

# 세계의 당뇨병 소식

## 인슐린 투약만으로 당뇨병 예방 효과 기대 못해

당뇨병의 예방목적으로 인슐린을 투약해도 예방효과를 기대하기 어렵다는 연구결과가 미국 마이애미 대학 제이 스키러 박사 연구진에 의해 보고되었다. 약 10년 전부터 인슐린이 당뇨병을 예방할 수 있을 것이라는 주장이 제기되기 시작했으며, 최근에는 동물과 사람을 대상으로 하는 소규모 임상실험이 진행된 바 있으며, 제 1형 당뇨병 예방에 효과적이라는 주장도 제기되었다. 일부 전문의들은 당뇨병을 예방하고 싶어하는 환자들을 대상으로 인슐린을 투약하고 있기도 하다. 하지만 이번 연구의 결과는 성급한 전문의들의 기대와는 상반된 결과라서 주목된다.

이번 연구의 책임자인 스키러 박사는 뉴잉글랜드의학저널을 통해 공개한 연구 보고서에서 파일럿 연구에서 도출된 잘못된 결론에 대한 위험성에 대해 경계해야 한다는 입장을 표명했다. 미국의 경우, 소위 '소아 당뇨병'이라 지칭되는 환자는 약 100만명에 이른다고 한다. 이들은 선천적 또는 후천적으로 인슐린을 생산하는 세포가 정상적인 기능을 하지 못하기 때문에 평생동안 인슐린을 투약 받아야 하는 처지이다. 그런데 이론적으로 볼 때 소아 당뇨병 예방을 위해 인슐린을 투약하면 췌장에서 인슐린을 생산하는 세포들이 휴식을 취할 수 있어 이들의 기능을 회복 또는 강화시킬 수 있을 것으로 기대할 수 있다.

가장 일반적인 형태의 당뇨병인 제 2형 당뇨

병은 인체세포의 인슐린에 대한 반응성 자체가 저하되어 인슐린이 정확한 기능을 발휘할 수 없는 상태이기 때문에 인슐린의 예방효과를 기대하기 어렵다. 연구진은 인슐린 투약에 따른 예방효과 유무를 검증하기 위해 84,228명 중 당뇨병 발병 위험도가 높은 339명을 선발, 무작위로 절반은 인슐린을 투약했고 나머지 절반은 비교를 위해 관찰만 했다. 그러나 양쪽 그룹 모두 매년 15%의 동일한 발병률을 나타내 별다른 예방효과가 없는 것으로 나타났다.

## 당뇨병 환자 장기적 합병증에 무관심

당뇨병 환자들은 대부분 장기적으로 진행되는 합병증에 무관심한 태도를 보이고 있는 것으로 밝혀졌다. 국제당뇨병연맹 유럽지부와 라이온스클럽 국제재단은 미국당뇨병학회 연례회의에서 발표한 조사보고서에서 미국, 영국, 프랑스, 독일, 이탈리아, 스페인 등 6개국의 당뇨병 환자 2,702명을 대상으로 실시한 조사 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 밝혔다. 당뇨병 환자는





3/4이 장기적으로 당뇨병 신경장애로 인한 하지 절단, 실명에 이르는 당뇨병성 망막증, 신부전을 유발하는 신장기능 장애 등 심각한 합병증을 겪게 된다. 이 조사보고서는 조사대상자의 60%가 합병증으로 시력이나 다리를 잃게 될 가능성이 있다는 사실을 걱정하지 않는 것으로 밝혀졌다고 말했다. 이 중 40%는 이러한 합병증은 예방조치를 취해도 막을 길이 없다고 믿고 있는 것으로 나타났다.

국가별로는 작년 전문의로부터 발 검사를 받은 환자는 미국과 영국이 82%나 되는데 비해 이탈리아는 34%, 스페인은 25%에 불과한 것으로 나타났다. 매일 자신의 발을 살피보는 환자는 미국이 66%, 영국 38%, 스페인 37%, 이탈리아 17% 였다.

하워드 휴즈 메디컬센터의 제임스 개빈 박사는 당뇨병 환자들 사이에서는 체념적이고 운명론적인 경향이 두드러지게 나타나고 있다고 말했다.

### 유산소 운동이 혈압을 감소시켜

걷기, 조깅, 사이클 타기 등을 포함한 유산소 운동을 하는 사람들은 유산소 운동과 웨이트 트레이닝 등과 같은 무산소 운동을 함께 병행하는 사람들보다 혈압이 더 크게 감소하는 경향을 보인다고 한다. 비록 이전 연구들에서 규칙적인 운동이 혈압을 낮출 수 있다는 것을 보여주었지만, 제 17차 미국 고혈압 학회 연례 모임에서 발표된 이 새로운 연구결과는 유산소 운동이 혈압을 낮추기 위한 가장 효과적인 유형의 활동일 것이라는 것을 제시한다.

실제로 유산소 운동과 무산소 운동을 동시에 하는 사람들은 운동을 전혀 하지 않는 사람들과 비교하여 비슷한 혈압을 가졌다. 이 연구의 저자인 알버트 아인스타인의 과대학의 알테만 박사는 “무산소 운동은 달리기, 걷기 및 조깅의 유익을 약화시키는 나쁜 효과를 갖는 것 같다.”고 보고하였다. 비록 이 연구에는 25~



74세 사이의 사람들이 포함되었지만 25~44세 사이의 사람들만이 유산소 운동과 무산소 운동을 혼합하여 한 사람들에 비해 유산소 운동만 한 사람들에서 더 좋은 결과를 보였다. 더 나이가 많은 사람들에서는 무산소 운동의 여부와 관계없이 어떠한 종류의 유산소 운동이라도 참여하였다면 앞서서 일하기 때문에 운동이 부족한 사람들보다 더 낮은 혈압을 가졌다. 알테만 박사는 이 결과는 무산소 운동이 건강에 해롭다는 것을 의미하는 것은 아니므로 누군가로 하여금 우리가 무산소 운동이 나쁜 것으로 알고 있다고 말하게 되는 것을 원하지 않는다고 말했다. 그러나 미국당뇨병학회 회장인 크리스 소텍 박사는 미세혈관의 협착이 당뇨병의 원인인지, 결과인지를 확인하는 연구가 필요하다고 논평했다. >