해외당뇨소식

TV시청 오래하면 당뇨병 발병률 높아져

TV를 시청하는 시간이 길수록 성인당뇨병에 걸릴 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드대학 보건대학의 프랭크 후 박사는 미국 '내과학회보' 최신호에 발표한 연구보고서에서 TV를 시청하는 시간이 일주일에 2~10시간, 21~40시간, 40시간 이상인 사람은 1시간 미만인 사람에 비해 성인당뇨병에 걸릴 위험이 각각 66%, 2배, 3배 높아지는 것으로 밝혀졌다.

후 박사는 40~75세의 남자 37,918명을 대상으로 10년에 걸쳐 실시한 조사 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다. 이 결과는 장시간의 TV 시청 같은 몸을 움직이지 않는 생활습관이 전형적으로 40세 이후 과체중인 사람에게 나타나는 성인당뇨병과 '직접적인 연관'이 있음을 보여주는 것이라고 후 박사는 지적했다. 앞서 발표된 연구보고서들은 운동이 성인당뇨병 예방에 매우 중요하며 TV를 많이 보는 사람은 과체중이나 비만이 되기 쉬우며 미국인들의 주당 평균 TV 시청시간은 남자가 29시간, 여자가 34시간으로 나타나고 있다고 밝혔다. 미국에는 성인당뇨병 환자가 약 1,600만 명에 이르고 있다. 성인당뇨병은 식이요법과 운동으로 통제가 가능하지만 신경손상, 시력장애, 신장질환 등 합병증이 올 수 있다.

아스피린, 당뇨병 환자들의 망막합병증 예방에도 도움

아스피린이 당뇨병 환자들의 망막(網膜) 합병증 예방에도 도움이 된다는 연구결과가 나왔다. 미국 하버드의대 슈펜스 안구연구소 의료진은 당뇨병 환자 9명과 정상인 8명으로부터 기증 받은 망막들을 관찰해본 결과, 당뇨병 환자들의 경우 망막 모세혈관에 비정상적으로 많은 혈전이 뭉쳐 있는 사실을 발견했다고 밝혔다. 이는 당뇨병 환자들의 혈당이 망막 내 혈소판과 섬유소를 자극해 엉겨붙게 함으로써 일어나는 현상인데, 이 같은 안구 합병증은 궁극적으로는 시력을 상실하게 할 위험성도 있다고 연구진은 지적했다.

미 국립보건원(NIH)에 따르면 30년 이상 당뇨병을 앓아온 환자들의 경우 대부분 망막이 상당부분 손상돼 있고 이런 증상이 심할 경우 치명적인 망막염으로 이어져 미국에서만 매년 8,000명 가량이 시력을 잃고 있다는 것이다. 슈펜스 연구소의 마라 로런지 박사는 '처음에는 증상이 잘 나타나지 않지만 그대로 방치할 경우 매우 위험한 망막혈관 폐색증으로 이어지는 경우가 종종 있는데 이번 연구로 당뇨병 환자들이 안과질환을 앓는 이유가 명백해 졌다'고 말했다. 연구진은 이어 망막합병증을 예방하기 위한 방책으로 당뇨병 환자들에게 아스피린을 복용할 것을 권고했다.

로런지 박사는 '최선의 방법은 혈당 수치를 적절히 조절하는 것이겠지만 만일 어렵다면 아스피린을 쓰는 것이 큰 도움이 된다'며 '아스피린이 혈소판의 응고를 풀어주는 기능을 갖고 있다는 점에 착안한 것'이라고 말했다. 통상 아스피린은 당뇨병 환자들의 심장질환 예방에 도움을 주는 것으로 알려져 왔지만 이번 연구를 통해 또 다른 효능이 확인된 셈이라고 연구진은 덧붙였다.

동물성 단백질과 섭취량 줄이기

성인당뇨병 환자가 동물성 단백질과 당분 섭취량을 줄이고 그 만큼의 칼로리를 식물성 단백질로 대체하면 인슐린 투여량을 크게 줄일 수 있다는 연구결과가 나왔다고 영국의 BBC 방송이 보

도했다. 미국 사우스 플로리다대학의 그레그 아세니스 박사가 미국내분비학회 연례회의에서 발표한 연구보고서를 통해 성인당뇨병 환자가 이러한 식이요법을 6개월 동안 계속하면 인슐린 투여량을 크게 줄이거나 아예 인슐린 투여를 중단할 수 있다고 밝힌 것으로 이 방송은 전했다.

아세니스 박사는 인슐린을 대량 투여해도 혈당이 잘 내려가지 않는 성인당뇨병 환자 51명을 대상으로 하루 2~3번의 육류섭취 횟수를 이틀에 한번으로 줄이고, 줄인 만큼의 동물성 단백질을 식물성 단백질로 대체한 식이요법을 6개월 동안 계속하게 한 결과 이 같은 효과가 나타났다고 밝혔다. 아세니스 박사는 그 중 이 식이요법을 철저히 지킨 31명은 혈당치가 평균 1/3이 줄어들었으며 그 중에서도 3명은 혈당치가 50% 줄고, 2명은 인슐린 투여를 중지했다고 밝혔다.

또 이들은 혈 중 총콜레스테롤이 32%, 혈 중 지방이 60%,악성 콜레스테롤인 저밀도지단백(LDL)이 35% 감소한 반면 양성 콜레스테롤인 고밀도지단백(HDL)은 10% 가량 증가했다고 아세니스 박사는 말했다. 아세니스 박사는 육류는 아미노산이 들어 있으며 아미노산은 췌장을 자극, 더 많은 인슐린을 분비하게 하지만 이것이 아드레날린 분비를 증가시키면서 인슐린에 대한 내성을 유발하는 것으로 생각된다고 밝혔다.

제 1형 당뇨병 임신 여성은 망막증 위험이 일시적으로 증가해

제 1형 당뇨병을 앓고 있는 임신한 여성들이 비슷한 비임신 여성들보다 망막증이 악화될 위험이 대략 두 배 가량 된다고 의학잡지 'Diabetes Care'에 실린 한 연구는 보고하고 있다. 하지만 임신이 장기간에 걸쳐 망막증 진전을 증가시키지는 않는 것으로 나타났다.

저자들은 제 1형 당뇨병을 가진 여성들에서 임신이 망막증과 신장병증 발달에 미치는 영향은 확실하지 않다고 설명하고 있다.

매릴랜드주 베데스타에 소재한 '당뇨병 관리와 합병증 시험(DCCT:The Diabetes Control and Complications Trial)' 연구팀은 180명의 당뇨병 여성들에서 임신 전, 중, 후에 망막증과 소변의 알부민 분비율(AER)의 존재와 진전을 분석했다. 그리고 이 자료를 임신하지 않은 500명의 비슷한 당뇨병 여성들의 자료와 비교했다.

관행적으로 치료받은 여성들 가운데서 임신 중 망막증은 비임신 여성들간의 진전율에 비해서 2.48배 진전했다고 저자들은 보고하고 있다. 집중치료집단에서는 임신여성들의 진전 위험이 비임신 여성들에 비해서 1.63배이었다. 이러한 위험상승이 임신 후 첫 해 동안 지속되었지만 그 이후 감소했다.

결과는 임신이 어느 치료집단이든지 알부민 분비율에서 최근 변화에 뚜렷한 효과는 없었다고 지적하고 있다. 더욱이 연구자들은 임신이 망막증이든 혹은 단백뇨이든지 간에 연구 마지막의 결과에 아무런 영향이 없었다고 쓰고 있다. 저자들은 자신들의 연구에서 중요한 발견은 당뇨성 망막증이 악화되는 주요 원인이 집중적인 당뇨병 치료시설보다는 임신상태라는 것을 보여준 것이라고 결론 내리고 있다. 이것은 임신 중의 망막증 악화가 장기적인 결과에는 아무런 영향을 미치지 않는다는 사실과도 평형이 맞는다. 연구자들은 제 1형 당뇨병 여성들은 임신 중에 경험있는 망막 전문가에게 계속적으로 면밀히 검사를 받아야 하며 특히 첫번째 임신 중에는 망막 전문가에게 자주 진찰받아야 한다고 주장했다.