

국내외 언론이 전한 최신 당뇨병소식

우울증은 당뇨병환자의 사망 위험을 높인다



당뇨병환자들은 우울증에 걸리기 쉽고, 당뇨병이 없는 경우와 비교하여 우울증이 있는 당뇨병환자들은 향후 10년간

사망 가능성이 현저히 높다는 새로운 연구 결과가 발표되었다.

이번 연구를 수행한 미국 질병 통제, 예방 센터의 Xuanping Zhang은 우울증도 당뇨병 관리의 한 목표가 되어야 한다고 주장하였다.

그는 육체적 건강과 정신적 건강은 상호관련되어 있고 각각은 서로 강한 영향을 줄 수 있기 때문에 심리적인 문제가 해결되지 않는다면 육체적인 건강상태도 개선될 수 없다고 덧붙였다. 연구진들은 대규모 연구(미국인 표본그룹에 대해 1982~1992년에 걸쳐 건강상태를 추적 조사한 연구)에 참여한 558명의 당뇨병환자와 7,063명의 비당뇨인을 대상으로 우울증 증상과 사망간의 관계를 분석하였다.

연구기간 중 총 276명의 당뇨병환자와 당뇨병이 없는 사람 1,499명이 사망하였다. 우울증 유병률은 비당뇨인 그룹에서보다 당뇨인 그룹에서 더 높았다. (16% : 26%) 사회적, 인구 통계학적 인자와 라이프 스타일, 건강상태에 따른 인자를

고려한 뒤, 연구진들은 우울증이 있는 당뇨병환자의 사망률이 우울증이 없는 당뇨병환자들보다 54% 더 높다는 점을 확인하였다.

당뇨병이 없는 사람에서는 우울증과 사망률간의 유의적인 관계가 관찰되지 않았다. 우울증이 있으면 자기관리능력과 당뇨병 관리법을 지키는 능력이 떨어지기 때문에, 우울증 증상이 오랜 기간 지속된다면 당뇨병환자의 육체적 건강도 나빠질 것이라고 Zhang은 설명했다. 따라서 사람들이 만성 질환자를 돌볼 때 환자들의 정신건강에 더 많은 관심을 가질 필요가 있다고 결론지었다.

흡입형 인슐린, 1년 안에 나온다

발포장치를 이용해 입 속으로 분사하는 흡입용 인슐린 분말이 앞으로 1년 안에 유럽의 당뇨병환자들에게 판매될 전망이다라고 영국의 BBC인터넷 판이 보도했다. 영국 버밍엄 대학의 앤서니 바네트 박사는 영국당뇨병학회 연례회의에서 이 흡입형 인슐린이 인슐린 알약이나 주사와 마찬가지로 안전하고 효과가 있음이 임상시험에서 확인됐다고 밝히고 유럽 연합(EU)의 의약품 심사기관인 유럽 약물 평가국(EMA)으로부터 앞으로 1년 안에 판매허가를 받을 수 있을 것이라고 말했다.

이 흡입장치는 핸드백에 넣어서 다닐 수 있으며 이 장치 안에는 분말 형태의 인슐린 캡이 들어있어서 버튼을 누르면 인슐린 분말이 입 속에 분사된다고 바네트 박사는 밝혔다. 바네트

박사는 4년 동안 실시된 임상시험 결과 제 2형(성인)당뇨병환자는 인슐린 알약보다 혈당조절이 더 잘 되는 것으로 나타났으며 제 1형(소아)당뇨병환자는 매일 한차례의 장기작용(long acting) 인슐린 주사와 병행하면 별 부작용 없이 혈당이 조절되는 것으로 밝혀졌다고 말했다. 바네트 박사는 흡입형 인슐린의 장점은 혈관으로 들어가기 전에 폐의 아주 깊숙한 곳까지 들어가기 때문에 흡수의 표면적(surface area)이 크다는 것이라고 지적하고 그러나 이 흡입형 인슐린은 단기적으로 작용하기 때문에 장기 작용(지속형)인슐린을 사용하는 환자는 쓸 수 없다고 말했다.

당화혈색소 수치는 계절에 따라 달라진다

혈액내에 포도당이 너무 많으면, 헤모글로빈의 일정 부분이 포도당과 결합하므로 당화 헤모글로빈의 % 또는 HbA1c(당화혈색소)값은 일정 기간(약 3개월)동안 혈당치가 얼마나 잘 조절되었는지 또는 그렇지 못한지를 반영한다. 그러나 의학 전문지인 '미국 역학회지'에 발표된 한 논문에 따르면, 매달의 HbA1c는 검사한 때가 일년 중 어느 시기인가에 따라 등락이 있다고 한다. 미국 뉴저지에 위치한 East Orange VA 메디컬 센터의 Chin-Lin Tseng 박사팀은 미국 재향군인 285,000명 이상을 대상으로 2년에 걸쳐 매달 HbA1c 결과를 분석하였다. 그 결과, 1년간 HbA1c의 평균치는 7.86이었지만 매달의 수치는 계절에 따라 차이가 있었다. 즉 HbA1c 수치는 8월 말부터 높고, 봄이 되면 낮아져서, 7~10월 사이의 수치와 비교할 때 1월~4월간 수치는 0.22 정도 더 높았다. 계절에 따른 HbA1c 수치의 변화 패턴은 남성,

여성, 인슐린 사용자와 인슐린을 안 맞는 사람에서 모두 비슷하게 나타났으며, 인종과 연령에 따른 차이도 없었다.

계절에 따른 HbA1c 수치 변화는 겨울에 기온이 가장 낮아지는 지역에서 가장 확실하게 관찰되었다. 실제로 연중 최저 기온이 10°C 이상인 지역에서는 계절에 따른 HbA1c 변화가 뚜렷하지 않았다.

Tseng 박사는 자신들의 연구결과가 계절에 따른 HbA1c 변화를 주제로 한 다른 연구 결과를 재확인한 것으로 HbA1c 수치가(특히 기온이 더 쌀 때) 겨울에 더 높았다고 말하였다. 또한 이번 연구 결과는 HbA1c 수치가 휴일 중에 덜 철저히 식사조절을 해서 높아진다고보다는 겨울 중 대기온도가 더 찬 것과 관련되었음을 보여주는 것이라고 주장하였다.

당뇨합병증 케톤산증 사망위험 커

당뇨합병증 중 가장 흔하면서도 심각한 질환인 '당뇨병성 케톤산증(DKA)' 환자들의 사망률이 12%대에 달하는 것으로 나타났다. 가톨릭대의대 성빈센트병원 내분비내과 송기호·고승현 교수팀은 지난 82년부터 2003년까지 20년간 서울과 경기도 등 4개 대학병원에서 당뇨병성 케톤산증(DKA)으로 치료받은 환자 255명을 추적 관찰한 결과 11.8%가 이 질환 때문에 사망한 것으로 조사됐다고 밝혔다.

이는 당뇨병으로 인한 전체 사망률 추정치 3%보다 크게 높은 것이다. 당뇨병은 그 자체보다 고혈당 상태에서 발생하는 급성 또는 만성 합병증이 더 큰 문제인데 급성 합병증으로는 당뇨병성 케톤산증과 고삼투성 혼수 등이 있으며 만성 합병증으로는 신장질환, 당뇨망막병증, 즉

부과사 등이 일어날 수 있다.

이중 당뇨병성 케톤산증은 혈당이 조절되지 않거나 여러 가지 감염, 수술, 약제 등에 의해 발생하는 것으로 알려져 있다.

당뇨병성 케톤산증은 중환자실에 입원하는 당뇨병환자의 약 7%를 차지할 정도로 가장 흔한 당뇨병성 급성 합병증으로 환자 1천명 당 약 4~8명이 이 질환을 겪고 있는 것으로 추산되고 있다. 특히 이번 조사 결과 새로운 당뇨병약의 개발에도 불구하고 당뇨병성 케톤산증 환자는 82년 5명에서 89년 7명, 96년 12명, 2003년 33명 등으로 크게 증가한 것으로 분석됐다.

당뇨병성 케톤산증 사망원인으로는 당뇨병 치료를 중단하거나 혈당조절을 제대로 하지 않는 사람들이 감염에 따른 패혈증으로 사망하는 경우가 가장 많았다고 의료진은 설명했다. 송기호 교수는 “일단 당뇨병성 케톤산증이 발생하면 환자의 10% 이상이 사망할 정도로 치명적”이라면서 “이 같은 합병증을 예방하려면 평소에 지속적이고도 엄격한 혈당조절이 필요하다”고 말했다.

당뇨병환자 수명, 운동에 달려다

제 2형(성인) 당뇨병환자의 수명은 운동에 달려 있다는 연구결과가 나왔다.

핀란드 국립보건연구원의 강 후 박사는 미국의 당뇨병전문지 '당뇨병 치료'에 발표한 연구보고서에서 성인당뇨병 환자는 평소에 몸을 부지런히 움직여야 심혈관 질환 또는 다른 이유로 사망할 위험을 줄일 수 있다고 밝혔다.

후 박사는 남녀 당뇨병환자 3,708명(25~74세)을 대상으로 19년에 걸쳐 실시한 조사분석 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다. 조사기간 중



1,423명이 사망했으며 이 중 906명은 사망원인이 심혈관 질환이었다.

평소 신체의 활동량이 보통이나 그 이상인 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 심혈관 질환이나 기타 원인으로 사망할 위험이 현저히 낮은 것으로 나타났다고 후 박사는 밝혔다.

후 박사는 이러한 운동의 혜택은 나이, 흡연, 체중, 혈압, 혈중 콜레스테롤 수치와 상관없이 나타났다고 밝히고 이는 당뇨병환자의 수명에는 전통적인 심혈관 질환 위험요인보다는 규칙적인 신체활동이 훨씬 더 중요하다는 사실을 보여주는 것이라고 지적했다.

평소에 몸을 비교적 많이 움직이는 사람들은 직업상 서 있거나 걷거나 물건을 들어올리는 사람, 출퇴근 길에 일부 거리를 걷거나 자전거를 타는 통근자들, 여유시간을 이용해 3~4시간 정원 일을 하거나 달리기, 수영 같은 운동을 하는 사람들인 것으로 밝혀졌다.

이처럼 몸을 많이 움직이는 사람들은 혈압이 떨어지고 양성 콜레스테롤인 고밀도 지단백(HDL)의 혈중수치가 올라가고 체중이 줄며 인슐린민감성과 혈당조절이 개선되는 것으로 나타났다. 