

2030 젊은 당뇨 증가세…정기적 혈당 관리 실천을

건강에 대한 관심이 높아지고 있는 가운데 당뇨는 대표적인 성인병 중 하나로 꼽힌다. 겉으로 나타나는 특별한 증상이 없고, 약간 잘 먹으면 크게 문제를 일으키지 않는 병이라 쉽게 생각하는 게 부지기수다. 그러나 관리가 소홀해지면 치명적인 합병증을 유발하는 ‘소리 없는 암살자’로 불린다. 당뇨는 몸의 혈당이 올라가 장기가 손상되는 만성질환인 만큼 무엇보다 관리가 중요하다. 최근에는 2030 세대에서도 증가세를 띄고 있어 능동적인 혈당 관리가 필수다. 이에 한국건강관리협회 광주전남지부의 도움을 받아 당뇨에 대해 자세히 알아본다.

△20~30대 ‘당뇨 주의보’

당뇨병은 몸의 혈당이 올라가 장기가 손상되는 만성질환이다. 심혈관질환·신장질환·시력 손실 등의 합병증이 대부분의 당뇨병 환자에게 나타난다.

국내 당뇨병 환자는 꾸준히 증가하는 추세로, 건강보험심사평가원 통계에 따르면 당뇨병 환자는 2014년 207만8650명에서 2024년 360만 2443명으로 73.3% 늘었다.

특히 20~30대 젊은 층 환자 수는 같은 기간 8만 7273명에서 15만6942명으로 79.8%라는 평균보다 높은 증가세를 보이고 있다. 젊은 층의 경우 당뇨병 등 만성질환을 조기에 겪게 되면 평생의 관리 부담이 가중될 수 있어 더욱 각별한 주의가 필요하다.

당뇨병은 위험 징후를 조기에 발견해 적극적으로 관리하면 충분히 통제 가능하지만, 방치한다면 평생 고통을 안겨주는 합병증을 유발한다.

젊은 층일수록 증상 인지가 늦고 건강검진 수검률이 낮아 진단 시기를 놓치는 경우가 많으므로 생활 속 경각심을 높여야 한다.

△비만 등 관리 미흡 원인

당뇨병 증가의 원인은 불규칙한 식습관, 운동 부족, 과도한 스트레스와 음주 등으로 인한 비만 증가와도 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다.

20~30대의 당뇨병 유병률 증가 역시 이와 무관하지 않다.

실제 20~30대의 경우 10년 전에 비해 비만 유



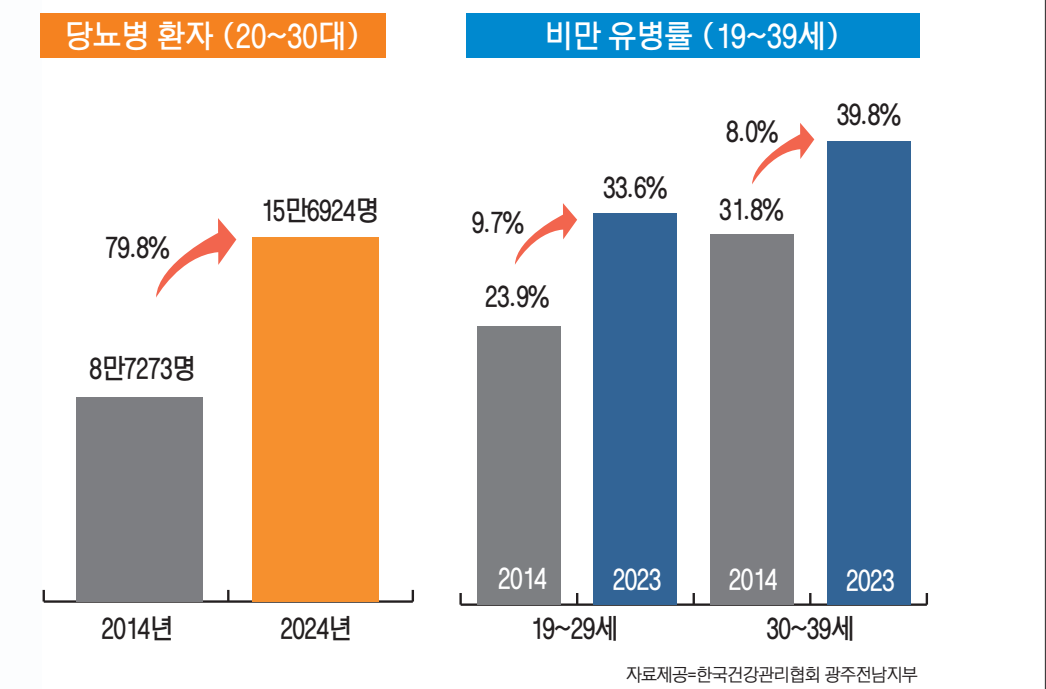
최근 10년간 20~30대 환자 79.8% 늘어 심혈관·신장 질환 등 합병증 유발 위험 비만·생활습관 개선…“건강검진 필수”

병률이 다른 연령대에 비해 크게 상승했다. ‘2023년 국민건강통계’에 따르면 2014년 19~29세 비만율은 23.9%였으나 2023년에는 33.6%로 상승했다. 30~39세의 경우도 31.8%에서 39.8%로 상승하며 다른 연령대보다 높은 증가세를 보였다.

젊은 층 당뇨의 더욱 큰 문제는 당뇨병에 걸렸다는 사실을 인지하지 못하거나, 심각성을 가볍게 여겨 체계적인 관리가 미흡하다는 점이다. 이는 다른 연령대에 비해 낮은 건강검진 수검률을 통해 엿볼 수 있다. 실제로 한국건강관리협회의 작년 통계에 따르면, 전체 내원자 557만 2548명 중 20

대와 30대는 약 18.7%에 해당해 낮은 비중을 차지했다.

당뇨병은 초기 증상이 거의 없어 치료 시기를 놓치기 쉽다. 갈증, 피로감, 다뇨 등 가벼운 증상으로 시작되기 때문에 대수롭지 않게 여기다가 이 미 병이 상당히 진행된 후에야 발견되는 경우가 많다. 이는 결국 췌장의 인슐린 분비 기능이 돌이킬 수 없는 수준으로 망가졌음을 의미하며, 치료가 어렵고 합병증의 위험에 노출될 확률이 매우 높아진다. 고혈당 상태는 전신의 혈관을 손상시켜 치명적인 합병증을 유발한다. 망막병증, 신장병증, 신경병증 등 미세혈관 합병증은 물론, 심근



경색이나 뇌졸중 같은 대혈관 질환 위험까지 일반인에 비해 월등히 높다.

△정기적 혈당 측정

젊을 때부터 비만, 불규칙한 생활습관 등 위험요인을 관리하지 않으면, 당뇨병에 더 빨리 노출될 수밖에 없다.

발병 시기가 빨라질수록 환자가 평생 관리해야 하는 기간 자체가 늘어나고 이미 시작된 혈관 손상으로 인해 합병증 위험이 더욱 커지게 된다.

따라서 젊은 시기부터 정기적인 건강검진과 혈당 체크를 통해 위험 요인을 조기에 발견하고 제거하는 것이 중요하다.

당뇨병 예방을 위해서는 능동적인 자가 관리가 필요한데, 가장 중요한 실천은 건강검진을 통한 혈액검사와 정기적인 혈당 측정이다.

최근에는 연속혈당측정기도 많이 보급되고 있어 어떤 음식, 어떤 활동에 혈당이 올라가는지를 실시간으로 확인할 수 있다. 규칙적인 혈당 측정

을 통해 자신의 생활습관이 혈당에 미치는 영향을 파악하고 식단 및 운동량을 조절하며 혈당을 관리하는 능동적 노력이 필요하다.

김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원장은 “당뇨병 가족력이 있거나 비만 등으로 인한 고위험군이라면 정기적 검진으로 위험 요인을 찾아내고 생활습관을 즉시 개선해야 한다”며 “정기적인 혈당 측정이야말로 당뇨병 합병증이라는 평생의 고통을 막는 가장 확실하고 능동적인 예방책이라는 점을 인식하고 바로 실천에 옮기는 것이 중요하다”고 말했다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr



도움말= 김동규 원장
한국건강관리협회 광주전남지부

전남대병원, 급성심근경색환자 ‘임펠라’ 시술 성공



전남대학교병원 순환기내과 중재시술팀(사진 오른쪽부터 안영근·김민철·임용환 교수)이 급성심근경색에 심장성 쇼크가 발생한 환자에게 임펠라 시술을 시행하고 있다.

안영근 순환기내과 교수 등 중재시술팀…전국 첫 도입

전남대학교병원이 전국 최초로 도입한 ‘임펠라(Impella CP)’ 시술을 성공적으로 시행하며 지역 중증 심장질환 치료의 새로운 장을 열었다.

1일 전남대병원에 따르면 최근 순환기내과 안영근·김주환·홍영준·심두선·김민철·이승현·안준호·현대용·오석·임용환 교수로 구성된 중재시술팀이 급성심근경색에 심장성 쇼크가 발생한 환자에게 임펠라 시술을 성공적으로 시행했다.

임펠라는 좌심실 기능을 보조하는 기계 순환장치로, 유럽과 미국 등 주요 선진국에서는 20년 전부터 널리 사용되고 있다. 국내에는 올해 하반기 신의료기술로 공식 도입됐으며, 급성심근경색에 심장성 쇼크가 동반된 환자에서 생존율을 향상시키는 유일한 기계순환장치로 인정받고 있다.

심장성 쇼크가 합병된 급성심근경색의 사망률은 40~50%에 달해 그동안 국내에서는 약물요법이나 엑크모(ECMO)에 의존할 수밖에 없었다.

임펠라는 대퇴동맥을 통해 얇은 관을 좌심실에 삽입해 심장 기능을 대신 보조하는 원리다. 이를 통해 심장의 부담을 덜어주고, 좌심실의 부담을 줄여 심장성 쇼크의 위험한 상황에서 환자의 생존 기회를 높이는 데 결정적인 역할을 한다.

전남대병원은 삼성서울병원, 분당서울대학교병원과 함께 국내 최초로 임펠라 시술을 도입한 기관 중 하나다.

전남대병원은 임펠라 도입 초기부터 성공적인 시술 경험을 축적, 지역 내 중증 심근경색 환자에게 더욱 신속하고 효과적인 치료를 제공할 수 있는 기반을 마련하게 됐다.

안영근 교수는 “학회와 정부의 노력으로 심장성 쇼크가 동반된 급성심근경색 환자에게 세계 기준의 치료법을 적용할 수 있게 됐다”며 “임펠라 활용을 확대해 더 많은 환자를 구하겠다”고 말했다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr

최명석 신안대우병원장, ‘김우중 의료인상’ 수상

18년간 신안 비금도·도초도 주민 6300명 건강 돌봐

최명석 신안대우병원장(사진)이 제5회 김우중 의료인 수상자로 선정되면서 18년간 전남 신안군 비금도와 도초도에 거주하는 섬 주민 약 6300명의 생명을 일선에서 지켜온 공로를 인정받았다.

대우재단은 최근 제5회 김우중 의료인 수상자로 의료취약지에서 주민들의 건강을 돌본 최명석(64) 신안대우병원장, 위상양(82) 전 장수군보건 의료원장과 필수의료 분야에 헌신해온 전진동(53) 미즈메디병원 진료부장을 각각 선정했다고 1일 밝혔다.

김우중 의료인상은 고(故) 김우중 대우 회장이 출연해 시작된 재단의 도서·오지 의료사업 정신을 계승하기 위해 2021년 제정됐다. 대우재단은 소외된 이웃을 위해 장기간 인술을 펼친 의료인을 선정해 의료인상·의료봉사상·공로상을 수여한다.

올해 수상자인 최명석 원장은 18년간 전남 신안군 비금도와 도초도에 거주하는 섬 주민 6300명의 생명을 일선에서 지켜오고 있는 점을 높이 평가받아 수상자로 선정됐다.

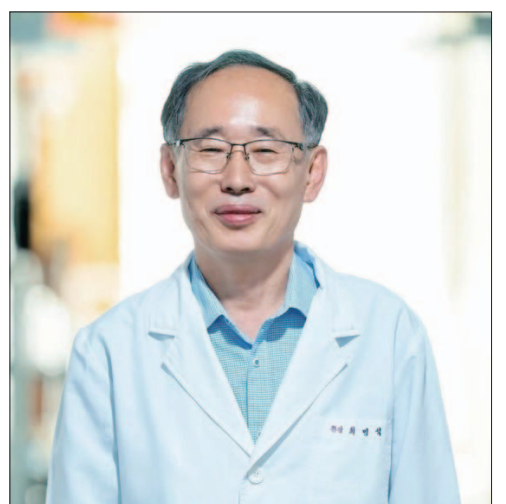
최 원장은 2008년 신안대우병원을 인수하며 비금도와 인연을 맺은 후 섬 주민을 위한 24시간 진료체계를 갖췄다.

신안대우병원은 2010년에는 신안군 유일의 지역응급의료기관으로 지정받기도 했다.

그는 섬 지역의 중증 응급환자 생명을 살리기 위해 나르미션과 닥터헬기 등 응급환자 후송체계 도입을 적극 제안하며 골든타임 확보에 심혈을 기울여 왔다.

인구 감소와 운영 적자 속에서도 최 원장은 의료인력과 시설에 투자를 아끼지 않았다. 고령층 주민에게 꼭 필요한 노인 전문 요양시설을 갖추고, 컴퓨터 단층촬영검사장비(CT)를 도입하는 등 노후화된 의료 환경 개선에 전력을 다하고 있다.

또 그는 신안군과 협력해 의료진이 섬에 머물 수 있는 생활환경을 조성하고 있으며, 전국 의료 취약



지 병원들과 머리를 맞대 지역 주민에게 지속가능한 의료서비스를 제공하는 민관협력 의료모델을 만들어가고 있다.

위상양 전 장수군보건의료원장은 정수군과 임상군 요청으로 20년간 네 차례 보건의료원장을 역임하며 공공의료의 최전선을 지켜왔다.

전진동 미즈메디병원 진료부장은 20년간 약 1만건의 분만을 집도하며 산모와 태아의 안전을 지켜온 성과를 인정받았다.

의료봉사상은 개인 3명과 단체 1곳이 수상한다.

의료봉사상 개인 수상자로는 2019년부터 에티오피아 라스데스타병원에서 진료·수술과 함께 현지 의료진에 백내장 수술법을 전수해온 윤창근 KOICA 글로벌협력의사, 2008년부터 주말마다 부산 무료진료소 ‘도로서의 집’에서 이주노동자 등을 진료해온 박재용 페리오택의원 원장, 32년간 섬 7곳 보건진료소에서 주민의 건강을 돌봐온 이형심 진도군 광석보건진료소 소장이 각각 선정됐다.

단체 수상은 1971년 설립 후 54년간 국내외 의료 소외계층의 구강 건강 관리와 장학사업에 힘써온 대한여성치과의사회에게 돌아갔다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr

전남대병원, 심장 N-13 암모니아 PET 1000건 달성

저선량·고정확도 검사…관상동맥질환 진단 향상

전남대학교병원은 첨단 심장 진단 검사인 ‘심장 N-13 암모니아 PET 검사’ 1000건을 국내 최초로 달성했다고 1일 밝혔다.

심장 N-13 암모니아 PET 검사는 기존 심근관류 SPECT(단일광자방출 단층촬영) 검사 대비 환자에게 획기적인 이점을 제공한다. 방사선 피폭이 약 2mSv로 10분의 1 수준에 불과하고, 검사 시간도 약 1/6로 짧아 환자 편의성과 만족도가 크게 향상됐다. 여기에 심근혈류를 정량적으로 측정할 수

있어 관상동맥질환 진단 정확도를 획기적으로 높일 수 있다는 장점이 있다.

전남대병원은 지난 2019년 분자영상신약개발센터(MIND·Molecular Imaging New Drug Development Center)를 구축함으로써 첨단 검사를 안정적으로 제공할 수 있는 기반을 마련했다. 이 센터는 18-MeV 사이클로트론(Cyclotron)과 GMP(의약품 제조 및 품질관리 기준) 인증 생산 시설을 갖추고 있다.

이 같은 인프라를 적극 활용해 전남대병원은 관상동맥질환 환자의 진단 및 치료 결정 과정에 N-13 암모니아 PET을 도입해 왔으며, 관련 임상 및 전임상 연구도 활발히 이어가고 있다.

최근 심근관류 PET 분야에서는 플루르피리다즈(flurpiridaz) F-18의 임상 도입, 미세혈관질환 진단 표준으로서의 PET 위상 강화 등 글로벌 흐름이 맞물리며 PET 검사가 심혈관 질환 평가의 핵심 도구로 자리매김하고 있다.

전남대병원 핵의학과 관계자는 “국내 PET 기반 심혈관 영상의 임상 적용 확대와 연구 활성화를 이끄는 중요한 전환점이 될 것”이라며 “앞으로도 환자 중심의 정밀 진단 서비스 제공과 관련 연구를 지속 확대해 나가겠다”고 말했다.

이산하 기자