

국내외 언론이 전한 최신 당뇨뉴스

中 당뇨병 환자 5년후 1억명

2010년이 되면 중국의 당뇨병환자 수가 1억 명에 이를 것이라는 지적이 나왔다.

베이징 청년보에 따르면 중국의 현재 당뇨병환자 수는 3천500만 명. 세계 2위, 전 세계 당뇨환자 수의 1/5 규모다. 그 수는 매일 3천 명씩 늘고 있으며 2010년이 되면 8천만~1억 명에 이를 것으로 전망된다.

문제는 사람들이 당뇨병 발병사실을 잘 모르고 있다는 것. 중국의 경우 35~74세 당뇨병환자들을 대상으로 조사했을 때 당뇨진단율은 23.6%에 불과했다. 환자의 3/4가 발병 사실을 모른 채 고통을 겪고 있다는 얘기다.

이런 이유로 중국은 '세계당뇨의 날'인 지난 11월 14일을 계기로 홍보를 강화했다. 베이징연합병원 내분비내과 왕형 박사는 "당뇨정복의 핵심은 조기 발견 및 치료와 혈당증가 곡선을 잘 조절하는 것"이라고 말했다.

불면증 남성, 당뇨 발병률 높아

수면장애와 당뇨병 사이에 연관이 있다는 연구 결과가 나왔다. 스웨덴 옘살라 대학병원의 레나 말론 박사는 미국의 당뇨병전문지 '당뇨병 치료(Diabetes Care)'에 발표한 연구보고서에서 잠들기가 어렵거나 수면지속 시간이 짧은 남자는 당뇨병에 걸릴 위험이 상당히 높은 것으로 밝혀졌다고 말했다.

말론 박사는 1187명(45~65)을 대상으로 수면, 생활습관, 질병, 우울증 등에 관한 설문조사를



잠들기 어려우면 당뇨병 발병 위험이 높아진다

실시하고 그로부터 12년 후 다시 똑같은 설문조사를 실시한 결과 잠을 깨지 않고 자는 시간이 하루 5시간 이하인 남자는 당뇨병 발병률이 3배 높은 것으로 나타났다고 밝혔다. 또 수면을 지속하기 어려운 남자는 당뇨병 발병률이 5배나 높았다고 말론 박사는 말했다. 이 결과는 연령, 고혈압, 코골이, 체중, 우울증 등 당뇨병 위험요인들을 감안한 것이다.

그러나 여성의 경우는 이러한 수면장애와 당뇨병 사이에 연관이 없는 것으로 나타났다. 말론 박사는 수면부족이 당뇨병과 연관이 있는 이유는 여러 가지가 있을 수 있으나 그 중 하나는 수면부족이 스트레스 메커니즘을 활성화시키고 또 탄수화물 대사에도 영향을 미칠 수 있기 때문으로 생각된다고 말했다.

당뇨병환자 대장암 발병률, 일반인의 1.4배

당뇨병과 대장암 사이에 연관이 있음을 입증하는 또다른 연구결과가 나왔다.

미국 사우스 캐롤라이나 대학 의과대학의 도널드 개로우 박사는 호놀룰루에서 열린 미국위장병학회 연례학술회의에서 발표한 연구보고서에서 당뇨병환자는 대장암에 걸릴 위험이 보통사람에 비해 1.4배 높다고 밝힌 것으로 헬스데이 뉴스가 보도했다.

개로우 박사는 1997년에서 2003년 사이에 22만 6000명을 대상으로 실시된 건강조사자료를 분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

연령, 성별, 음주, 흡연, 운동 등 다른 대장암 위험요인들을 감안해도 당뇨병환자가 당뇨병이 없는 사람에 비해 대장암 발병률이 높게 나타났다고 개로우 박사는 밝혔다. 개로우 박사는 당뇨병이 대장암과 연관이 있는 정확한 이유는 알 수 없으나 당뇨병환자의 혈중 인슐린 증가가 대장의 점막세포에 영향을 미치는 것으로 보인다고 말했다.

개로우 박사는 대장의 점막세포가 대량의 인슐린에 노출될 경우 암세포로 변한다는 사실이 시험관 실험에서 밝혀졌다고 말하고 대장의 점막세포에는 인슐린유사 수용체(insulin-like receptor)가 있어서 인슐린이 이 수용체에 달라붙어 대장의 점막세포가 암세포로 변하는 것으로 생각된다고 밝혔다.

이처럼 당뇨병과 대장암 사이의 연관성이 분명한 만큼 당뇨병환자는 대장암 검사를 꾸준히 받을 필요가 있다고 개로우 박사는 덧붙였다. 이 조사대상자 가운데 당뇨병환자는 5.9% 였으며 대부분 제 2형 당뇨병환자이고 제 1형 당뇨병환자는 얼마 되지 않았다.

당뇨병환자 75% 대사증후군 동반

당뇨병환자의 75%가 고혈압 및 당뇨병 등의 대사증후군을 동반하며, 이로 인해 죽상동맥경화증의 위험이 높다는 임상결과가 나왔다. 한림대 한강성심병원 내분비내과 정인경 교수는 제 2형 당뇨병환자 82명과 건강 대조군 84명을 대상으로 심장혈관에서 죽상동맥경화증으로 인한 협심증 같은 위험인자를 측정한 결과, 이 같이 확인됐다고 밝혔다.

죽상동맥경화증이란 심장에서 체내 각 부위로 산소와 영양분을 운반하는 동맥의 혈관벽이 두꺼워지는 질환으로, 신장손상 및 관상동맥질환 등이 발병한다.

정 교수팀은 당뇨병환자와 대조군의 포도당 대사 지표 및 미세혈관합병증, 양측경동맥의 혈관 내중막두께(IMT) 등을 측정하는 방식으로 이번 연구를 진행했다. 조사결과, 제 2형 당뇨병환자군의 대사증후군 유병률이 75%로 나타났고, 허리둘레 및 혈압, 콜레스테롤 수치 등에서 건강 대조군과 유의한 차이를 보였다.

또한 대사증후군을 동반한 당뇨병환자의 경우 일반 당뇨병환자군에 비해 고혈압의 발생빈도, 인슐린저항성을 높이는 호모시스테인 및 경동맥 내중막두께(IMT) 수치가 크게 높았다.

정인경 교수는 “이번 연구를 통해 당뇨병환자의 75%가 대사증후군을 동반한다는 사실은 물론 죽상동맥경화증의 위험이 더욱 높아진다는 사실이 명확해졌다”고 말했다.

한국 당뇨병환자 2025년엔 680만명

“전지구적 규모의 당뇨병 해일이 덮쳐오고 있다. 아시아인들의 건강을 위협하는 최대요인은 조류독감이 아니라 당뇨병이다.”

폴 지메트 세계보건기구(WHO) 당뇨병협력센터 소장은 지난달 타이 방콕에서 열린 세계당뇨병협회 서태평양지역 회의에서 이렇게 경고했다.



아시아에서 확산되는 당뇨병

당뇨병 확산을 우려하는 목소리가 높아지고 있다. 당뇨병환자 급증으로 200년 만에 평균수명 단축이라는 초유의 사태가 빚어질 것이라는 비관적 전망도 나오고 있다.

제이 올센스키 미국 일리노이대 교수 연구팀은 당뇨병 등 만성질환 증가 추세가 이어질 경우, 20~30년 뒤에는 영국인의 평균수명이 5년 이상 줄어들 것이라고 경고한다. 영국 보건당국은 당뇨는 수명을 10년 이상 단축시키는 결과를 초래한다고 강조했다.

지메트 소장은 특히 미국 생활양식을 따르는 '아메리카화' 등의 영향으로 아시아가 지구촌 건강위기의 중심이 됐다고 우려했다.

국제당뇨연맹(IDF)이 추정하는 20살 이상 성인 당뇨병 환자는 2003년 현재 1억9400만명이다. 지구촌 전체 성인 인구의 약 5%에 해당하는 규모이다. 1955년 5500만명이었던 당뇨병 환자가 약

2배인 1억명으로 늘어나는 데는 40년이 걸렸지만, 1995년 1억명에서 그 2배로 늘어나는 데는 불과 10년이 채 안 걸렸다. 2025년에는 3억명을 훌쩍 넘길 전망이다.

더욱 심각한 문제는 환자의 연령층이 갈수록 젊어지고 있다는 점이다. 미국 콜로라도 대학 보건과학센터가 1978~2004년 세계 각국 110건의 보고서를 분석한 결과를 보면, 새로 당뇨병 진단을 받은 어린이와 10대 청소년 가운데 제 2형(성인) 당뇨병이 최고 45%에 이른다. 이 비율은 15년 전 3% 미만이었다. 미국 질병통제예방센터(CDC) 조사 결과로는, 미국의 10대 200만 명이 비만과 운동부족으로 정상보다 혈당이 높은 당뇨병 전단계의 증세를 보이고 있다. 청소년 14명 당 1명 꼴이다.

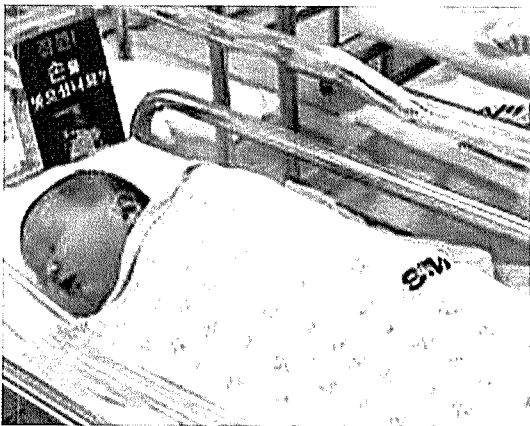
또 중·저소득 국가에서의 증가속도가 더 빠르다. 남서태평양의 나우루에서는 성인 중 당뇨병 환자 비율(2003년 기준)이 30%에 이른다. 세계보건기구가 예측한 당뇨병환자 증가율은 2025년까지 개발도상국이 170%, 선진국(42%)의 4배를 웃돈다.

한국의 경우 2004년 당뇨병 환자는 400만명을 넘어섰다. 인구 100명 중 8.3명이 당뇨질환을 앓고 있는 셈이다. 2025년에는 당뇨병환자가 약 680만명으로 늘어날 것으로 추산된다.

당뇨치료 등에 들어가는 비용도 급증하고 있다. 아무런 조치를 하지 않으면 직접적인 보건의료 비용은 현재 1530억~2860억달러 수준에서 2025년에는 2130억~3960억달러로 늘어날 것으로 추산된다. 전체 보건의료비의 7~13%에 이르는 규모이다.

당뇨병이 급증하는 이유는 고령화, 인스턴트 음식 섭취증가 등 부적절한 식단, 운동부족, 비만증가 등이다. 김광원 대한당뇨병학회 회장(삼성서울병원 내분비대사내과 교수)은 “한마디로 현대인의 바쁜 생활 탓”이라고 지적했다.

저체중아, 대사증후군 발병률 높다



대사증후군은 소아기 때 부터 나타난다

저체중으로 출생한 아이는 대사증후군 발생 확률이 정상체중아보다 높은 것으로 나타났다.

강동성심병원 황일태·양승 교수팀이 저체중으로 출생한 4세에서 17세까지의 소아와 청소년 65명을 대상으로 대사증후군 발생빈도를 조사했다니 소아의 42.4%, 청소년의 61.3%가 대사증후군으로 진단됐다고 밝혔다.

대사증후군은 고혈압, 복부비만, 고지혈증, 당뇨 등 심혈관 질환의 여러 위험요인이 동시다발적으로 일어나는 현상을 말한다. 이 경우 심장병에 걸릴 위험은 한 가지 질환을 가졌을 때보다 크게 높아지는 것으로 알려져 있다. 저체중아는 임신기간 37주 이상에서 출생 체중이 2.5kg 이하인 아이를 말한다.

소아의 질환별 유병률을 보면 고혈압 8%, 중성

지방 150mg/dl 이상 4%, 총콜레스테롤 200mg/dl 이상 24%, 고인슐린혈증 4% 등으로 분석됐다. 청소년의 경우 고혈압 19.3%, 중성지방 150mg/dl 이상 6.5%, 총콜레스테롤 200mg/dl 이상 6.5%, 고인슐린혈증 32.3% 등으로 집계됐다.

황일태 교수는 “대사증후군은 성인뿐 아니라 소아기 때부터 나타난다”며 “특히 소아기에 체중 따라잡기 성장이 이뤄지면서 갑자기 비만해지는 경우에 고혈압, 심혈관계 질환, 당뇨의 발병률이 더 높다는 사실도 확인됐다”고 설명했다.

황 교수는 또 “대사증후군을 예방하려면 비만이 되지 않도록 적절한 체중조절을 해야 한다”며 “어릴 때부터 혈압, 콜레스테롤 수치를 정기적으로 검사해 위험요인을 조기에 찾는 게 중요하다”고 말했다.

모유 먹인 여성, 당뇨병 위험 낮아

아기에게 모유를 오래 먹인 여성일수록 당뇨병에 걸릴 위험이 낮다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드대학 의과대학 연구팀은 여성 15만7천 명의 자료를 분석한 결과 아기에게 모유를 먹인 기간이 최소한 1년 이상인 여성은 마지막 출산 후 15년 사이에 당뇨병에 걸릴 위험이 15% 낮아지는 것으로 나타났다고 밝혔다.

모유를 먹인 전체적인 기간이 1년 이상인 경우, 1년이 추가될 때마다 당뇨병 위험도 약 15%씩 더 낮아졌다고 연구팀은 전했다.

연구팀은 이 결과가 모유 수유가 대사에 변화를 가져오면서 혈당을 안정시키고 혈당조절 호르몬인 인슐린에 대한 신체의 민감성을 높여주는 데 도움이 되기 때문인 것 같다고 추정했다.