분비 능력이 약해 더 쉽게 당뇨로 진행되는 것이다. 이는 소형차와 대형차의 비유로 쉽게 이해할 수 있다. 티코 엔진을 가지고 태어난 한국인이

생활여건이 좋아짐에 따라 동물성 지방의 섭취가 늘고 운동이 부족해져 그랜저 차체를 지니게 된 것이다. 그러니 자연스럽게 문제가 생길 수밖에 없다. 결국 차체의 무게를 줄여 엔진에 부담이 덜 가도록 하는 수밖에 없다. 무엇보다 적게 먹고 많이 움직이는 생활습관 개선을 통해 당뇨에 걸리지 않도록 예방해야 한다. 단 것을 많이 먹으면 당뇨에 걸린다고 생각하는 사람들이 많다. 하지만 단 것을 많이 먹는다고 당뇨에 걸리는 것이 아니라 중요한 것은 동물성 지방의 섭취와 이로 인한 복부비만이다. 한국인이 서양인에 비해 당뇨에 취약한 만큼 무엇보다 복부비만이 생기지 않도록 미리 예방하는 것이 중요하다.

꾸준한 혈당관리와 정기검사 필요

당뇨에 걸렸다고 하더라도 철저한 관리를 하면 합병증을 최소화 할 수 있다. 우리나라가 OECD

국가 중 당뇨로 인한 사망률이 가장 높은 원인은 바로 당뇨관리가 부실해 합병증이 그만큼 많이 생기기 때문이다. 당뇨는 합병증이 생기기 전까지는 별 증상이 없기 때문에 병으로 생각하지 않는 경향이 있는데, 통증이 없다고 해서 방치하다가 갑자기 큰 위험에 처할 수 있다. 당뇨 합병증은 크게 심장과 뇌에 나타나는 '대혈관 합병증' 과 콩팥과 눈, 그리고 말초혈관에 나타나는 '소혈관 합병증'으로 나뉜다. 환자의 생명을 위협하는 것은 뇌졸중, 심장병으로 이어지는 '대혈관 합병증'이다. 따라서 당뇨병환자는 혈당조절 이외에도 1년에 한 번씩은 심장검사와 경동맥 초음파가 필요하고, 꾸준한 콜레스테롤 관리가 필요하다. 또 눈에 생기는 합병증을 미리 점검하기 위한 망막검사와 발에 상처가 생겨 발이 썩는 것을 막기 위한 꾸준한 발관리가 필수적이다. 당뇨는 완치는 어렵지만, 꾸준히 관리하고 검진을 받으면 합병증이 생기지 않도록 다스릴 수 있다. 



당뇨예방을 위해서 정기적인 혈당검사와 생활습관 개선이 필요하다