

김순호 과장님께 물어 보세요

이곳은 당뇨병 전문 홈페이지인 '당뇨인의 쉼터' (<http://bora.dacom.co.kr/~kchlib>)와 메일링리스트 '당'을 통해 인터넷에서 쏟아지는 당뇨병에 관한 궁금증들을 이해하기 쉬운 낱말과 비유로 재미있게 풀어주고 게시는 광주기독병원 내분비내과 김순호 과장님께서 꾸며 주시는 난입니다. 월간당뇨 독자 여러분께서도 당뇨병에 관한 궁금증을 '편집부'로 보내 주시면 김순호 과장님의 명쾌한 답변을 받으실 수 있습니다.

녹차가 당뇨병에 도움이 되나요?

Q: 혹시 녹차가 당뇨에 좋은 것인가 해서 문의 드립니다. 어머니께서 녹차가 콜레스테롤을 저하시켜 주고 혈당 저하에도 좋다고 하면서 보리차 마시듯이 끓여서 드시는데 아니라고 말씀드려도 TV에서 보셨다며 계속 드십니다. 정말 괜찮은 것이지요.

A: 우선 녹차에 대해서 이런 글들을 보았습니다.

「당뇨병에 걸리면 혈당치가 급격히 상승되지 않도록 인슐린의 작용에 적당한 식사를 하는 것이 가장 중요하다. 차엽 중에 함유된 카테킨 성분은 당질의 소화 흡수를 지연시키는 작용을 함으로써 포도당이 혈액 중으로 흡수되는 것을 늦춰 급격한 혈당치의 상승을 억제한다. 또한 1983년 일본 도야마 의과대학의 모리다 교수팀은 일본다엽 시험장과의 공동 연구에서 녹차의 추출액이 혈당 강하 작용을 한다는 것을 밝혀냈다. 이또엔 연구소의 다께오 박사과 미쯔이노린 연구소의 하라 박사 등도 녹차에서 분리한 다당류 성분을 첨가한 녹차 드링크를 당뇨병 환자에게 투여한 결과 혈당치의 저하와 더불어 당뇨병의 합병증으로 발생하는 제반증상이 크게 감소되었음을 보고하였다. 또한 중국 안휘농대 차학과의 왕동평(王東風)교수는 중국 민간에서 당뇨병 치료에 녹차를 이용하는 것에 착안, 녹차의 성분을 연구한 결과 녹차에 포함된 다당류가 혈당치의 저하에 효과적이었다고 밝혔다」

그럼 제 개인적인 의견을 말씀드리겠습니다.

첫번째는 우선 당뇨병 환자가 녹차를 즐기는 것은 일단 자유롭게 허용됩니다. 설탕과 크림을 섞어서 마시는 것이 보통인 커피에 비해서는 장점을 가지고 있죠. 두번째는 1980년대 이후의 논문검색을 해본 결과 권

위 있는 당뇨병학회지, 즉 의사들이 그 결과론을 발표하는 데에서 한번씩 기자들이 암이나 골다공증을 논할 때 녹차가 나왔다고 떠들다가 머니 사라져 버리는 종류의 기사 말고) 잡지에는 아직 녹차의 혈당 강하효과가 기고된 적이 없다는 점입니다.

세번째는 그럼에도 불구하고 녹차를 많이 먹으면 혈당이 좀 떨어질 수 있을 것이라고 생각합니다. 위의 글들이 진짜 아무 근거도 없는 글들을 실지는 않았을 테니까요.

네번째는 혈당을 떨어뜨리는 작용이 있다는 것과 당뇨병을 호전시킨다는 말이 다르다는 점입니다. 예를 들자면 아스피린을 혈당을 떨어뜨리는 작용을 가지고는 있지만 당뇨병을 치료하는데는 사용하지 않습니다. 왜냐하면 먹는 당뇨병 약이 혈당을 떨어뜨리는데는 선수들이고 그들은 아주 적은 양으로도 부작용이 별로 없이 혈당을 잘 떨어뜨리기 때문입니다. 녹차가 당뇨병을 치료해 버렸다거나 극적으로 호전시켰다는 보고가 있었다면 다행이지만 일시적으로 혈당을 떨어뜨렸다가 녹차의 효과가 떨어져 혈당이 다시 오른다면 별 소용이 없지 않을까요?

다섯번째는 녹차가 혈당을 떨어뜨리는 효과가 있다고 해도 약을 복용하듯이 규칙적인 시간 간격으로 복용하지 않는 한 혈당의 변동에 이따금씩 관여함으로써 혈당조절을 해야하는 의사를 곤혹스럽게 할 수 있다는 점입니다.

최종적인 제 생각은 녹차는 어디까지나 녹차일 것이라는 점입니다. 혈당 떨어뜨리는 일은 '선수인 당뇨병 약에게 맡겨 놓고 그냥 녹차를 마실 때는 그 녹차의 향과 맛과 정취를 즐기는 것이 어떨까요? 녹차를 마시면서 내가 이것을 마시면 혈당이 떨어질까 안 떨어질까 생각하는 것 너무 삭막해지는 느낌이 드네요.

어머님이 땀을 많이 흘리십니다

Q: 저희 어머니는 당뇨병이신데 땀을 심하게 많이 흘리시고 땀에선 심한 악취가 납니다. 또 요즘 심하게 팔과 다리 통증을 호소하십니다. 그냥 두고 봐야 하나요? 며칠에 한번씩 통증을 호소하면 거의 1시간씩 아프신데, 이 정도의 증상에선 어떻게 해야 하나요?

A: 당뇨병이 있으면서 혈당이 잘 조절되지 않으면 여러 가지 신경병증이 오기 시작합니다. 그 중에서 우리 몸의 내장을 담당하는 신경이 손상을 받는 것을 자율 신경병증이라고 하는데요 땀의 분비에 이상이 생기는 것도 자율 신경병증에 속합니다. 땀을 분비하는 신경이 손상 받으면 팔과 다리 특히 다리에 땀이 잘 나지 않기 시작합니다. 그래서 다리가 건조해지기 시작하고 계속되면 갈라지면서 발에 염증이 생기는 원인이 되기도 합니다. 이렇게 손과 발에 땀이 나지 않으면 우리 몸에서는 보상적으로 몸통과 얼굴에서 땀을 많이 나게 하여 체