

# 세계의 당뇨병 소식

## 아시아 지역 당뇨병 환자 급증

당뇨병 발병률이 유독 아시아 - 태평양 지역에서 급증하고 있으며 이를 방지할 경우, 사회·경제적으로 심각한 결과가 초래될 것이라고 세계보건기구(WHO) 아시아 - 태평양 성인 당뇨병정책그룹 공동의장 폴 지메트 박사가 경고했다. 지메트 박사는 세계의 당뇨병 환자는 1억5천만명으로 추산되고 있으며 2050년에는 2배인 3억명으로 증가할 것이며 아시아 - 태평양 지역은 현재의 3,000만명에서 5,500백만명으로 늘어나게 될 것이라고 말했다.

지메트 박사는 아시아 - 태평양 지역에서 당뇨병 발병률이 높은 것은 생활습관의 변화와 도시화 때문이라고 밝히고 특히 젊은 세대들이 TV, 컴퓨터에 열중해 거의 몸을 움직이는 않는 생활을 하고 전통적인 식사습관에서 벗어나 탄수화물과 지방이 많은 서양의 패스트푸드를 즐기는 것이 문제라고 지적했다. 이로 인한 혈중 콜레스테롤 상승, 고혈압, 흡연, 비만은 당뇨병과 동맥경화, 심장병, 뇌졸중의 주요 위험요인들이라고 지메트 박사는 말했다. 지메트 박사에 의하면 30세 이상의 당뇨병 발병률은 중국 2%, 말레이시아 5%, 싱가포르와 홍콩 15%, 태평양 나우루 섬 40~50%로 나타나고 있다. 중국은 지금은 2%로 비교적 낮지만 앞으로 10년 안에 8%로 높아질 것으로 예상된다.

## 미국

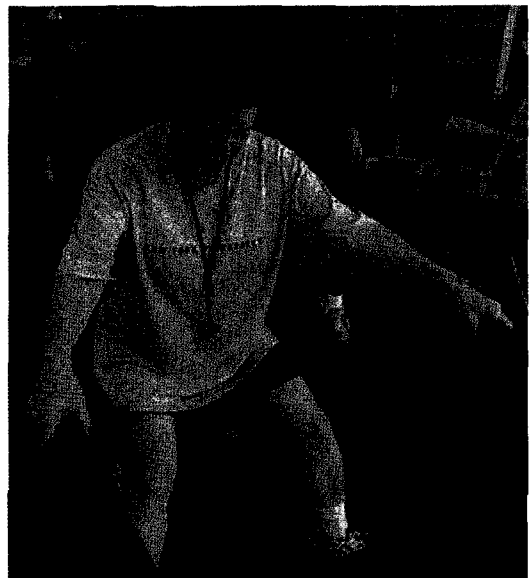
### 비만, 체중 감소 후에도 여전히 장애 유발

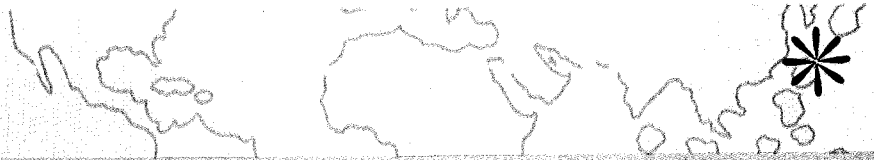
의학잡지 '공중보건'지의 보고에 따르면 비만인 성인들이 그럭저럭 체중을 줄인다 할지라도 인생 후반기에 장애가 발생할 확률이 높다고

한다. 인디애나주 서부 라파예테에 있는 푸르드 대학 사회학 교수인 페라도박사는 "비만이었다가 체중을 뺀 사람들은 이전에 비만이었던 적이 없는 사람들보다 장애가 발생할 가능성이 여전히 더 높다. 일단 신체가 체중의 역치를 넘어서면 인생 전반에 장기적인 영향을 미치는 것 같다."고 기술했다.

페라도 박사팀은 비만인 사람들이 인생의 후반기에 하체의 신체장애를 겪을 위험이 두 배이며 상체의 장애를 겪을 위험도 증가한다고 말했다. 이 상승된 위험은 연구기간 동안에 각 사람이 그들의 체중을 줄였을지라도 낮은 수준으로 지속되었다.

연구자들은 뇌졸중 또는 심장발작과 같은 잠재적인 장애의 원인들을 고려하였지만 여전히 체중이 단독으로 장애가 증가하는 것과 관련됨을 발견하였다. 페라도 박사는 여전히 체중증가가 골격근육에 가해지는 스트레스, 결체조직에





서의 대사의 변화, 또는 다른 알려지지 않은 원인들에 의해 이러한 신체적 장애로 이어지는지 아닌지 여부는 확실하지 않다고 말했다. 페라도 박사는 “그러나 이러한 결과는 비만의 역치를 지나는 것이 변화하기 어려운 신체의 변화를 유발한다는 것을 제시한다. 이 연구결과는 비만의 효과는 완전히 가역적인 것이 아니라는 것을 말한다. 하지만 뚱뚱한 사람에게도 약간의 희망이 있는데, 만일 체중이 감소한다면 신체기능이 개선될 것이다.”라고 말했다.

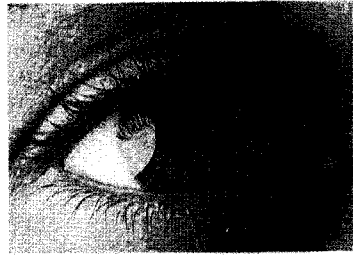
## 중국

### 북경인 비만 계속 증가

베이징 인구 1,200만명을 전체로 보면 무려 50,000톤의 쓸데없는 지방을 갖고 있는 셈이라고 경화시보(京華時報)가 보도했다. 신문은 또 이런 비만추세가 베이징인들의 건강을 위협하는 가장 큰 요인으로 떠올랐다고 밝혔다. 국민체질 검측센터에 따르면 비만인의 체형은 허리와 복부비만이 가장 흔한 현상이다. 미국 보스턴대학 조사에 따르면 남녀를 불문하고 허리와 복부비만으로 고혈압이 생기는 발병률은 50%로 일반인의 3배에 달한다. 심장병, 콜레스테롤, 관상동맥경화 등 발병률도 높아진다. 당뇨병 환자 1,000명의 발병 전 체중과 체형을 조사한 결과, 복부비만인이 70%에 달했다. 또 복부비만 남성에게 보이는 가장 큰 문제는 성기능이 체중에 반비례해 약해진다는 것이다. 허리비만은 여성의 유방암 발병률을 높이며 생리불순 등을 가져올 뿐 아니라 심지어 자궁암도 일으킬 수 있다. 전문가들은 적당한 운동으로 허리와 복부비만을 줄이라고 권하고 있다.

## 싱가포르

### 망막 혈관 좁아지면 당뇨병 위험



안구에 혈액을 공급하는 망막의 미세혈관이 좁아지면 성인당뇨병에 걸릴

위험이 높다는 연구결과가 나왔다. 싱가포르 국립대학의 티엔 인 옹 박사는 미국의학협회지(JAMA) 최신회의 연구보고서에서 건강한 남녀 8,000명(49~73세)의 망막사진을 찍어 미세혈관의 협착 정도를 측정하고 3년 반 동안 제 2형 당뇨병 발생상황을 지켜 본 결과, 이같은 사실이 확인되었다고 말했다.

티엔 박사는 망막혈관 협착이 가장 심한 사람은 가장 덜 한 사람에 비해 제 2형 당뇨병에 걸릴 위험이 71% 높은 것으로 나타났으며 이러한 경향은 혈당치, 인슐린 분비량, 당뇨병 가족력, 혈압 등 일반적인 당뇨병 요인들과 전혀 무관한 것으로 밝혀졌다고 말했다. 이는 망막혈관 협착이 당뇨병에 선행해 나타나는 현상이며 이것이 당뇨병의 발단에 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 것이라고 티엔 박사는 말했다.

티엔 박사는 미세 동맥혈관이 좁아지면 혈당을 조절하는 호르몬인 인슐린이 혈관으로부터 포도당을 빼내 이를 연료로 사용하는 근육으로 보내기가 어려운 것인지도 모른다고 말했다. 그러나 미국당뇨병학회 회장인 크리스 소텍 박사는 미세혈관의 협착이 당뇨병의 원인인지, 결과인지를 확인하는 연구가 필요하다고 논평했다. ✎