


강북삼성병원 당뇨센터 개설 기념 '무지개 축제'

강북삼성병원은 당뇨전문센터 개설을 기념해 '당뇨인을 위한 무지개축제를 개최한다고 25일 밝혔다.

다음 달 14일부터 19일까지 이어지는 이번 행사는 당뇨병 관리와 예방에 관한 7개 이벤트로 구성될 예정이다. 행사 프로그램은 ▲당뇨인의 발 관리 교육(14일) ▲당뇨병 합병증 특별 강좌(15일) ▲당뇨인의 요리 조리 학교(16일) ▲건강한 당뇨인 선발대회(17일) ▲당뇨병 예방 아카데미(18일) ▲당뇨인 걷기대회(19일) 순으로 진행된다.

이번 '무지개축제'에 참가하려면 미리 예약을 해야 하며, 요리학교를 제외한 강좌는 무료이다. 문의는 강북삼성병원 당뇨전문센터로 하면 된다. ☎(02) 2001~2776. 


청소년 당뇨의심자 증가세...비만 탓

최근 청소년들의 당뇨의심자가 증가추세여서 비만 관리가 절실한 것으로 지적됐다.

울산시는 13일 이를 골자로 하는 '학생건강검진사업 평가보고서(2004~2006)'를 발표했다. 지난해 울산시 중학교 2학년(1만9095명) 9664명에 대해 비만 검진한 결과, 5864명(60.7%) 정상, 경도비만 3177명(32.9%), 중도비만 573명(5.9%), 고도비만 50명(0.5%)으로 나타났다. 전체 비만자 3800명(39.3%) 가운데 당뇨의심은 164명(1.6%), 간기능 225명(2.2%), 고지혈증 920명(9.1%)이었다.

간기능+고지혈증은 73명(0.7%), 당뇨+고지혈 26명(0.3%), 당뇨+간기능 6명(0.06%), 당뇨+고지혈+간기능 6명(0.06%)의 중복 소견을 보인 학생이 113명에 달했고, 만성 중증으로 이환이 우려됐다.

최근 3년간 비만 검진결과를 보면 2004년 비만 4403명(62.7%), 고지혈 1223명(17.5%), 2005년 비만 4136(59%), 당뇨 289명(4.1%), 고지혈 1255명(17.9%), 2006년 비만 3800명(37.9%), 당뇨의심 204명(2%), 간기능 225명(2.2%), 고지혈증 920명(9.1%)이다.

시 관계자는 "2004년에 발견되지 않았던 당뇨의심자가 2005년과 2006년 나타난 것은 청소년기에 당뇨 발병의 가능성을 보여주는 것"이라며 "청소년기부터 적절한 비만관리와 함께 학생, 학부모에 대한 지속적인 보건교육이 필요하다"고 말했다. 

중년 뱃살·마른비만, 중성지방 잡아라

작년에 비해 부쩍 눈에 띄게 늘어난 뱃살과 별로 힘든 일을 하지 않았는데도 항상 피로감을 느끼던 직장인 최(37·남)씨는 건강검진결과 고지혈증과 당뇨병이란 진단을 받게 됐다. 키167cm에 몸무게 65kg으로 평상시 자신을 비만이라고 생각하지 않았던 최씨에게 검진 결과는 충격이 아닐 수 없었다. 업무상 잦은 술자리와 불규칙한 식사, 운동 부족 등으로 인해 마른 비만이 된 최씨와 같이 최근 중년 남성들의 고지혈증, 당뇨병 등의 생활 습관병이 점차 늘어나고 있는 추세다.

◆ 당뇨병을 유발하는 뱃살(내장지방)은 중성지방의 저장소

흔히 뱃살로 일컬어지는 복부비만은 고지혈증을 유발하고 이것은 당뇨병, 심혈관 질환 등 여러 질환의 원인이 된다. 이는 당뇨병을 앓고 있는 환자의 경우 정상인보다 중성 지방도 높다는 것을 의미한다. 하지만 국내 성인 인구 중 3분의 1이 고중성지방혈증을 가지고 있으나 당뇨 전문 병원인 허내과에서 실시한 설문 조사에 따르면, 10명 중 8명은 중성지방에 대해 모르고 있는 것으로 나타날 정도로 중성지방의 위험성을 인지하지 못하고 있다.

◆ 중성지방 수치176mg/dl 이상 여성, 정상인보다 돌연사 사망률 7배

더욱 염려되는 것은 당뇨병을 가진 여성 환자의 중성지방 수치가 176mg/dl 이상인 경우 정상인보다 사망률이 7배나 증가하지만 대다수의 당뇨병환자들은 이를 인지하지 못하고 있다는 것이다. 또한 당뇨병을 앓고 있으나 중성지방 수치가 176mg/dl 이하의 여성 환자보다도 2배 이상의 사망률을 나타내고 있다.

이와 같은 사실은 이미 지난 1999년 세계 최고의 권위를 가지고 있는 순환기관련 학술지인 '서큘레이션(Circulation)'에 발표돼 큰 파장을 일으켰으나 국내에는 아직 알려지지 않았다. 일단 당뇨병이 진행되면 체내 중성지방의 생성이 촉진되어 고중성지방혈증을 유발하고, 이는 각종 심혈관계 질환을 일으키게 된다. 고중성지방혈증은 당뇨병에서 가장 흔히 관찰되는 지질대사장애로 이 자체로는 사망 위험성이 낮으나 이로 인해 발생하는 각종 합병증이 치명적인 결과를 가져온다는데 의의를 뒤야 한다.

특히 최씨의 경우처럼 겉은 날씬하지만 속이 살찐 마른 비만인 내장형 복부비만은 운동이 부족하고 잦은 폭식과 과음 등 불규칙한 생활습관을 지닌 현대인들에게 많이 나타나고 있는 추세다. 이 경우 스스로 날씬하고 건강하다고 믿기 때문에 건강관리를 소홀히 하게 되어 각종 성인병은 물론 돌연사의 위험에 무방비로 노출돼 있다. 따라서 자신의 허리둘레를 꾸준히 체크하고 적절히 관리하려는 노력이 무엇보다 중요하다.

◆ 복부비만 관리를 통한 당뇨병 예방 '식생활 개선과 규칙적인 운동'

자가진단을 통해 자신이 복부비만인지를 체크해 보는 것이 우선이다. 복부비만 여부를 손쉽게 측정하는 방법은 허리둘레를 재는 것이다. 배꼽 부위에서 수평으로 허리둘레를 재는 방법이 많이 이용되고 있으며 배가 나와서 아래로 처진 경우 배꼽보다 윗부분에서 재면 된다. 남자는 90cm(35.4인치)이상, 여자는 85cm(33.5인치) 이상인 경우를 복부비만으로 추정할 수 있다. 복부비만에서 탈출하기 위해서는 체지방을 줄일 수 있는 식생활 개선과 규칙적인 운동 등 생활습관의 기본적인 개선이 필요하다. 올바른 식생활 개선 방법으로는 무조건 음식을 줄이기보다는 동물성 기름이 많이 포함된 육류나 탄수화물, 머핀, 튀김 등 고열량 및 고혈당 음식 섭취를 줄이고, 과일, 채소, 현미밥 등 식이섬유소가 함유된 저혈당 식품, 오메가3 지방산이 풍부한 등 푸른 생선 위주의 식단 조절이 필요하다. 음주는 절대 금물. 특히 우리나라 사람은 술, 함께 곁들여 먹는 안주를 통해 중성지방을 많이 섭취하므로 무분별한 음주습관을 바꾸는 노력이 필요하다.


아울러 조리방법도 재료를 튀기거나 볶아 먹기 보다는 찌거나 구워 먹는 것이 바람직하다. 균형 잡힌 식생활과 더불어 체지방 조절에 효과적인 걷기, 달리기, 수영, 자전거 타기 등의 유산소 운동과 웨이트 트레이닝 등의 근육을 단련시키는 근력 운동을 병행하는 것이 보다 효과적이다. 규칙적이고 적절한 운동은 체중을 줄이는데 도움이 될 뿐만 아니라, 내장지방 조직을 분해시켜 인슐린 저항성을 개선시킴으로써 고지혈증, 당뇨병의 발병 위험을 줄이는데도 효과적이기 때문이다.

평소 운동량이 부족한 사무직 회사원의 경우 하루에 30분 이상, 일주일에 3회 정도 땀이 날 정도로 운동을 하는 것이 바람직하다.

더불어 콜레스테롤과 중성지방의 정기적인 수치 확인도 잊어서는 안 된다. 나쁜(LDL) 콜레스테롤은 100mg/dl 미만, 좋은(HDL) 콜레스테롤은 남자 40mg/dl 이상 여자 50mg/dl 이상, 중성지방은 150mg/dl 이하를 유지하는 것이 좋다.

◆ 중성지방이 낮아지지 않으면 전문가 처방 및 약물 요법 필요

이러한 생활 습관 개선 노력에도 불구하고 중성지방치가 떨어지지 않거나 별다른 효과가 없을 경우에는 스타틴제제, 나이아신, 오메가3지방산이 함유된 약물요법을 병행하는 것이 효과적이다. 연세대 노화과학연구소 조홍근 교수는 "흔히 중성지방이 높은 사람은 혈관에 좋은 고밀도-콜레스테롤(HDL)이 낮고, 혈압은 높고, 혈당을 분해하는 인슐린이 잘 작동하지 않는 저항성 등이 여러 개 겹쳐있는 '대사증후군'이 나타나기 쉽다"고 말했다.

그는 "중년의 뱃살, 특히 내장형 비만은 고혈압, 당뇨병, 심근경색, 등 무서운 합병증을 유발하는 건강의 심각한 적으로 규칙적인 식사와 꾸준한 운동, 금주, 금연 등의 기본적인 생활습관의 변화가 필요하다"고 조언했다. 

식후 고혈당, 당뇨 위험성 경고

식후 고혈당은 혈당조절의 정도를 반영하는 중요한 지표, 이러한 현상은 환자들의 주된 병인인 인슐린 분비결함과 연관 가능성이 있어 식후 고혈당 조절이 무엇보다 중요한 것으로 보인다.

중외제약은 최근 서울 메리어트호텔에서 속효성 당뇨병치료제 '글루패스트 정(성분명 미티글리나이드)'의 런칭 심포지엄을 개최하고 이같은 당뇨병에 관한 최신 지견을 공유했다고 10일 밝혔다. 대한당뇨병학회 손호영 이사장(가톨릭의대 교수)을 비롯한 국내 내분비계 전문의 100여명이 참석한 가운데 진행된 심포지엄에서는 '식후 고혈당 조절의 중요성' 및 '글루패스트정'에 대한 국내외 연구결과가 발표됐다.

이날 '식후 고혈당 조절의 임상적 중요성'에 대해 발표한 가톨릭의대 윤건호 교수는 "非비만형 제 2형 당뇨병환자에게 있어 식후 고혈당은 혈당조절의 정도를 반영하는 중요한 지표가 되며, 이러한 현상은 이 환자들의 주된 병인인 인슐린 분비결함과 연관 가능성이 있다"면서 식후 고혈당조절의 중요성을 강조했다.

또 해외연자로 초빙된 일본 준텐도 의과대학 Ryuzo kawamori 교수는 "식후 고혈당은 산화 스트레스를 증가시킴으로써 혈관 내피세포의 손상을 초래해 당뇨합병증인 심혈관 질환을 일으킬 수 있는 위험요소를 가지고 있으며, 이는 실제로 당뇨병환자뿐만 아니라 정상인에게도 영향을 미친다"며 식후 고혈당의 위험성에 대해 밝혔다.

이와 함께 '글루패스트 정'의 국내 임상을 진행한 고려의대 백세현 교수는 "제 2형 당뇨병 환자를 대상으로 임상을 실시한 결과, 글루패스트는 정상인의 인슐린 분비패턴과 가장 유사한 인슐린 분비를 유도하였으며, 췌장 베타세포에 대한 선택성이 뛰어나 심혈관계 부작용을 감소시키는 효과가 있는 것으로 나타났다"고 설명했다.

지난해 말 출시된 '글루패스트 정'은 복용 후 30분 이내의 신속한 약효 발현을 통해 식후의 급격한 고혈당을 매우 효과적으로 조절해주는 속효성 당뇨병치료제다.

중외제약은 이 제품이 일반적인 당뇨병환자는 물론 저혈당의 부작용이 많이 나타나는 초기 당뇨병환자나 노인환자, 불규칙한 식습관을 가진 환자들에게 특히 효과적일 것으로 보고 이들을 대상으로 한 마케팅 활동을 전개하고 있으며, 향후 200억원 이상의 거대제품으로 육성할 계획이다. >

하루 30~40분 걷고 뛰면 봄철 건강 '래칭' '유산소운동으로 봄철운동 효율을 극대화하자.'

한낮의 기온이 10도를 넘고, 아침 최저기온이 영상인 본격적인 봄이 시작됐다. 봄철은 운동하기에 좋은 계절이다. 그러나 평소에 운동을 하지 않는 사람이 날씨가 좋다고 갑자기 무리한 운동을 하게 되면 건강에 도움이 되기보다는 오히려 다치기 쉽다. 봄철에 알맞은 운동을 선택해 강도를 조절해서 해야 한다. 봄철에 좋은 운동으로는 주로 심폐력과 지구력을 키우는 유산소 운동이 좋다. 이러한 운동에는 조깅, 빨리 걷기, 수영, 등산, 인라인스케이팅, 테니스, 배드민턴 등을 들 수 있으며 주로 하루 운동시간이 30~40분이면 적당하다. 유산소 운동과 함께 근력을 강화하는 역기, 웨이트 트레이닝 등 무산소 운동을 15분 이내에서 보완해주면 근력강화에 상당한 도움을 준다.

유산소 운동은 수명에도 영향을 미친다. 미국의 한 대학에서 중년 남성 6000명의 운동능력을 조사한 뒤 10년간의 건강 상태를 추적 조사한 결과 '안정시 산소 이용률(1METs = 3.5ml/kg/분)'이 한 단계씩 높아질 때마다 생존율이 12%씩 증가했다고 한다. 또 체력수준이 높을수록 사망률은 낮아지며 특히 당뇨나 고혈압 및 심장병과 같은 질병유무와 관계없이 체력수준이 사망률을 예측하는 가장 중요한 지표로 제시된다.



박원하 삼성서울병원 스포츠의학센터 교수는 "봄은 유산소운동을 시작해 산소이용률을 높이기 좋은 계절"이라며 "과거에는 질병치료를 운동이 효과적이라는 사실 정도로만 강조되었지만 최근에는 만성 성인병과 같은 질환은 운동이 의학적 치료의 보조적인 치료수단이 아니라 필수 치료 수단이며 예방 수단이 되었다"고 강조했다.

봄철운동은 겨우내 굳어 있던 근육을 풀어주고 단계적으로 강도를 높여 주어야 하며 자신의 체력과 연령에 맞추어 무리가 가지 않게 실시해야 한다. 자신의 체력이나 건강 수준에 맞는 운동으로부터 단계

적으로 운동 수위를 높여가야 하며 운동 전 건강검진도 필요하다. 봄철운동에서 가장 중요한 부분은 본 운동 전에 충분히 준비운동을 하는 것이다. 5~10분 정도 맨손체조나 가벼운 스트레칭을 꼭 해주도록 하자. 이렇게 해주는 것만으로도 부상의 위험성을 크게 줄일 수 있다. 스트레칭은 기지개 켜기나 맨손체조 등으로 시작하고 통증이 약간 느껴지는 단계까지만 하며 5~10분 정도 실시해주는 것이 좋다.

갑작스러운 반복동작은 좋지 않으며 이러한 동작은 근육섬유의 파열을 유발할 수 있어 주의를 요하며 스트레칭한 자세에서 30초 정도 자세를 유지하여 관절의 운동 범위와 근육의 유연성을 늘리는 것이 중요하다. 운동 후에는 정리단계의 스트레칭을 다시 하여 생리적 반응을 안정시켜주며 샤워나 목욕으로 피로를 풀어주는 것이 좋다. 샤워는 미지근한 물로 하는 것이 좋으며 땀이 난다고 급작스럽게 냉수욕을 하면 급격한 혈관 수축으로 혈압이 상승하므로 고혈압 환자에게는 아주 위험할 수도 있다. 또한 운동 직후 곧바로 식사하는 것은 좋지 않으며 30분 정도 지나서 하는 것이 좋다.

◆ 자전거 타기 = 체중의 직접적인 부하를 주지 않고 무릎과 골반 운동을 할 수 있어 관절염 환자나 심폐기능에 문제가 있는 환자에게 안전하고 매우 유효한 운동으로서 많이 권장되고 있다. 자신의 키에 맞게 안장 높이를 조절하는 것이 척추나 골반에 무리를 주지 않으며 교통사고 등의 안전사고에 유의해야 한다.

◆ 조깅 = 대표적인 유산소 운동으로 지방분해와 심폐기능 강화 등의 효과가 있으며 속도를 빠르게 하는 것보다는 적절한 속도를 유지하며 30분 정도를 유지하는 것이 좋다. 자신의 체력에 맞추어 점진적으로 시간과 강도를 늘려가는 것이 좋다. 특히 무리한 조깅은 아킬레스 건염이나 족저근막염을 일으킬 수 있다. 족저근막염은 발바닥을 감싸며 완충작용을 하는 족저근막에 염증이 생기는 질환이다.

◆ 인라인스케이팅 = 종아리, 대퇴부, 허리 근육 등을 만들어주고 체력 소비가 많은 전신 운동으로 다이어트에도 좋다. 그러나 아직 발육이 끝나지 않은 10대들에게는 근골격에 큰 무리가 있어 높은 단계의 점프나 기술을 시도하는 것은 금해야 한다. 또 관절이 좋지 않거나 비만, 골다공증 환자는 삼간다. 인라인스케이팅을 고를 때에는 충격 완화를 위해 바퀴는 부드럽고 탄성이 높은 것, 발목을 잘 감싸는 것을 고른다.

◆ 등산 = 봄철에 가장 적합한 운동이며 정신적, 심리적인 정화의 효과가 있으며 오르막과 내리막으로 근력을 향상시킬 수 있다. 그러나 고혈압이나 협심증이 있는 경우 주의를 요하며 30분 산행에 10분 정도 휴식하는 리듬이 필요하다. 등산 코스는 평소의 반 정도에서 시작하여 점진적으로 늘려나가고 특히 하행길에는 미끄러지지 않도록 주의해야 한다. 