

당뇨병 왜 찾아오니?

담배와 술은 밀접한 친구

날로 바빠지고 복잡해지는 생활들로 현대는 스트레스의 시대라고 해도 과언이 아니다. 따라서 지혜로운 스트레스 해소법이 필요한데, 간혹 술과 담배를 스트레스에 대처하는 자기처방으로 여기고 정당화시켜 약처럼 사용하는 경우가 많다. 하지만 장기적인 음주와 흡연은 인체에 해로울 뿐 아니라 당뇨인에게는 치명적인 해를 끼친다.

영양균형을 깨뜨리는 술

과도한 음주는 지방간의 원인이 되기도 하는데, 이 지방간은 당뇨병과 동맥경화에도 관련이 깊다. 한 예로 임상통계에 따르면 알콜중독자의 40%가 지방간을 갖고 있고 당뇨병 환자의 간조직을 검사했더니 20%에서 최고 70%까지 지방간을 갖고 있는 것으로 나타났다.

술이 당뇨병에 주는 해독은 몸 속의 물질대사를 방해하고, 혈액 속의 케톤체를 불어나게 하여, 당뇨병을 유발시키게 하는 것이다. 또 과량의 음주는 식사량을 줄일뿐더러 편식을 하게 되기 쉬워 영양장애가 오며, 생활전체가 불규칙하게 되어 식사요법의 균형을 깨뜨린다. 그 외에도 비타민 B1의 소비를 촉진하여 당대사에 장애를 초래하여, 당뇨병 증상을 유발시킨다.

경구혈당강하제를 복용하거나 인슐린을 맞고 있는 당뇨병 환자가 술을 마시면 저혈당을 일으키는 수가 있는데, 알코올은 췌장에서 분비되는 소화효소들의 분비를 억제하고 위장 및 소장에서 각종 영양분들의 흡수를 억제하기 때문이다. 따라서 당뇨병 환자가 아니더라도 갑자기 폭음을 하면 '알코올성 저혈당증'을 일으킬 수 있다. 알코올성 저혈당증은 알코올이 당의 신생을 막고 음식섭취를 감소시켜 간에 저장되어 있던 당원을 써버리게 되어 생기는 증상이다. 결국 이러한 알코올성 저혈당증이 당의 조절이 어려운 당뇨병 환자들에게서는 훨씬 자주 일어날 수 있다는 것은 당연한 사실이다. 또한 음주는 식사요법을 잘 지키던 당뇨병 환자들의 의지를 무너뜨리는 결정적 원인이 되기도 하고, 동맥경화, 고혈압, 지질대사 등에도 해로우므로 당뇨병 환자라면 일단 금주하는 것이 바람직하다.

부득이하게 마셔야 하는 경우에는

당뇨병 환자는 술을 먹지 않는 것이 최선이지만 혈당조절이 잘 되는 경우에서 아주 소량만 허용된다. 술에는 당질, 단백질, 지방질 등이 포함되어 있지 않아 진정한 의미의 식품이라고 할 수는 없으

나 보통 1g에 7kcal의 열량을 포함하고 있어 술을 마실 수밖에 없을 때에는 그 열량만큼 하루 총 열량에서 빼야 한다. 하지만 술에는 비타민이나 무기질 등의 영양소가 들어 있지 않으므로 단순히 열량만 따져서 술과 식품을 맞바꾸려 해서는 안 된다.

혈관을 죄어오는 담배

당뇨병의 적이라면 술에 필적하는 것이 담배이다. 일반인에게도 담배가 해로운 이유는 연기속의 타르와 니코틴 때문이다. 타르는 폐암의 중요한 발암물질이며, 니코틴은 교감신경을 흥분시켜 혈압을 높이고 심장박동을 증가시키며, 관상동맥을 수축시키는 등 심장질환과 뇌혈관질환의 빈도를 늘린다. 또한 혈액은 뇌세포를 비롯하여 몸의 구석구석의 세포에 산소를 운반하는 등 생명을 유지하기 위해서 중요한 역할을 담당하고 있다. 이 혈액의 흐름에 중대한 영향을 끼치고 있는 것이 바로 담배이다.

당뇨병 사망의 주된 원인은 혈관합병증인데, 혈관합병증을 일으키는 동맥경화증의 중요위험인자로 당뇨병, 고혈압, 고콜레스테롤혈증 및 흡연을 들 수 있다. 따라서 당뇨병만으로도 동맥경화증은 3~4배가 증가되지만, 여기에 담배까지 피우면 혈관이 막힐 가능성은 더욱 증가된다. 발로 가는 혈관이 막혀 발을 잘라야 했던 사람들에게서 담배를 피우고 있는 사람이 많은 이유도 그 때문이다.

당뇨합병증을 앞당기는 흡연

또한 동물실험에 따르면 담배의 니코틴은 발기에 필수적인 조직의 이완을 방해해 발기력을 약화시키기 때문에 당뇨병 환자가 담배를 피우면

이미 성기능이 떨어진 상황에서 그 기능이 더욱 악화된다. 또 흡연은 합병

증을 앞당기는 무서운 촉매제로 췌장세포를 손상시켜, 인슐린의 작용을 방해하여 혈당을 높이기 때문

에 흡연자가 제 2형

당뇨병에 걸릴 위험은 비흡연

자보다 2배나 높은 것으로 나타났고, 당뇨병성 망막증의 진행도 비흡연자에 비해서 상당히 빠르다. 또 흡연자가 심근경색을 일으키는 위험도는 비흡연자에 비해서 2~3배가 높는데, 당뇨병을 가지고 있으면 그 위험도는 제곱으로 상승하게 된다.

술과 담배는 오랫동안 가까이한 당뇨인 일수록 끊기가 어렵다. 한번 길들여진 습관을 고치기란 아주 어렵기 때문이다. 그러나 당뇨병에 술과 담배 등이 극히 해로운 이유는 혈관의 벽에 해를 주는 생화학적인 이유뿐 아니라, 흡연과 술의 섭취로 인해 식사조절이 불가능하다는 이유도 있다. 하지만 술과 담배는 당뇨병에서 생기는 합병증을 더욱 악화시키는 촉진제가 된다는 사실을 기억하며 점차 끊어가도록 노력하고, 적절한 운동을 통해 말초조직에서의 인슐린의 흡수와 작용을 증가시켜 합병증의 위험인자를 줄여 나가도록 한다. ✎

