



여성 당뇨인의 고민

당뇨병이 여성에게 특히 더 많이 생기는 것은 아니다. 하지만 남성과는 다른 당뇨병의 위험요소를 여성은 가지고 있다. 임신이 그 첫 번째 요인이요, 폐경 후 호르몬 변화가 두 번째 요인이다. 이 때문에 당뇨가 있는 여성은 결혼 생활과 임신, 출산 등에 대하여 불안을 느끼고 걱정을 많이 한다. 그들의 고민을 들어보자.

임신성 당뇨병, 평생 당뇨병 될까 겁나

임신성 당뇨병은 전체 산모의 3~5%의 빈도로 생긴다. 임신성 당뇨병의 특징은 임신 전에는 산모의 혈당이 정상이었지만 임신 후 약 20주가 경과 하면서 혈당이 증가하고, 임신 말기로 갈수록 혈당이 계속 증가하다가 출산과 동시에 혈당이 정상으로 돌아오는 경과를 보인다.

그런데 임신성 당뇨를 적절하게 관리하지 못하면 거대아를 출산하거나 출생 시 태아의 저혈당과 황달 등의 합병증이 생길 수 있고, 산모는 임신중독증과 산후출혈의 위험이 있다. 더 큰 문제는 다음 임신 시에 다시 임신성 당뇨병이 생길 가능성이 높고, 임신성 당뇨를 앓은 산모 가운데 절반 가량이 출산 후 평생 당뇨병으로 진행되는 것으로 나타나 출산 후에도 저지방 식사와 꾸준한 운동으로 체중을 줄이는 등 당뇨병의 위험 요인에 대한 관리를 해야 한다.

임신성 당뇨가 있을 때의 혈당 관리는 일반적인 당뇨병 관리보다 매우 엄격하여 다음의 표와 같이 조절하여야 하며 식사요법과 운동요법 및 필요시 인슐린 주사를 이용해서 완벽하게 혈당을 유지하는 것이 좋다.

측정시기	기준 혈당치
아침식사 전	60~90mg/dl
점심, 저녁, 취침 전	60~105mg/dl
식후 2시간	120mg/dl
새벽 2시~6시	60~90mg/dl

당뇨 있어 임신 못할까 근심

젊은 당뇨병 여성들의 고민은 '과연 내가 임신을 할 수 있을까', '내 아이에게서 당뇨가 나타나지 않을까', '분만 시 아기가 죽는 건 아닐까' 등 일 것이다. 하지만 당뇨병환자가 임신과 출산을 위해서는 여러 가지 제약이 따르는 것은 사실이지만 불가능한 것은 아니다.

당뇨병환자가 임신을 원할 경우 임신 전 엄격한 혈당조절은 필수이다. 혈당이 높은 상태에서 임신을 하면 기형아 출산율이 정상인에 비해 10배나 높다. 이 때문에 최소한 임신 3~6개월 전부터 당화혈색소가 6.5% 이하로 조절된 상태에서 임신을 해야 한다. 또한 당뇨병 임신부는 반드시 매 1~2주 간격으로 당 조절과 태아 성장상태를 판정하기 위한 산전 진찰을 받아야 한다. 임신 6~12주경에는 태아 신경관 결손 등의 진단을 위해 혈청 태아단백질(AFP) 검사를 받아야 하며, 12~15주 사이에는 초음파 검사를 시행하여 양수과다증 또는 무뇌증 등의 발생여부를 관찰해야

한다. 임신 말기에는 자궁 내 태아사망의 가능성이 증가하기 때문에 임신 30주 이후에는 매주 비수축성 검사를 시행하여 태아 건강상태를 평가해야한다.

하지만 여러 가지 합병증은 산모의 혈당이 잘 조절되면 대부분 예방할 수 있기 때문에 철저한 혈당관리가 중요하며 당뇨병 전문병원에 입원하여 출산을 결정하는 것이 안전하다.

당뇨로 성적 만족감도 없어서 짜증

당뇨 합병증으로 성기능장애가 나타나기도 한다. 여성의 성적 흥분도 여성의 질과 외성기에 혈액이 충만하게 되는 때에 발생하는데, 혈관질환을 유발하는 당뇨병은 질병의 위험성 정도에 따라 여성의 성기능장애를 유발한다. 하지만 많은 의료인이나 환자들이 아직 여성 성기능장애에 대한 지식이 적어 합병증으로 이런 병이 발생한다고는 생각지 못한다. 더욱이 여성은 당뇨가 발생하고 몇 년 지나 성기능장애가 오기 때문에 폐경기로 인한 현상이라고 해결을 접어둔다. 또한 여성의 성욕에 직접적으로 작용하는 여성의 남성호르몬이 당뇨가 있으면 저하되는데, 이에 따라 성욕 감퇴가 더러 나타나는 경우도 있다. 이밖에도 혈당조절이 불량한 경우에 효모균에 의한 질염이 생겨서 냉이 많고 가려운 증상이 생길 수 있고 이에 따라 성 교통이 발생할 수도 있다.

이와 같이 당뇨로 인한 여성 성기능장애는 전 분야에 걸쳐 나타날 수 있는데, 환자만 원한다면 충분히 성문제가 개선될 수 있는 다양한 치료법이 있다. 그러므로 가능한 빨리 치료가 필요한 상태인지를 확인하는 노력이 매우 중요하며, 당뇨로 인한 여성 성기능장애인 경우에는 당뇨를 철저히 관리해서 합병증이 가능한 약하게, 늦게 발생하도록 하는 것이 최선이다. >

글 / 곽정은 기자