

호남권 만성질환 소식지

그림자

Vol. 3



질병관리청
호남권질병대응센터

만성질환관리과
2024년 11월 발행

주인공이 당뇨병 환자인 영화는 없습니다

이용준(호남권질병대응센터 만성질환관리과장)

알츠하이머병을 다룬 <내일의 기억>이나 감금증후군 환자의 이야기인 <잠수종과 나비>와 비교해보면, 당뇨병이 영화의 중심 소재가 되는 일은 별로 없습니다. 주인공의 아버지나 직장 상사가 당뇨병으로 음식을 조심한다는 식으로 사소하게 다뤄지는 것이 보통입니다. 여러분 주변에 감금증후군 환자는 거의 없을 것이고, 알츠하이머병 환자도 별로 많지 않겠지만, 당뇨병 환자는 흔하게 있을 것입니다. 당뇨병은 과연 사소하게 생각해도 좋은 병일까요?

“인생은 초콜릿 상자와 같아서 뭐가 나올지 모른다”라고 영화 <포레스트 검프>의 주인공은 말하지만, 인생이 정말 초콜릿 상자라면 당뇨병 환자에게는 난감한 상황이겠죠. 초콜릿을 너무 많이 먹어서 당뇨병에 걸릴 수도 있지만, 중증 당뇨병 환자는 초콜릿을 가지고 다녀야 하는 아이러니한 상황도 발생합니다.

알츠하이머병을 다룬 영화, <스틸 앨리스>의 주인공 남편은 당뇨병 환자입니다. 워낙 바쁘게 살다 보니 규칙적인 식사도 어렵고, 운동할 시간도 없다는 것이 그의 변명입니다. 그러나 병이 악화하면 그는 인슐린 주사를 수시로 맞아야 할 것이고, 저혈당 쇼크에 대비하여 사탕이나 초콜릿을 가지고 다녀야 할지도 모릅니다. 운동과 식사 조절이 과연 이런 일들보다 더 불편한 일일까요?

당뇨병이 영화 소재로 자주 다뤄지지 않는 이유는 극적이지 않아서일 것입니다. 그러나 당뇨병의 합병증은 극적입니다. 드라마의 주인공이 “나 당뇨병이야”라고 말하는 장면은 별 느낌이 없지만, 만약 그가 “나 다리 잘라야 한대”라거나 “나 한쪽 눈 실명이야”라고 말한다면 전혀 다른 느낌이죠? 신부전으로 인한 투석, 모세혈관 순환 부전으로 인한 사지 절단이나 실명은 당뇨병에서 흔하게 발생하는 합병증입니다.

운동과 식사를 소홀히 한 대가로 이런 끔찍한 일을 겪어야 한다고 생각하면, 인생이라는 게임이 너무 불공정하다고 생각할 수 있습니다. 그러나 사실은 그 반대입니다. 운동과 식사가 인생이라는 게임에서 그렇게 중요한 문제들이라는 거죠.

당뇨병이 발생하는 이유는 단순합니다. 당뇨병은 말 그대로 소변에서 단맛이 느껴지는 병이고, 소변으로 당을 배출해야 할 정도로 몸 속에 당분이 넘치는 상황을 말합니다. 몸속에 당분이 얼마나 많은지를 우리는 혈당으로 측정합니다. 2024년 현재, 우리나라는 **공복 혈당이 126mg/dl 이상인 경우를 당뇨병으로 진단합니다.** 더 정확한 기준은 당화혈색소(HbA1c) 6.5% 이상을 당뇨병으로 판단하는 것입니다.

당화혈색소란 혈색소, 즉 헤모글로빈이 당화한 분자를 말합니다. 당화혈색소 수치는 쉽게 말해 혈액 내 적혈구 중 당분과 결합하여 못쓰게 된 적혈구가 얼마나 있는가를 나타냅니다. 6.5%이상의 적혈구가 못쓰게 된 경우를 당뇨병이라 정의하자는 것이죠.

참으로 다행인 것은, 초기 당뇨병에는 꽤 안전한 약, 메트포르민(Metformin)이 존재한다는 것입니다. 그러나 당뇨병은 약으로만 다스릴 수 있는 병이 아닙니다. 운동, 식사, 마음가짐 등 생활 습관을 개선해야 합니다. 그런데 **당뇨병 환자에게 처방되는 생활습관은 다른 모든 만성병 환자에게 처방되는 것과 다르지 않고, 건강한 사람들에게도 좋은 생활습관입니다.**

“목구멍을 지나고 나면, 쌀은 설탕과 같다.”

일본인 기능의학 의사, 무네타 테츠오의 책에 나오는 말입니다. 당연한 얘기지만 우리는 이 단순한 사실을 잊고 삽니다. 단맛이 나지 않는다고 해서 혈당을 높이지 않으리라 생각한다면, 오산입니다. 쌀은 탄수화물이고, 모든 탄수화물은 단순당으로 분해되어 대사됩니다. 단맛이 나는 음식을 줄이는 것뿐 아니라, **탄수화물 섭취 자체를 줄여야 합니다.**

혈당을 높이지 않는다고 해서 건강한 음식도 아닙니다. 순수 과당은 혈당을 높이지 않습니다. 혈당은 혈액 내 포도당의 양을 측정하는 것이므로, 과당은 측정 대상이 아닙니다. 과당은 간을 제외한 그 어떤 조직에서도 대사되지 않습니다. 간을 피로하게 만드는데 특화된 물질이라고 해도 좋을 정도입니다. 빠르게 지방간을 만드는데 과당보다 효과적인 물질은 아마 없을 겁니다.

톨스토이의 걸작, <안나 카레니나>의 유명한 첫 구절은 “행복한 가정은 모두 비슷하지만, 불행한 가정은 저마다의 이유로 불행하다”라고 말합니다. 마찬가지로, **건강한 사람들의 생활습관은 비슷하지만 건강하지 못한 사람들은 저마다 다양한 나쁜 생활습관으로 아픕니다.** 건강한 생활습관은 단순할 정도로 뻘합니다. 질 좋은 식사, 적당한 운동, 그리고 스트레스를 이기는 가벼운 마음가짐이죠.

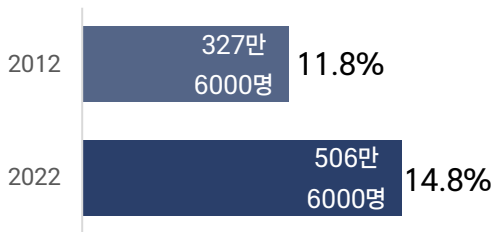
일단, **식사 일기를 써보는 것은 어떨까요?** 식습관을 개선하려면, 일단 현재 식습관이 어떤지 알아야 하니까 말입니다. 안드로이드든 아이폰이든, 기본으로 깔려있는 건강 앱에 일기 기능이 있습니다. **오늘 당장 시작하시죠!**

한 눈에 알아보는 당뇨병 관련 통계 자료

각 출처는 보건 관련 기관의 자료 발췌(자료별 상이)

국내 당뇨병 유병률 및 인구수

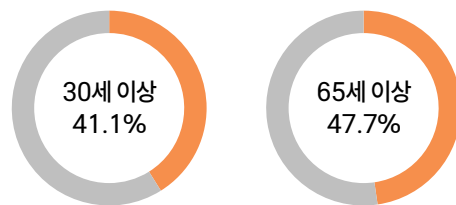
현재 약 600만명이 앓고 있는
주요 만성질환이다.



출처: 대한당뇨병학회,
Diabetes factsheet in Korea 2024

국내 당뇨병전단계 유병률(21-22년)

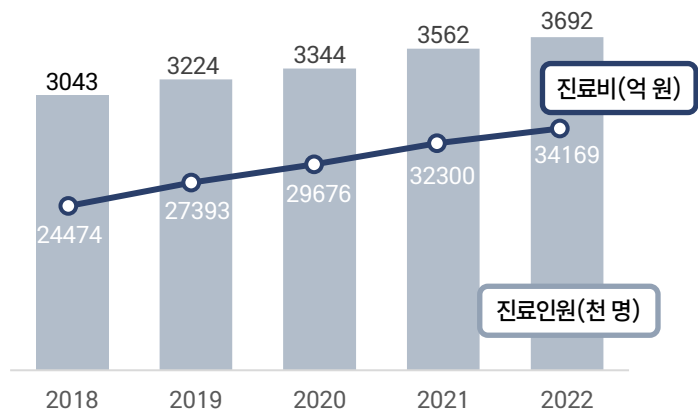
당뇨병전단계는
당뇨병으로 발전할 가능성이 높은 상태이다.



출처: 대한당뇨병학회,
Diabetes factsheet in Korea 2024

국내 당뇨병 진료환자 수 및 진료비

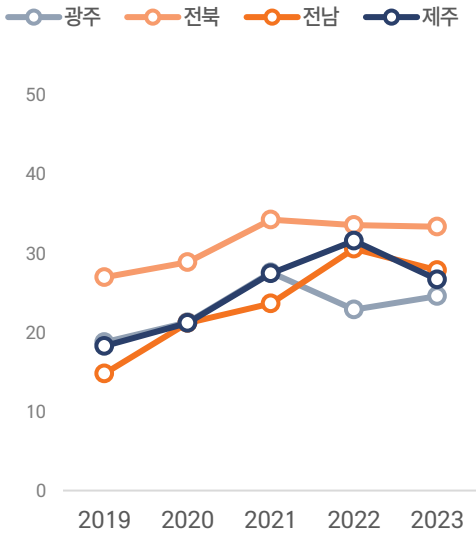
진료비 지출이 두번째로 높으며,
진료 환자수와 진료비 등
사회경제적 비용이
지속적으로 증가하고 있다.



출처: 건강보험공단, 2022년 건강보험통계 연보

호남권 혈당수치 인지율

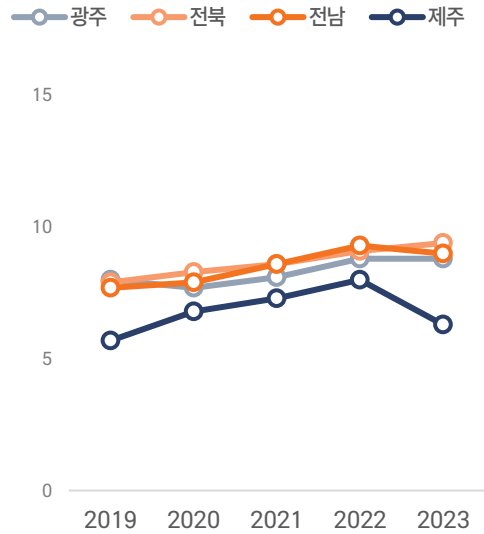
치료를 위해 지속적인 관리가 필요하다.



출처: 질병관리청, 지역사회건강조사

호남권 당뇨병 진단 경험률

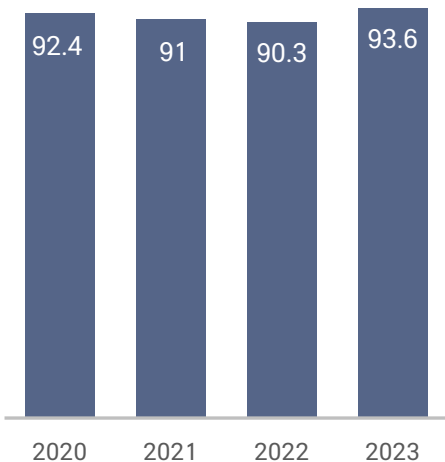
당뇨병 진단 경험자가 증가하는 추세이다.



출처: 질병관리청, 지역사회건강조사

호남권 진단경험자의 치료율

만성질환 관리 수준이 높게 유지되고 있다.



출처: 질병관리청, 지역사회건강조사

주요 당뇨병 합병증 환자현황

당뇨병은 다양한 합병증의 원인이 되기 때문에 위험하다.



출처: 건강보험공단(2018년)

당뇨병의 경고 신호 : 증상 알아보기

질병관리청, 2022

삼다증상

다식



다음



다뇨



전신증상

피부질환



체중 감소



피로감



치주염



시야 흐림

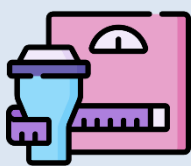


식곤증



호남권질병대응센터와 당뇨병 예방해보세요

질병관리청, 2022



수칙1

적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.



수칙2

규칙적인 운동으로 신체활동을 늘립니다.



수칙3

균형 잡힌 식단으로 골고루 제때에 식사합니다.



수칙4

좋은 생활 습관을 기릅니다.



수칙5

정기적인 검진을 통해 위험인자를 확인합니다.



창간일 | 2024년 9월 24일

발행일 | 2024년 11월 25일

발행인 | 윤정환

편집인 | 이용준

편집진 | 이세정

발행처 | 질병관리청 호남권질병대응센터 만성질환관리과

주소 | 광주광역시 서구 상무시민로 103 상무비즈센터 6층

연락처 | (사무실) 062-221-4162 (FAX) 062-221-4119

Why?

그림자

늘 보이지는 않지만, 우리의 건강에 깊은 영향을 미치는 만성질환을 은유하는 표현입니다.

이 소식지는

만성질환의 그림자를 함께 극복해 나갈 수 있도록 정보와 지혜를 제공하고자 합니다.