

해외당뇨소식

당뇨합병증 사망자 2/3 줄일 수 있다

당뇨병에 의해 유발된 합병증 사망자 세 명 중 두 명은 조기 발견 시 충분히 치료가 가능한 환자들이라고 영국의 한 당뇨병 치료기금이 주장했다. BBC방송에 따르면 '다이어비티즈 UK'가 영국 당뇨병 환자들을 진단·치료행태를 분석한 결과 환자들은 당뇨병이 진행된 후 평균 9~12년이 지나야 비로소 병이 있다는 진단을 받은 것으로 나타났다. 이들 중 절반 가량은 첫 진단을 받았을 당시 이미 고혈압과 혈액순환 장애, 안과질환 등의 심각한 합병증을 앓고 있는 것으로 나타났다.

이 기금은 이처럼 발병 사실을 모르고 있는 당뇨병 환자들이 영국에만 최소 100만 명에 이를 것으로 추산했다. 이 같은 문제점의 원인으로는 당뇨병 조기진단을 도와줄 약제정책과 전문병원이 없다는 점이 지적됐다. 무엇보다도 당뇨병 진단의 총체적 기준마련이 시급하다고 '다이어비티즈 UK'는 강조했다. 폴 스트리츠 박사는 "대다수 환자들이 합병증 발병원인을 최소화할 수 있는 적정진단과 치료를 받지 못하고 있다"며 "이런 추세라면 영국의 당뇨병 환자들이 2010년쯤 배로 늘어날 것"이라고 우려했다.

특히 중년이후 비만과 연관돼 성인병처럼 찾아오는 성인 당뇨병이 위험한 것으로 지적됐다. 비교적 젊은 세대에 나타나는 제 1형 당뇨병은 혈당시스템의 급작스런 붕괴를 가져 오지만 치사율은 그리 높지 않다. 반면 30세 이상 당뇨병 환자들은 조기 치료에 실패할 경우 심장질환의 직접적 원인이 돼 치사율을 높이는 요인이 된다고 기금은 설명했다. 한편 영국 국립보건원(NHS)은 올 연말까지 당뇨병 치료의 최소기준을 마련할 새 기구를 발족시킬 예정이다.

전지방 당뇨병 유발 위험

과자, 케이크 등에 많이 들어있는 전지방이 여성들의 당뇨병 위험을 높이는 요인이라는 연구결과가 나왔다. 미국 하버드대학의 프랭크 후 박사는 영양학 전문지 '임상영양학' 최신호에 발표한 연구보고서에서 이같이 밝히고 이러한 전지방을 생선과 식물기름에 많이 들어있는 다불포화지방으로 바꾸면 당뇨병 위험이 낮아진다고 말했다. 후 박사는 현재 당뇨병, 심장병, 암이 없었던 여성 8만4천여명(34~59세)을 대상으로 14년에 걸쳐 식사습관과 당뇨병 사이의 관계를 분석한 결과 전지방 섭취에 의한 칼로리가 2% 상승하면 당뇨병 위험이 39% 높아지고 다불포화지방 섭취에 의한 칼로리가 5% 올라가면 당뇨병 위험이 37% 낮아지는 것으로 나타났다고 밝혔다. 이는 총지방, 포화지방, 단불포화지방 섭취는 여성들의 성인 당뇨병과 연관이 없는 반면 전지방은 당뇨병 위험을 상승시키고 다불포화지방은 이를 감소시킨다는 사실을 보여주는 것이다.

미국인들은 전체 칼로리 섭취량의 3%를 전지방에서 취하고 있다. 전지방은 기름과 같은 액상지방을 상온에서 고형지방으로 전환시키기 위해 이를 가공할 때 생성되는 것으로 마가린이 대표적인 전지방이다. 후 박사는 또 콜레스테롤도 당뇨병 위험과 연관이 있는 것으로 밝혀졌다면서 콜레스테롤이 24mg 증가하면 당뇨병 위험은 12% 높아진다고 밝혔다. 계란 하나에는 약 200mg의 콜레스테롤이 함유되어 있다. 또 전지방을 많이 섭취하는 여성은 담배를 피울 가능성이 높고 규칙적인 운동을 할 가능성은 낮으며 심장병 위험을 낮추어 주는 엽산과 알코올 섭취량도 낮은 것으로 나타났다고 후 박사는 말했다.

해외당뇨소식

당뇨병 우울증과 동행한다

당뇨병은 대개의 경우 우울증을 수반하는 것으로 밝혀졌다. 미국 워싱턴대학 의과대학의 패트리 러스트먼 박사는 당뇨병 전문지 '당뇨병 치료'에 발표한 연구보고서에서 당뇨병-우울증 연관성에 관한 42건의 연구보고서를 종합분석 한 결과 당뇨병 환자는 일반 사람들에 비해 우울증 발생률이 2배 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

러스트먼 박사는 다만 당뇨병과 우울증 중 어느 것이 선행하는지는 사람에 따라 다르다고 말했다. 러스트먼 박사는 우울증은 어떤 만성질환의 일부로 발생하는 것이 아니라 흔히 당뇨병과 '동시에' 나타나는 별개의 질병이라고 말했다. 그러나 일부 연구보고서들은 우울증이 먼저 발생하고 이것이 당뇨병을 촉진시키는 것으로 보고 있다고 러스트먼 박사는 밝혔다. 예를 들어 과식, 운동 부족 등 우울증과 관련된 생활습관이 성인 당뇨병을 유발하는 원인이 된다는 것이다. 또 당뇨병과 우울증은 동일한 호르몬과 신경전달물질에 영향을 미친다고 밝히고 예를 들어 우울증은 혈당을 조절하는 호르몬인 인슐린 저항을 촉진할 수 있다고 지적했다. 인슐린 저항은 성인 당뇨병의 전구증세이다. 우울증이 겹친 당뇨병 환자는 혈당조절이 잘 안돼 신장병, 심장병 같은 합병증이 나타날 위험이 높다고 지적하고 따라서 당뇨병과 함께 우울증을 치료하는 것이 매우 중요하며 실제로 당뇨병 환자가 우울증을 치료하면 기분도 좋아질 뿐 아니라 혈당도 조절된다는 증거가 나타나고 있다고 러스트먼 박사는 덧붙였다.

당뇨병, 운동으로 인슐린 주사 대체 가능

대부분의 성인 당뇨병(제 2형 당뇨병) 환자는

일주일에 3번, 30분씩 운동하는 것으로 인슐린 주사를 대체할 수 있다는 연구결과가 나왔다고 코펜하겐의 베를린스케 티덴데지(紙)가 보도했다.

덴마크 코펜하겐 중앙병원 근육연구센터의 플레밍 델라 박사는 연구보고서를 통해 육체적인 운동으로 신체의 인슐린 활용 능력을 30% 높일 수 있다는 임상실험 결과를 발표했다고 이 신문은 전했다. 신체의 인슐린 활용 능력이 30% 신장된다는 것은 대부분의 성인 당뇨병 환자들이 인슐린 주사로 얻을 수 있는 효과와 맞먹는 것이다.

델라 박사는 일단의 성인 당뇨병 환자(60세 이상)를 대상으로 3개월 동안 일주일에 3번씩 자전거 타기 운동을 하게 하고 3개월 후 운동을 하지 않는 같은 연령대의 정상인들과 근육의 인슐린 활용능력을 측정한 결과 비슷하게 나타났다고 밝혔다. 이는 당뇨병 환자들의 인슐린 기능이 정상인과 다름없음을 보여주는 것이라고 델라 박사는 말했다.

델라 박사는 운동으로 당뇨병을 완치할 수는 없지만 당뇨병으로 나타나는 증세를 해소할 수 있을 것이라고 밝히고 이 뿐 아니라 운동으로 인슐린 주사를 시작해야 하는 시기를 늦추거나 인슐린 주사를 완전히 끊을 수도 있을 것이라고 말했다.

델라 박사는 필요한 만큼의 효과를 거둘 수 있기 위해서는 운동의 강도는 땀이 날 정도가 되어야 하고 운동의 지속성이 유지되어야 한다고 말하고 그 이유는 신체의 인슐린 활용효과는 운동 없이 5일이 지나면 소멸되기 때문이라고 지적했다. 대부분의 성인 당뇨병 환자들은 식사조절에 신경을 써야 한다는 사실은 잘 알면서도 막상 운동의 중요성은 모르는 경우가 많다고 델라 박사는 덧붙였다. 