

국내외 언론이 전한 최신 당뇨소식

10대 당뇨병 환자들은 젊은 나이에 혈관이상



제 2형 당뇨병을 앓고 있는 10대 환자들은 혈관 상태가 몇 십년 더 나이 많은 사람들과 비슷할 수 있다는 소규모 연구결과가 발표되었다.

이번 연구에서는 제 2형 당뇨병이 있거나 없는 62명의 10대들을 대상으로 하였는데, 연구 결과 당뇨병 10대들은 당뇨병이 없는 또래들보다 혈관이 훨씬 더 뻣뻣하여, 중년 성인들의 혈관상태와 비슷하였다. 더욱이 당뇨병이 없지만 비만인 10대들도 정상 체중인 또래들보다 혈관이 더 굳어 있었다.

미국 피츠버그 어린이 병원의 소아 내분비내과 의사인 실바 아슬라니안 박사는 자신들이 이번 연구에 관찰한 것은 혈관의 초기 기능성 변화라고 말하였다.

연구진들은 의학 전문지 '당뇨병 관리'에 발표된 이번 연구결과가 어린 연령층에서 비만과 제 2형 당뇨병 예방의 중요성을 강조하는 것이라고 설명하였다. 제 2형 당뇨병은 혈당을 조절하는 인슐린 호르몬이 체내에서 적절히 사용되

지 못할 때 발병된다. 이 병은 비만과 밀접한 연관이 있으며, 대부분 중년 이상의 성인에서 발병된다.

그러나 미국의 경우 어린이 비만 인구가 급격히 상승함에 따라 더욱 더 많은 어린이들이 제 2형 당뇨병 진단을 받고 있다.

이번 연구에서 연구진들은 10대 당뇨병 환자 20명과 당뇨병이 없는 정상 체중의 10대 22명, 당뇨병이 없는 비만 10대 20명의 혈관 경화도를 초음파를 이용하여 측정하였다. 전체적으로 혈관 경화도는 당뇨병 그룹에서 가장 높았으며, 그 다음은 비만 그룹이었다.

사람들이 나이가 들어감에 따라 혈관은 정상적으로 탄력성을 조금 잃게 되어 혈액 흐름 변화에 대한 반응성이 떨어지게 된다. 아슬라니안 박사는 이번 연구에 참가한 10대들이 더 나이드는 성인과 비슷한 혈관 경도를 나타내었다는 사실은 우려할 만하다고 말하였다.

당뇨병, 할머니 유전일 수도

할머니가 임신·수유기에 잘 먹지 못했을 때 손자·손녀가 당뇨병에 걸릴 위험이 높아진다는 연구 결과가 나왔다.

BBC뉴스 인터넷 판은 미국 텍사스대 연구팀이 실험용 쥐를 대상으로 연구해 생리학 학회지에 실은 보고서에 따르면 당뇨병을 일으키는 인슐린 저항성은 2대(代)를 거슬러 내려올 수 있는 것으로 나타났다고 보도했다.

연구팀의 실험결과 임신기에 제대로 영향을 공

급 받지 못한 할머니 쥐의 손자 쥐들은 비만이거나 인슐린 저항성을 가질 위험이 좀더 높았다. 기존 연구에서는 어머니가 임신·수유기에 영양 부족일 때 자녀가 당뇨병에 걸릴 위험이 높아지는 것으로 추정됐으나 이번 연구를 통해 이 같은 상관관계가 할머니와 손자 간으로 확대될 가능성이 처음으로 제기됐다.

연구팀의 피터 네이서니엘츠 교수는 “영양 부족의 원치않은 결과가 대를 이어가는 것이 새로 밝혀졌다”며 “이 결과는 인슐린 저항성과 성인형(제 2형)당뇨병의 기원을 밝히는 단서를 제공한다”고 말했다.

연구결과 특히 손녀들이 할머니의 임신·수유기 영양부실의 영향을 많이 받는 반면 손자들은 상대적으로 덜 받는 것으로 드러났다. 반면 어머니와 자녀의 관계에서는 아들이 딸보다 어머니의 수유기 영양 부실에 따른 영향을 많이 받는 것으로 나타났다.

네이서니엘츠 교수는 이번 연구 결과들은 여성이 임신기와 출산 후 몇 개월간 잘 먹는 것이 얼마나 중요한가를 강조한다고 지적했다. 그러나 그는 정확한 메커니즘을 파악하려면 더 많은 연구가 필요하다고 인정했으며 영국 당뇨병 치료전문가 나타샤 에드도 “흥미로운 연구이지만 임신기 영양 부실과 당뇨병의 직접적 연관 관계를 단정하려면 더 많은 연구가 필요하다”고 말했다.

당뇨병 환자 중 절반 "운동 안 해요"

우리나라의 당뇨병 환자들 중 64.1%는 과체중이며 복부비만이 심각한 비만형 환자인 것으로 조사된 가운데 이 중 절반이 운동을 거의 하지

않고 있는 것으로 나타났다.

최근 당뇨병학회 춘계학술대회에서 열린 운동 소연구회 심포지움에서 민경완 교수(울지대의대)는 “34개 종합병원 당뇨병 환자 1066명을 조사한 결과 47.5%가 운동을 거의 하지 않고 있다”며 “또한 운동을 하더라도 권장량에 미달하는 경우가 59.5%”라고 밝혔다.

민 교수의 ‘당뇨병환자 운동습관에 대한 다기관 연구’ 결과에 따르면 환자들이 운동을 하지 않는 이유로는 ‘몸이 불편해서(28.6%)’, ‘귀찮아서(24.1%)’, ‘바빠서(23.1%)’ 등의 순이었다.

반면 ‘필요성을 못 느껴서’라는 대답은 14%에 불과해 환자들 대부분이 운동에 대한 필요성을 인지하고 있지만 실천으로는 옮기지 못하고 있는 것으로 분석됐다.

또한 최소 적절 운동량(1주)인 700kcal 미만의 운동량을 보인 59.5%의 환자들은 남자(44.2%)보다 여자(55.8%)가 많은 것으로 확인됐다.

이 중 경구혈당강하제를 사용하는 환자가 69.5%로 가장 많았고 고혈압 합병환자도 49.9%에 달했다.

환자들이 운동 시 걱정하는 요인으로는 ‘몸에 무리가 올 까봐(18.3%)’, ‘저혈당(13.5%)’ 순이었으며 운동으로 기대하는 것은 ‘혈당 감소(56.5%)’, ‘체력 향상(21.7%)’을 꼽았다.

민 교수는 “당뇨병환자에게 운동은 공복 및 식후 인슐린 농도를 감소시키는 매우 중요한 사항”이라며 “향후 당뇨병 환자의 운동 습관에 대한 체계적인 연구를 통해 적극적인 운동 교육이 필요하다”고 강조했다. 