

당뇨병환자 79%, 대사증후군에 노출

의료분야 전문 리서치 회사인 파맥스는 2006년 7~11월 사이 전국 105개 병원에서 치료 중인 제 2형 당뇨병환자 1천500명을 대상으로 조사한 결과, 79%가 뇌졸중이나 심근경색 등의 심각한 심혈관 질환을 일으킬 수 있는 '대사증후군' 상태로 파악됐다고 26일 밝혔다. 성별로 보면 여성 당뇨병환자의 85%, 남성 당뇨병환자의 73%가 각각 대사증후군 상태였다. 특히 여성당뇨병환자의 경우 허리둘레가 평균 85.7cm로 대부분이 기준치(80cm)를 크게 벗어난 복부비만으로 진단됐으며, 상대적으로 몸에 좋은 '고밀도콜레스테롤(HDL-C) 수치(평균 46.7mg/dL)도 기준치에 크게 못미쳤다고 파맥스측은 설명했다.

당뇨병은 췌장 내 인슐린 분비 세포가 파괴돼 인슐린이 거의 분비되지 않는 경우를 제 1형, 인슐린분비능력은 어느 정도 있지만 인슐린의 기능이 떨어져 혈당이 높아지는 경우(인슐린 저항성)를 '제 2형' 이라고 한다. 우리나라에서는 제 2형 당뇨병환자가 전체 당뇨병환자의 84.9%를 차지하고 있다.

삼성서울병원 김광원 교수는 "여성들이 중년 이후 대사증후군으로 많이 진단되는 것은 폐경 이후 대사증후군의 위험인자가 급속히 증가하기 때문"이라며 "제 2형 당뇨병환자들의 심혈관 합병증의 위험을 낮추기 위해서는 운동·식이요법과 함께 약물치료를 선택해야 한다"고 말했다. >

당뇨·정신질환 사망률 OECD중 최고

우리나라 국민의 당뇨병과 정신질환으로 인한 사망률이 경제협력 개발기구(OECD) 회원국 중 최고 수준인 것으로 나타났다.

대한의사협회 의료정책연구소가 25일 OECD 최근 자료를 분석한 데 따르면 지난 1985년 인구 10만명당 당뇨병으로 인한 사망자가 10.8명이었던 것이 2002년에는 35.3명에 달했다. 이는 일본(5.9명)이나 영국(7.5명)보다 월등한 것으로, 당뇨병 사망률이 비교적 높은 편인 독일(16.6명)이나 미국(20.9명) 등에 비해서도 2배 가량 되는 등 OECD 국가 가운데 최고 수준인 것으로 집계됐다. OECD 평균은 13.7명에 그쳤다.

이와 함께 정신·행동 이상 질환으로 인한 사망자도 급증, OECD 내에서 가장 높은 수준인 것으로 조사됐다. 우리의 경우 1985년 10만명당 5명에 불과했던 것이 외환위기 직후인 1998년에 최고 치인 27.1명으로까지 급증했다가 이후 다소 주춤해지면서 2002년에는 17.7명으로 감소했다. 이는 일본(1.7명)보다는 훨씬 높은 편이고 독일(6.7명), 영국(15.8명)보다도 많은 것이다. OECD 평균은 11.8명으로 우리의 절반에 미치지 못했다. >

노년층 32.4% 당뇨 앓아

노인 열 명 중 세 명 이상이 당뇨병을 앓고 있고, 당뇨병을 앓는 노인 중 절반은 자신이 환자라는 사실을 모르고 있다는 검사결과가 나왔다.

분당서울대병원 노인보건연구단 내분비내과 임수 교수는 “재작년 8월부터 작년 9월까지 성남시 거주 65세 이상 노인 1000명을 대상으로 당뇨병 진단 검사를 한 결과, 검사자의 32.4%(324명)가 당뇨병을 앓고 있는 것으로 나타났다”고 22일 밝혔다. 특히 당뇨병 진단을 받은 노인 가운데 16.5%인 165명이 이번 조사를 통해 당뇨병을 앓고 있는 사실을 처음 알게 됐다고 답했다. 병원 측은 “이는 당뇨병이 있는데도 검사를 못 받아 적절한 치료를 받지 못한 노인이 절반 이상이라는 것을 의미한다”고 설명했다. 당뇨병이 아닌 노인(676명) 중에서도 정상 혈당을 보인 노인은 22.8%(228명)에 그쳤으며 44.8%(448명)가 당뇨병 발병 직전 상태인 ‘공복혈당장애’ 또는 ‘내당능장애(정상과 당뇨병 중간상태)’를 보이고 있어 당뇨병으로 진행될 가능성이 높은 것으로 조사됐다.

임 교수는 “노인 연령층에서는 당뇨병의 전형적인 초기증세가 나타나지 않아 진단 시점에서 여러 합병증을 동반할 확률이 높다”며 “65세 이상 노인들은 1년에 한 번 이상 당뇨병 검사를 받아야 한다”고 말했다. >

‘남성호르몬’ 낮은 남성 “당뇨 잘 생긴다”

남성호르몬인 테스트오스테론 수치가 낮은 남성이 가장 높은 남성에게 비해 당뇨병을 앓을 위험이 4배 이상 높은 것으로 나타났다.

‘당뇨관리저널(The Journal Diabetes Care)’에 존홉킨스대학 셸빈 박사팀이 발표한 연구 결과 테스트오스테론 저하가 당뇨병을 앓는 남성에서 흔한 것으로 조사됐다. 또한 이 같은 저하된 테스트오스테론이 당뇨병 발병 위험인자일 수 있는 것으로 나왔다.

연구팀이 제 3차 국민건강영양조사에 참여한 20세 이상 1413명 성인 남성의 자료를 분석한 결과다. 연구팀은 비만이 테스트오스테론 수치에 영향을 주며 과체중인 남성에서 테스트오스테론 수치가 낮다며 당뇨에 대한 이 같은 비만의 영향을 배제하고라도 테스트오스테론 수치가 낮은 것이 당뇨병 발병 위험을 높이는 중요한 변수라고 지적했다. 이번 연구결과는 남성 호르몬이 비만의 영향에 무관하게 당뇨병 발병전 과정인 인슐린 저항성 형성과 당대사에 직접적인 영향을 미친다는 그간의 가설을 지지한다고 연구팀은 말했다. >

당뇨 유병기간을 알려면 눈을보라!

최근 당뇨병을 앓고 있는 환자들에게서 보이는 눈의 합병증이 당뇨병의 위험성을 나타낼 수 있다는 조사 결과들이 잇따라 나오고 있다.

핀란드 쿠오피오 대학 라야크소 박사팀이 제 2형 당뇨병을 가진 425명의 남성 그리고 399명의 여성 환자를 대상으로 진행한 연구결과 당뇨로 인한 망막내 작은 혈관 손상인 망막병증이 시력손실이나 시력상실을 유발할 뿐 아니라 사망위험을 높일 수 있는 것으로 나타났다. 또한 호주 시드니 소아병원 마가이어 박사팀은 '당뇨관리저널(Journal of Diabetes Care)'에 제 1형 당뇨병을 가진 청소년들에 있어서 동공크기가 줄어드는 것이 12년 후 당뇨병성 망막병증과 미세알부민뇨(microalbuminuria)가 발병하는 것을 암시하는 예측인자라고 밝힌바 있다.

과연 이 같은 연구결과들이 나오게 된 배경은 무엇일까? 많은 합병증들 중에 눈의 합병증이 당뇨병에서 주목을 받는 이유는 무엇일까?

◇ 망막 혈관 터지면 뇌혈관 터졌다고 의심될 수도

당뇨병의 미세혈관 합병증을 가장 잘 볼 수 있는 곳은 망막이다. 한강성심병원 내분비내과 이병완 교수는 "우리 몸에서 혈관을 바로 볼 수 있는 곳은 눈의 망막뿐이기 때문"이라며 "망막의 혈관을 봄으로써 다른 부위의 혈관 변화를 예측할 수 있는 것"이라고 설명한다. 이에 이 교수는 "물론 모든 경우에 들어맞는 것은 아니지만 예를 들어 망막의 실팏줄이 터졌다면 뇌의 혈관도 터진 것은 아닌지 의심할 수 있다"고 말한다.

뿐만 아니라 김안과병원 망막센터 이태곤 교수는 "당뇨로 인한 눈의 합병증인 당뇨병성 망막증이 생겼다면 이미 당뇨를 앓은 지 조금은 오래 났다는 것을 의미할 수도 있다"고 충고한다.

이는 당뇨병의 이환 기간과 당뇨병성망막병증의 발생과는 강한 양성상관관계를 보이기 때문인데 실제로 당뇨병 이환 기간이 5년 이상 10년 미만일 경우 당뇨병성 망막병증의 발병률은 33% 정도이며 10년 이상에서는 56%, 그리고 15년 이상에서는 90%에서 당뇨병성 망막병증이 나타나는 것으로 알려져 있다.

다시 말하면, 자신의 유병기간을 알지 못한 상태에서 당뇨병성 망막병증이 생겼다면 위와 같은 결과들을 유추해 자신의 유병기간이 짧지 않았음을 짐작할 수도 있는 것이다.

만약 유병 기간에 비해 당뇨병성 망막증이 빨리 발생했다면 당뇨의 효율적 관리가 잘 되지 않았거나 같은 유병기간을 가진 다른 환자들보다 당뇨병 정도가 심할 수도 있음을 의미할 수도 있다.

명동푸른안과 김지택 원장은 "간혹 동공크기로 당뇨병의 혈관 문제를 예상할 수도 있는데 동공크기가 줄어들었다거나 늘어났다는 것은 혈관이 분포된 동공에 근육 손상을 의미할 수도 있다"며 "동공의 근육 손상은 혈관에 문제가 생겼을 때 발생할 수 있으므로 일부 환자들의 경우 동공의 크기 변화로 혈관에 문제가 있는 것은 아닌지 추측할 수 있다"고 밝힌다.

◇ 당뇨병환자, 당뇨병성망막증만 앓게 된다?

당뇨병에서 주로 생기는 눈의 합병증은 당뇨병성 망막증이다. 하지만 이 외에도 당뇨로 인해 눈동자의 외완근을 움직이는 신경이 마비됐을 경우에는 눈동자의 움직임이 부자연스럽거나 잘 움직이지 않을 수 있다.

이와 함께 물체가 2~3개로 보이는 복시도 일어날 수 있으며 백내장도 조금 더 빨리 나타날 수 있고 일부 환자들에게서는 안구건조증의 증상도 심화될 수 있다.

전문가들은 당뇨로 인한 눈의 합병증을 심각하지 않게 생각하는 경우도 많지만 심한 경우 시력 상실로 이어지기도 하므로 정기적인 검사가 반드시 필요하다고 충고한다.

이태곤 교수는 "당뇨병성 망막증이 상당히 진행되더라도 증상이 없는 경우도 있고 정상 시력임에도 당뇨병성 망막증 정도가 심한 경우도 있다"며 "무엇보다 당뇨조절을 잘해야 하고 전반적인 건강도 잘 관리해야 하며 반드시 안과검사를 해야 한다"고 강조한다.

특히, 당뇨병성 망막증이 있는 경우 일상생활에서의 주의사항을 지키는 것이 필요한데 변비나 무거운 물건을 드는 행위 등의 몸에 힘을 주는 행위는 피하는 것이 좋다.

머리를 하방으로 구부리는 물구나머서기도 피하는 것이 권유되며 기침과 재채기 조절도 해야 한다. 더불어 새로운 혈관이 자라나는 경우에는 혈관벽이 약해져 있기 때문에 테니스나 축구, 격투기 같은 과격한 운동은 눈 속의 출혈을 초래할 수 있으므로 피해야 한다. >

한마음 산악회, 3월 정기산행

- 일시 : 2007년 3월 14일(수) 9시 30분
- 목적지 : 북한산
- 집결지 : 3호선 구파발역 만남의 장소
(지상으로 올라오세요)
- 점심 : 각자 준비
- 회비 : 10,000원
- 문의 : 협회사무국 (02) 771-8542

