

관리만 잘하면 2008년 건강이상無!!

희망의 새해가 밝아왔다. 새해에는 누구나 새로운 계획을 세우고 올해는 이것을 지켜야하겠다고 다짐을 한다. 당뇨와 더불어 살아가는 당뇨인도 예외는 아닐 것이며 새해가 되면 자신의 건강을 돌아보는 계기가 되고 한해를 계획할 것이다. 2008년, 꼭 지켜야 할 일들을 다시 생각해보자.



김 영 설 | 대한당뇨병학회 회장,
경희의료원 내분비내과 교수

합병증 검사를 받는다

당뇨병은 합병증과 싸우는 병이라고 해도 과언은 아니다. 혈당조절이 잘되지 않은 사람에게서 언젠가는 합병증이 시작되기 때문이다. 일단 당뇨병의 합병증이 시작되면 합병증이 없던 상태로 회복되지 않으며 생활에 많은 제한을 받게 된다.

당뇨병이 진단된 순간부터 합병증의 발생을 예방하지 않으면 안된다. 합병증은 예방만이 가장 좋은 치료이며, 합병증을 예방하기 위해서는 정상혈당의 유지가 가장 중요하다. 그밖에도 동반된 고혈압의 조절, 흡연의 중단, 규칙적인 운동요법의 실시 등 주의점이 있다.

최근 당뇨병에서 급성합병증은 잘 해결되고 있으나 아무 증상이 없이 점차 진행되는 만성

합병증이 문제이다. 만성합병증에는 눈에 생기는 망막합병증, 신장에 생기는 신장합병증, 그리고 신경에 생기는 신경합병증이 있으며, 큰 혈관이 막히게 되는 대혈관합병증이 있다. 다리로 가는 큰 혈관이 막혀 혈액순환이 안되고, 세균이 침입하면 다리가 썩어 가는 괴저가 발생한다.

많은 연구결과는 당뇨병 합병증을 방지하기 위해 혈당의 정상유지가 필수적이라고 한다. 그리고 혈당을 잘 조절하고 있어도 합병증이 생기는 사람이 있어 아마도 어떤 유전적 소인이 합병증의 발생에 관여될 것으로 생각된다.

합병증이 한번 시작되면 매우 고통스럽게 된다. 장기적으로 혈당을 검사하여 정상혈당이 유지되고 있는지 점검해야 하고, 합병증이 시작되고 있는지 검사해야 한다. 합병증이 시작된 초기에는 혈당을 정상화시키고 당뇨병을 나쁘게 한 요인을 제거하면 합병증에서 회복되거나 진행

하는 것을 막을 수 있지만, 어느 정도 진행된 뒤에 발견하면 회복이 어렵다. 따라서 아무 증상이 없다고 해도 반드시 1년에 한번은 합병증 검사를 받아야 한다.

최근 국민의료보험에서 무료로 건강검진을 해 주고 있지만 합병증에 대한 검사는 포함되어있지 않다. 건강검진을 받았다고 안심하지 말고 반드시 합병증 검사를 받아보자.



올해는 끊어보자! '담배'

담배는 누구에게나 이롭지 못하다. 흡연은 만성 기관지염을 일으키고, 폐기종과 폐암의 원인이 된다는 것을 많은 사람이 잘 알고 있다. 그러나 그보다 더 무서운 것은 당뇨병에서 만성합병증의 발생이다.

특히 동맥경화증과 심근경색증을 일으킬 수 있고 인체 내 거의 모든 장기에 직접 또는 간접으로 해를 끼친다.

당뇨병이 있는 사람에서 흡연이 더욱 위험한 이유는 당뇨병 자체가 동맥경화증을 일으키기

쉽고 혈관을 막히게 할 위험성이 높는데 담배까지 피우면 혈관이 막힐 가능성은 더욱 증가된다. 발로 가는 혈관이 막혀 발을 잘라야 했던 사람들에게서 담배를 피우고 있는 사람이 많았다. 한번 길들여진 습관을 고치기란 아주 어려우며 특히 담배 피우는 습관을 고치기는 매우 어렵다. 그러나 담배를 중단한 순간부터 몸 안에서 니코틴은 사라져가고 우리의 몸은 회복되기 시작한다고 생각한다면 용감하게 담배를 끊을 수 있을 것이다. 담배를 끊고 나서 불과 며칠 만에 음식 맛이 좋아지고, 기침이 덜 나며 몸이 가벼워지는 것을 느낄 것이다. 또한 머리가 맑아지며 활력이 넘쳐나게 될 것이다.

담배를 줄이기 위한 방법

- 싫어하는 상표의 담배를 선택한다. 담배를 더 좋아하게 되면 그만큼 덜 피울 것이다. 되도록 타르와 니코틴이 적은 담배를 선택한다.
- 담배는 반만 피운다. 뒷부분에 더 많은 니코틴이 있다.
- 반드시 담배를 다 피우고 나서 새 담배를 산다. 담배를 10개들이 한 통으로 사지 않는다.
- 담배를 눈에 띄지 않는 곳에 둔다.
- 담배꽂초가 들어있는 재떨이를 비우지 않고 하루에 몇 개피나 피웠는가 계산해본다.
- 모든 담배와 성냥을 없앤다.
- 담배를 사지 않게 되어 절약한 돈으로 자신이나 다른 사람을 위한 특별한 목표에 사용한다.
- 항상 바쁘게 움직인다. 한가하게 담배를 피울 시간을 만들지 않는다. 칵테일파티와 같은 곳은

담배를 피우기 쉽다.

- 담배 끊음을 기념하기 위한 모임을 갖는다.
- 입안을 청결하게 하기 위해 자주 이를 닦고 양치를 한다.
- 입이 심심하다고 생각되면 이쑤시개나, 모형담배를 물고 있다.

최근에는 담배를 끊기 위해 도움이 되는 “담배 끊는 약” 같은 여러 가지 방법이 알려져 있으므로 금연을 결심하면 담당 선생님과 상의하자.

치주과에 가서 잇몸치료를 받자

치아 관리는 무엇보다 중요하다. 우리나라 사람에서 가장 많은 병이 치주염이라고 보고된 적이 있다. 당뇨병이 있는 사람은 치아와 잇몸이 상하기 쉬우며, 최근에는 치주염도 당뇨병의 만성 합병증으로 생각하고 있다.

우리가 음식을 먹게 되면 치태라고 하는 끈적거리는 물질이 이에 달라붙게 된다. 이런 치태는 세균이 살아가기 아주 좋은 장소가 된다. 세균

은 치태에 달라붙어 자라나며 음식찌꺼기를 발효시켜 산을 만들어낸다. 이 산이 치아를 싸고 보호하는 에나멜 층을 녹이게 된다. 에나멜 층이 많이 녹아내리면 이에는 큰 구멍이 생겨 이가 썩어가게 된다. 치태가 쌓여 딱딱해지면 치석이 된다. 치석은 잘 떨어지지 않아 치과의사가 기구를 사용하여 떼어내야 한다. 이러한 치석이 많이 생기면 잇몸에 상처를 주고 이것을 치주염이라고 한다. 치주염이 심해지면 결국 치아를 잃게 된다.



구강위생을 위한 주의점

- 하루에 3회 이상 치약을 사용하여 이를 닦는다. 특히 식사 후와 간식을 먹은 후에 이를 닦아야 한다. 이를 닦을 때 혀 위아래도 닦아야한다. 음식찌꺼기가 이곳에 숨어있기 때문이다.
- 이빨 사이도 청소한다. 이렇게 하여 칫솔질로 제거 못한 음식찌꺼기를 없앨 수 있다. 치아 사이를 청소하는 방법이 튼튼한 치아와 잇몸을 유지하는 방법이다.

이가 아프면 잇몸약을 찾게 되지만 약만 먹고 있다가 치료시기를 놓치면 결국 치아를 잃게 된다. 올해는 반드시 치주과를 방문해보자. 매

일 이를 닦는 것도 중요하지만 치과의사가 구석구석 살펴주고 철저하게 치료해줄 수 있을 것이다.

이완요법을 배워보자

당뇨병이 잘 조절되던 사람이 식사요법이나 인슐린치료의 변동이 없이 혈당조절이 갑자기 나빠지면 그 원인으로 신체적이나 정신적인 스트레스의 발생을 들 수 있다.

「스트레스는 건강을 해친다.」 많은 사람들이 이러한 경고를 하고 있지만 실제 스트레스로부터 벗어나기란 쉬운 일이 아니다. 우리 모두는 정도의 크기에 차이가 있지만 항상 스트레스에 놓여있다.

가벼운 스트레스, 예를 들어 교통체증으로 약속 시간에 늦거나 앓을까 하는 우려에서 부터 혹은 갑자기 회사사정이 나빠져 직장을 잃거나 앓을까 하는 큰 스트레스까지 우리 주위에는 크고 작은 스트레스가 연속된다. 지금 예로 든 두 가지 스트레스는 심리적인 스트레스이다. 우리의 몸은 심리적인 스트레스 외에 질병, 감염, 근육피로, 발열과 같은 신체적 스트레스에도 끊임없이 노출된다.

스트레스는 병이 아니고 신체의 정상적인 반응이다. 심리적이거나 신체적인 환경이 변화하면 우리 몸 안에서는 근육과 신경이 즉각적으로 반응하기 위한 에너지를 만들기 위해 호르몬을 분비한다. 이러한 호르몬의 작용으로 충분한 에너지를 생산하므로 위험에 처한 상황에서 충분한 에너지를 생산하므로 긴급한 판단과 신속한 행동을 하도록 도와준다.

만약 계속해서 스트레스에 놓이게 된다면 필요한 에너지를 끌어올 수 없게 되고 몸 안에 고장이 생기기 시작한다. 과도한 스트레스에 의한 신체증상으로 출현하기 시작하는 것으로 소화 불량, 두통, 설사, 기침, 우울증, 피곤함 등이 있

으며 당뇨병에서는 혈당이 올라가기 시작한다.

일상생활에서 스트레스를 없애거나 또는 적어도 스트레스라는 생각에서 벗어날 수 있는 방법으로 이완요법이 있다. 심호흡을 하고 팔과 다리 이어서 목과 가슴의 근육을 스스로 이완시키는 방법이다. 스트레스에 대해 잘 알고 있는 당뇨병 전문가에게 이완요법에 대해 설명을 듣고 스스로 실시해보자. 스트레스 해소에 많은 도움이 될 것이다.

당뇨병교실에 다시 가보자

인터넷에 동창회 사이트가 만들어져 초등학교 부터 대학교까지 많은 동창들이 다시 만나고 있다. 당뇨인들은 대부분 당뇨병교실에 한번쯤을 가봤을 것이다. 올해는 예전에 갔던 “당뇨병교실”에 다시 한 번 가보자. 그동안 새로운 정보가 많아졌을 것이고 치료 방법의 발전도 알 수 있을 것이다.

당뇨병교실은 개최하는 곳에 따라 조금씩 차이 있지만 근본적인 내용은 당뇨병의 원인과 치료에 대한 원칙을 알려주고, 식사요법이나 운동요법에 대한 실제적인 방법을 알려주며, 일상생활에서 필요한 여러 가지 주의를 알려준다. 이러한 교육과정이 많은 준비와 시간을 필요로 하여 교육비를 받고 있는 곳도 있지만, 당뇨병센터에 등록하면 무료로 교육을 받을 수 있다.

당뇨병 조절이 어렵다고 생각하면 민간요법이나 이웃의 속설을 찾기보다 가까운 병원을 찾아 교육을 다시 받고 올바른 지식을 얻을 수 있어야 잘못된 길로 가는 것을 방지할 수 있을 것이다. 