

“20대 당뇨병 급격한 증가”



대한당뇨병학회에 따르면 국내 당뇨 환자는 500만명을 넘어서 어느덧 국민 10%를 넘는 상황입니다. 특히 최근 MZ세대(20~30대)를 포함한 젊은층 당뇨병 환자가 늘고 있습니다. 젊은 당뇨병 환자가 증가하게 된 이유는 무엇이며 어떻게 예방해야 하는지 알아보시다.

젊은 당뇨병이 증가하게 된 이유!

젊은 당뇨병의 주된 원인은 **비만**입니다. 최근 3년간 코로나19가 유행함에 따라 야외 활동이 줄고 배달 음식 섭취가 늘어나 10대, 20대의 당뇨병 진료 인원이 증가하는 데 영향을 미쳤습니다. 체내 지방조직이 늘어나면 인슐린 저항성이 높아지며 당뇨병이 생깁니다. 인슐린 호르몬은 췌장에서 만들어져 우리 몸의 혈당을 적절하게 유지하는 역할을 합니다. 하지만 인슐린 저항성이 높아지면 인슐린이 제대로 작동하지 않아 혈당 조절에 문제가 생기고 당뇨병으로 이어집니다.

국제당뇨병연맹은 코로나19를 기점으로 당뇨 환자가 폭증한 이유로 ‘앉아 있는 시간’이 늘어난 것을 꼽았습니다. 신체 활동량이 줄어들면 포도당이 소모되지 않아 인슐린 저항성이 유발됩니다. 이외에도 스트레스, 활동량 부족, 불규칙한 식생활, 기름지고 자극적인 음식 선호 등이 비만을 유발해 당뇨병의 발병 위험을 높입니다.

서구식 생활습관을 따라가며 비만과 당뇨, 심장병과 다낭성 난소증후군 등의 대사질환 및 생활습관병 등이 젊은 사람들에게 계속 늘어나고 있습니다.

젊은 당뇨병은 합병증 발생 위험이 높습니다. 심한 비만을 동반하는 경우가 많아 혈당 관리가 쉽지 않고, 유병기간이 길어지면서 합병증 발생 위험이 커집니다. 40대에 처음 당뇨병이 생기고 20년 뒤인 60대에 합병증이 생기는 것과, 20대에 당뇨병에 걸려 40대에 합병증으로 고생하는 것은 큰 차이입니다. 사회적 활동이 한창 왕성한 시기에 시력 저하, 투석, 당뇨발 절단 등을 겪으면 개인적, 사회적으로 큰 손실입니다. 젊은 당뇨병 환자의 경우 합병증 발생 속도가 더 빠르다는 게 문제입니다. 20년이 채 지나기도 전에 중요 장기의 합병증이 발병할 수도 있습니다.

우선, 20~30대에는 당뇨병이 안 생긴다는 생각을 버려야 합니다. 젊어도 당뇨병이 발병할 수 있다고 생각하면서 평상시 건강을 관리해야 합니다. 과체중, 비만인 상태라면 공복혈당이 높을 수 있어 적정 체중을 유지하려는 노력은 필수입니다. 탄수화물 섭취 비중을 줄이고 단백질과 미네랄이 풍부한 음식을 챙겨 먹어야 합니다. 규칙적인 운동과 충분한 숙면을 취하는 것도 중요합니다. 주 3회 이상의 유산소 운동과 주 2회 이상의 근력운동을 병행하는 게 당뇨병 예방에 가장 좋습니다. 특히 가족력이 있거나, 비만하거나, 술·담배를 하거나, 생활이 불규칙한 사람들이라면 더 조심해야 합니다. 아직 당뇨가 아닌, 당뇨 전 단계에서도 안심은 금물입니다. 전 단계에서도 심혈관 질환 발생 위험도는 증가하기 때문입니다. 따라서 이 시기를 놓치지 않고 식습관 조절과 운동을 통해 생활습관을 건강하게 하여 혈당을 낮출 수 있도록 노력해야 합니다.

당뇨병 예방-조절 위한 식사원칙

◆ 달콤한 음식 조심하기

케이크, 과자, 파이, 약과, 떡 등 식품들은 당질이 많고 열량이 높아 혈당 조절에 좋지 않다. (요구르트, 초코우유, 바나나우유, 딸기우유, 유자차, 사탕, 꿀, 젤리, 초콜릿 등등 포함)

◆ 채소류, 해조류는 자유롭게 섭취하기

김, 미역, 한천, 브로콜리, 양배추, 시금치, 토마토 등 대부분의 채소류는 열량이 적고 식이섬유가 많아 자유롭게 먹을 수 있다. (감자, 고구마, 단호박, 옥수수는 혈당지수가 높아 제외)

◆ 건강한 탄수화물 섭취하기

혈당관리를 위해 백미, 면류 보다는 현미, 귀리, 보리 등의 양질의 탄수화물을 섭취한다.

◆ 기름진 고기보단 살코기 위주로 섭취하기

당뇨병 전조증상

1) 심한 갈증

당뇨병의 초기 증상으로 소변으로 포도당이 빠져나가기 때문에 몸 안의 수분이 부족해 심한 갈증이 느껴집니다.

2) 잦은 소변

혈액 내에 많아진 포도당이 소변에 섞여 배출되는데, 이때 당이 배출되려면 물의 양이 많아야 하므로 소변량이 저절로 늘어납니다.

3) 잦은 허기짐

당뇨병의 대표적인 증상은 '다뇨(잦은 소변), 다갈(잦은 갈증), 다식(잦은 식사)'입니다. 자주 배고프고, 아무리 먹어도 계속해서 음식을 찾는다면 당뇨병을 의심할 수 있습니다. 포도당이 세포로 운반되지 않고 소변으로 빠져나가기 때문에 우리 몸에서 음식을 에너지로 전화하지 못하는 것입니다. 그로 인해 에너지가 부족한 사태가 일어나고 끝없는 배고픔, 허기짐이 이어집니다.