

건강 칼럼

맞춤 약제 · 생활 관리로 “당뇨환자도 100세 시대”

당뇨병이 코로나19 사망위험이 큰 고위험군으로 분류되면서 당뇨병에 대한 관심이 더욱 커지고 있다. 국민 500만 명이 앓고 있는 흔한 질환이고 증상도 거의 없을 수도 있어서 환자 스스로는 쉽게 생각할 수 있지만, 민간하게 볼 질환이 아니다. 대표적인 면역저하 기저질환으로 코로나19와 같은 바이러스 감염증에 매우 취약하고, 이외에도 심장혈관질환, 뇌졸중, 말초동맥질환, 신장질환 등 심각한 합병증을 야기할 수 있다. 하지만 평소 적절한 치료와 관리를 잘 한다면 너무 걱정할 필요 또한 없다. 의학의 발달로 환자 상태에 맞춰 적용할 수 있는 약제가 계속 개발되고 있어 치료효과는 높고 합병증은 줄었기 때문이다.

◆당뇨병 환자 500만명... 30세 이상 7명중 1명 걸
몸은 평소 공복 시 70~99mg/dL의 혈당을 유지하는데, 식사를 통해 혈당이 높아지면 췌장에서 인슐린을 분비해 혈당을 조절한다. 당뇨병은 인슐린 분비 등의 문제가 생겨 포도당이 세포 내로 공급되지 못하고 혈액 속 포도당 농도가 높아지는 상태를 말한다. ▲췌장에서 인슐린이 전혀 분비되지 않는 경우(제1형 당뇨병)와 ▲비만, 운동 부족, 고열량 식사로 인해 인슐린 저항성이 생기고 이를 극복할 만한 충분한 인슐린 분비가 되지 못하는 경우(제2형 당뇨병)로 나뉜다. 당뇨병은 비만 인구가 증가함에 따라 흔하게 발생하는데 우리나라 당뇨병 환자가 500만명을 넘어섰고, 30세 이상 성인에서는



정인경

강동경희대학교 병원 내분비내과 교수

14.4% 즉 7명 중 1명이 당뇨병을 앓고 있다. 당뇨병이 생기면 혈액 안에 높은 농도의 포도당으로 인해 고혈당이 만들어진다. 피가 끈적끈적 해지기 때문에 혈액순환이 어려워지고 그러다 고혈당에 취약한 미세혈관 구조를 가지고 있는 콩팥, 눈의 망막, 말초 신경에 장애를 일으키기 시작한다. 당뇨병으로 인한 신부전과 당뇨망막증을 적절히 관리하지 못하면 투석치료를 받거나 실명에 이를 수도 있다. 그리고 당뇨병으로 인해 큰 혈관들도 막힐 수 있는데 심장혈관질환, 뇌졸중, 발가락이 까맣게 변하는 말초동맥질환이 발생하게 된다. 또 당뇨병은 면역력 자체를 떨어뜨리기 때문에 최근 문제가 되는 코로나19 등 바이러스 질환에 매우 취약하다.

◆다양한 약제 등장... 당뇨병 증기하는데, 합병증은 감소
우리나라 당뇨병 인구는 계속 늘고 있지만, 다행히도 2008년 이후 대 표적인 합병증인 허혈성 뇌경색과 심근경색환자가 조금씩 줄고 있다. 가장 큰 이유는 첫째 정기적인 건강

검진을 통한 당뇨병의 조기 진단과 당뇨병과 동반질환인 고지혈증, 고혈압에 대한 적극적인 치료 덕분이다. 둘째 당뇨병 치료 약제의 발전이다. 인슐린 분비를 촉진하거나 저항성을 줄이고, 소변으로 포도당 및 나트륨의 배설을 증가시키거나, 식욕을 억제하는 등 다양한 약리 기전을 통해 혈당 조절은 물론이고 심장과 콩팥까지 보호하는 약제들이 등장했다. 셋째 환자생활관리 교육시스템까지 구축·운영이 원활하게 되면서, 환자가 당뇨병의 위험성을 인지하고 스스로 제대로 된 관리를 잘 할 수 있도록 하는데 큰 도움이 되고 있다.

모든 당뇨병 환자는 같은 병을 앓고 있지만 자세히 보면 동반질환이나 건강상태가 모두 다르기 때문에 환자 상태에 맞는 치료가 필요하다. 1990년대 초까지만 해도 우리나라에 사용가능한 당뇨병 약제는 단 두 종류에 불과했지만 현재는 총 9가지 계열의 약이 개발되어 환자별 맞춤 처방이 가능해졌다. ▲인슐린 저항성 개선, ▲인슐린 분비 촉진, ▲식욕 억제, ▲장에서 포도당 흡수차단, ▲신장으로 당 배설 촉진, ▲인크레

틴 호르몬 증가 등 다양한 약제가 개발되어 있다. 비만한 환자에게는 살이 빠지는 당뇨약, 심혈관질환이나 콩팥질환 있다면 이를 보호하는 약물, 또 혈당에 민감한 환자엔 저혈당 발생 위험을 줄여주는 약을 처방한다. 이렇게 개별화된 맞춤처방을 해야 약 부작용을 최소화하면서 혈당을 효과적으로 낮출 수 있다. 환자별 맞춤 약제로 당뇨병의 치료효과는 높아지고, 부작용과 합병증은 줄어든 것이다. 물론 개인에게 맞는 최상의 약제를 선택하기 위해서는, 내분비내과나 전문의의 진단과 상담을 통해 결정해야 한다.

◆체중관리 등 식생활 개선 따라
아... 답배는 무조건 굵도록
당뇨병은 의사가 처방해준 약제만 잘 복용한다고 끝이 아니다. 체중관리, 흡연과 음주의 절제는 기본이다. 특히 답배는 혈당을 응고시키기 때문에 아무리 혈당과 혈압을 잘 관리하고 고지혈증 치료제를 복용해도 답배를 계속 피게 되면, 중풍이나 심장마비를 예방할 수 없다. 또 과음은 간단 나쁘게 하는 게 아니다. 매일 음주하면 췌장에 염증을 일으켜서 인슐린을 만드는 췌도세포가 파괴된다. 남성은 하루에 술 2잔, 여성은 1잔 이하로 제한하고, 매일 먹는 건 피해야 한다. 최근 당뇨병 환자에서 암의 발생 빈도도 높기 때문에 암을 정기적으로 점검하는 것도 필요하다. 당뇨병 환자의 경우 해당암, 폐암, 간암, 대장암은 물론 남성 은 전립선암, 여성은 유방암의 증가와도 관련이 있기 때문이다.

사설

코로나 확산 조짐 심상치 않다

코로나 확산 조짐이 심상치 않다. 그동안 우리 전북이 청정 환경을 유지해왔는데 최근들어 확진자 발생 소식이 잇달아 들리고 있다. 전주에서 이번에 27번 확진자가 발생했는데 여간 걱정이 아니다. 수도권과 대전 지역에서 연일 확진자들이 속출하고 있는 중에 우리 지역에서도 소리없는 지역 감염이 확산되고 있는 게 아닌지 의심이 든다. 그런데 여기 특별히 지적해 볼 것이 있다. 최근 우리 지역의 감염자들을 보면 여성 분들이 대다수이다. 확진자가 된 여성 분들이 일부러 그랬을 리는 없지만 그래도 사람 만남을 좀 더 조심할 필요가 있는 것 같다. 정말이지 코로나가 전국적으로 계속 두려움의 대상이다. 지난 1주일 동안 하루 두 자리 숫자 환자가 아니 발생한 날이 없다. 저번에 하루 50명 대 수준으로 약화되었다고 크게 염려 했는데 이제 60명대를 기록하고 있다. 때로는 70명대를 넘볼 정도로 심각한 날도 있다. 국민들이 코로나의 퇴치를 염원하고 있건만 수도권과 대전 지역의 돌아가는 상황을 보면 여간 걱정이 아니다. 감염원을 알수

없는 환자들이 속출하고 있으니 말이다. 다단계회사와 방문 판매 회사와 물류센터 등에서 신규 확진 환자들이 우후죽순처럼 발생하고 있으니 보통 근심거리가 아니다. 코로나 사태가 너무 길게 계속되고 있기에 새로운 감염원을 만드는 이들을 향해 원망하는 마음을 자제하기가 어렵다. 교회쪽에서도 잇달아 신규 확진자들을 발생시키고 있으니 하는 말이다. 교회가 도매금으로 싸잡혀 입방아의 대상이 되고 있는 나날이다. 교회들이 발병 환자들의 온상이 되고 있음은 정녕 통탄할 일이다. 요즘에는 오히려 신천지 쪽이 조용하니 별스러운 요즘이다. 전북도와 전주시는 긴장해 방역 당국과 함께 도민 안전 시민 안전에 만전을 기해야겠다. 코로나가 두려움의 대상으로 다가온 지금 코로나를 상대로 하는 전쟁은 보건 당국만 하는 것이 아니다. 분명히 일반 시민들도 할 일이 있다. 사람 만남을 자제하고 조심하는 가운데 방역 수칙을 반드시 지키는 연대 정신을 발휘해야만 되겠다.

도시 재생사업이 잘 돼가는지 궁금하다

도시 재생 사업이 잘 돼 가는 지 궁금하다. 전북도와 각 지자체는 도시 재생 사업에 열심을 내어왔다. 저번에 익산시의 정읍시가 지난해 국비 예산 대비 집행률이 60% 미만이라는 지적을 받았었는데 분발하고 있는지 모르겠다. 물론 전북도 또한 분발하는 모습을 보여야겠다. 지난해 국비 확보 300억원에 비해 올해 220억원의 국비 확보는 너무했다. 이래가지고서야 어디 도시 재생 사업이 원활하게 추진될지 의심스럽다. 도내에는 많은 빈집들이 있다. 오래 전 보도에 따르면 1만호를 육박한다고 했다. 그러므로 지금 좀 더 많은 빈집이 있으리라는 짐작이다. 전북도와 각 시군은 그 빈집들을 무작정 두고만 볼 게 아니다. 리모델링과 재활용 방안을 찾아야 한다. 해마다 빈집이 11% 정도 증가하고 있는데 고민거리가 아닐 수 없다. 도심지 지역은 농촌의 빈집 증가율보다 10 배에 달하고 있는 것이다. 전북도와 각 시군은 빈집을도시 재생 자원이라는 인식으로 바라보

면 재활용 방안이 생길 터이다. 정부의 100대 국정과제의 하나인 도시재생 뉴딜 사업이 본격적으로 가시화되고 있는 지금이다. 전북도는 도내 빈집들을 어떻게 하면 재활용할수 있을까를 계속 생각해야 한다. 도시 재생 사업도 따지고 보면 재무 찾기가 아닐 수 없다. 저번에도 말했다시피 방문했다 가는 서울시의 잔치판이 될 수도 있다. 서울시가 '수도권 맞춤형 정책'으로 위협을 주고 있는 것이다. 정부의 도시 재생 뉴딜 정책이 도내에 혜택을 줄 것이지만 그래도 뒤로 물러나 처분만 바라서는 안 된다. 본보는 도시 재생 사업에 욕심을 내야 한다고 여러번 재촉한 바 있다. 특히 전주시를 향해 그런 말을 자주했다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서라도 전주시는 더욱 열심을 내야 한다. 구도심 지역의 빈집들은 리모델링과 재활용을 기다리고 있는 공공의 자원이 라는 이야기다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

중 쓰촨성 폭우, 수색하는 구조대



중국 쓰촨성 미연현에서 폭우가 내려 28일(현지시간) 구조대원들이 미연현 현이에서 구조 작업을 하고 있다. 이 폭우로 오후 4시 기준 12명이 숨지고 10명이 실종됐다고 현지 당국이 밝혔다.

독자제언

깜빡이 깜빡하면 대형사고 될 수도

필자는 최근에 운전을 하다 방향지시등을 켜지 않고 필자의 차 앞으로 들어오는 상대방 차량 때문에 사고가 날 뻔한 적이 있다. 이처럼 운전을 하다보면 갑자기 앞으로 치고 들어오거나 방향을 틀는 차를 때문에 사고의 위험을 느끼며 놀라게 되는 경우가 많다. 진로변경 위반으로 발생하는 교통사고는 해마다 1만 여건이고, 이로 인해 숨지거나 다치는 사람은 2만 명 가까이 된다. 또한 경찰청의 조사에 의하면 보복 운전의 절반 이상이 진로변경과 끼어들기 때문에 화를 참지 못해 발생한 것으로 나타났다.

다시 말해 기본적인 운전규칙인 방향 지시등 점화만 잘 했다면 보복 운전이 절반으로 줄었을 것이라는 얘기다. 이토록 평소 운전하면서 사소한 것이라도 생각할 수 있는 방향지시등 미점화가 대형사고로 이어질 수 있다는 것을 알아야한다. 차선을 변경할 때는 충분한 여유를 두고 뒤따라오는 차량에게 변경 할 것이라는 의사표시를 반드시 하여야 한다. 가장 기본적인 것인 방향지시등(깜빡이)을 생활화하여 타인 뿐 아니라 자신의 안전을 지킬 수 있도록 우리 모두 노력하여야 한다.
박재원전북경찰청장 1기동대장

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

