

## 당뇨와 한방치료

성인병이라 하면 대표적으로 고혈압, 심장병, 당뇨병을 우선 꼽는다. 그중 당뇨병은 생활환경이 나아지면서 과영양 상태로 인한 비만과 더불어 급속도로 환자의 비율을 증가시키고 있다. 다음(多飮), 다식(多食), 다뇨(多尿)의 삼대 증상으로 특징지어지는 당뇨는 인슐린이라는 호르몬의 분비이상, 혹은 작용의 이상이 원인이다. 인슐린은 췌장에서 분비되는데, 여기서 분비된 인슐린은 간장을 거쳐 온몸 구석구석까지 돈다.

당뇨의 원인은 유전적인 요인과 환경적인 요인 두 가지

우리가 섭취하는 탄수화물은 소화과정에서 포도당으로 바뀌어 체내에서 에너지로 이용되는데, 식사 후에 핏속에 포도당이 증가하게 되면, 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비되어 포도당을 세포 속으로 운반하여 줌으로써 에너지를 생산하게 하거나 당원으로 저장하였다가 필요할 때에 에너지로 사용할 수 있게 해준다.

그런데 인슐린 분비의 이상이 생기면 혈액속의 포도당이 각 세포 속으로 들어가지 못하기 때문에 혈당만 올라간다. 인슐린의 부족으로 혈액내의 포도당 농도가 170mg%를 초과하게 되면 소변으로 포도당이 배출되면서 많은 수분을 끌고 나가기 때문에 소변량이 증가하게 되고, 수분손실로 갈증을 느껴 물을 많이 마시며, 과량의 포도당 손실로 허기를 느껴 음식을 많이 먹는데도 체중은 줄고 피로감을 느끼고, 정력 감퇴, 음부소양증 등이 나타난다. 이러한 증상을 나타내는 병을 우리는 당뇨병이라 부른다. 그러나 초기에는 거의 증상이 나타나지 않기 때문에 당뇨 유발 인자를 가지고 계신 분은 정기적인 검사가 필요하다.

원인은 유전적인 요인과 환경적인 요인으로 나누어 볼 수 있다.

부모나 형제 친척 중에 당뇨환자가 있을 때 높은 비율로 당뇨가 나타난다.

특히 소아 당뇨인 경우는 선천적으로 인슐린 분비에 이상을 가진 경우가 대부분이다. 환경적인 요인으로는 첫째 비만이다. 몸이 뚱뚱해지면 인슐린의 효과가 떨어져서 포도당의 이용률이 낮아지기 때문에 혈당이 높아진다. 최근 추세는 비만형이 아니면서도 당뇨에 걸린 환자가 비만인보다 더 높은 비율로 나타나는데, 키와 몸무게 박서는 정상적이지만 배가 튀어나온 복부 비만형인 경우가 대부분이다. 지방의 과다 섭취로 인한 당뇨병은 인슐린 부족과 상관없이 발생한다는 사실이 최근에 밝혀지기도 하였다.

두 번째가 나이이다. 나이를 먹게 되면 신체의 기능이 쇠퇴되어 포도당의 대사가 저하되기 때문에 당뇨병이 발생되기 쉽다.

셋째 임신 중에는 여러 가지 호르몬의 분비가 증가되어 인슐린의 작용을 방해하기 때문에 당뇨병이 발생하기 쉽다.

넷째 약물과 스트레스가 원인이 될 수 있는데, 각종 호르몬이나 혈압강하제 및 불안과 긴장 등이 지속되면 당뇨병이 발생하기 쉽다.

사실 당뇨병은 엄밀한 의미에서 치료되는 병이 아니고 조절만 되는 병이다.

당뇨병의 문제는 합병증의 유발

당뇨병은 완치에 회복될 수 있다는 기대는 가질 수 없지만, 환자 스스로 자기 관리를 철저히 해서 당뇨 합병증을 예방할 수 있다면 전혀 불편 없이 정상생활이 가능하다.

항상 문제는 합병증이다. 급성 합병증엔 당뇨혼수와 당뇨치료중 약의 단위가 맞지 않아 오는 저혈당증이 있으며, 만성 합병증에는 당뇨병성 신경장애, 망막증 및 신장병 등 3대 합병증 이외에 동맥경화증에 의한 중풍, 심장병 및 족부괴사 등이 있다.

치료의 목표는 식사와 운동요법을 통해서 정상체중 유지, 자각 증상 완화, 대사개선 및 합병증의 예방으로 건강한 생활을 하도록 하는데 있다.

식사요법은 총 열량과 탄수화물의 제한으로 적절한 칼로리 및 3대 영양소의 균형 있는 공급과 비타민, 무기질의 충분한 섭취를 해야 하며, 무엇보다 환자 스스로 식사요법을 이해하고 따름으로서 다른 치료와 조화를 이루도록 해야 한다. 따라서 당뇨병의 예방을 위한 식사요법은 표준체중을 유지하기 위한 열량을 공급하되, 단백질, 탄수화물, 지방과 각종 비타민과 무기질이 골고루 함유된 식단을 짜야 된다.

일반적으로 성인인 경우 1일 권장 칼로리는 남자 2700kcal, 여자 2000kcal이다. 칼로리의 계산요령을 소개하면 40세 남자로 회사원이고 신장이 170cm이면 표준체중은  $(170-100) \times 0.9 = 63\text{kg}$ 이므로 체중 1kg당 30칼로리씩으로 계산을 하면  $63 \times 30 = 1890$  칼로리가 하루에 필요한 총 칼로리의 양이다. 이것을 탄수화물 65%, 단백질 15%, 지방 20% 비율로 식사를 하는 것이 가장 이상적이다. 한때 당뇨병환자들이 보리밥만 먹으면 되는 줄만 안 적이 있다. 한림의대 유형준 교수의 연구결과에 따르면 쌀밥이나 보리밥, 현미밥 등 주식으로 먹는 곡물이 혈당에 미치는 영향에는 큰 차이는 없다고 한다. 그러나 곡류로 만든 간식인 찐 감자, 절편흰떡, 빵 등은 혈당치가 높게 나타나 당뇨환자에게 해로운 것으로 나타났다. 그러나 아니러니 하게도 자연식이 최근 유행하면서 채식만 하는 사람들 사이에 「영양실조형」 당뇨병까지 생겨나고 있다. 역시 식단에 맞게 총 칼로리에 유의하면서 골고루 먹는 것이 좋다.

운동요법은 조깅이나 자전거 타기, 수영 등 규칙적인 신체운동으로 체내의 당대사를 원활하게 하여 혈당을 감소시키고, 적절한 체중을 유지하도록 해야 한다.

약물요법은 내복약과 인슐린 요법 등이 있다. 그래서 인슐린의 사용여부에 따라서 인슐린 의존 형과 인슐린 비의존형으로 당뇨병이 분류하기도 한다. 최근에는 하나 더 추가하여「중간형」으로 분류하는데, 이는 혈당수치는 대단히 높지만 인슐린 주사를 놓지 않아도 혈당조절이 가능한 경우다.

당뇨 및 중풍의 치료에 누에가 으뜸

과거에 인슐린 의존 형이라고 진단되었던 환자 중에 상당수가「중간형」으로 밝혀져, 인슐린요법은 보다 신중히 결정해야만 한다.

한방에서는 소갈증이라 하여 세 가지로 분류하여 치료에 임하고 있다.

갈증이 심하며 혀가 붉어지고 가지면서 물을 많이 먹는 상소증에는 청신연자음류나 생진양혈탕류를 활용하고, 식은땀이 나고 변비가 있으며 항상 배고프고 많이 먹지만 점점 수척해지는 중소증에는 조위승기탕이나 생진감로탕을 쓴다. 또 가슴이 답답하고 물도 많이 찾으며 소변을 자주 보는 하소증에는 옥미지황원따위를 쓴다. 소갈증의 원인은 내허와 허열로 인한 경우가 대부분이므로 증에 맞는 약물 복용과 더불어 식사요법과 운동요법을 같이 시행하면 혈당의 안정을 볼 수 있다.

한방에서는 백강잠이라는 약재를 중풍치료 뿐만 아니라 당뇨치료에 오래 전부터 이용해 왔다. 이 약이 바로 누에다. 95년 3월에 경희대 약대 정성현 교수팀과 농촌진흥청 유강신 박사팀의 공동연구 결과 혈당강화 효과가 뚜렷한 것으로 밝혀져 양잠농협 협동조합에서 누에가루를 대량생산, 판매에 나서고 있다. 특히 누에 나이에 따라 효과가 다른데, 5령 3일된 누에가 가장 큰 효과가 큰 것으로 연구결과가 밝혀졌다.

어떤 병이든지 예방이 최고라는 것은 말할 필요도 없다. 당뇨란 유전적으로 당뇨병에 걸린 소질이 타고난 사람이 비만이나 스트레스, 무절제한 식사, 약물에 노출되었을 때 발병한다. 따라서 유전적인 소질을 타고 났더라도 환경적인 요인을 피하도록하면 당뇨병을 어느 정도 예방할 수 있다.