


## 하루 한 잔 청량음료 '당뇨병' 위험 두 배


청량음료를 마시는 것이 영양결핍을 초래하고 비만의 위험 그리고 당뇨병 발병 위험을 높이는 것으로 나타났다. 예일대학 브라우넬 박사팀이 이 같은 연관성을 검증한 88개의 연구결과를 분석한 결과 대중들의 청량음료 소비를 줄이는 것이 당뇨병 발병을 줄이는 방법이라고 결론지었다. '미국공중위생저널(the American Journal of Public Health)'에 발표된 이번 연구에서 연구팀은 8년 동안 9만1000명을 대상으로 청량음료가 건강에 어떤 영향을 미치는 지를 연구했다. 연구결과 하루 한 잔 이상의 청량음료를 마신 여성들이 한 달에 한 잔 이하 청량음료를 마신 여성들에 비해 당뇨병이 발병할 위험이 두 배 가량 높은 것으로 나타났다. 연구팀은 이 같은 사실을 바탕으로 청량음료 섭취에 의한 건강상의 장애 특히 소아의 제 2형 당뇨병환자의 급증에 대한 주의가 촉구된다고 말했다.

이번 연구에서 청량음료 섭취가 많을수록 비례적으로 우유, 칼슘 및 다른 필수 영양소, 과일, 섬유소 섭취는 줄고 탄수화물 섭취는 증가하는 것으로 나타났다.

연구팀은 학교에서의 청량음료를 퇴출시키는 일에 지지를 보내며 학교에서 건강에 나쁜 영향을 주는 음료는 판매되서는 안 된다고 강조했다. 

## 채식 당뇨 예방-육식 당뇨 유발

육류와 지방이 많은 식품을 피하고 샐러드와 조리된 채소를 많이 먹는 것이 제 2형 당뇨병 발병 위험을 낮추는 것으로 나타났다.

이 같은 사실은 '미임상역학저널(the American Journal of Epidemiology)'에 호주 멜버른 대학 연구팀이 발표한 연구결과 나타났다. 하지 박사팀이 36,787명을 대상으로 4년에 걸쳐 식습관과 제 2형 당뇨병 발병과의 연관성을 연구한 이번 연구에서 365명이 새로이 당뇨로 진단됐다. 연구결과 샐러드나 채소섭취를 많이 할수록 당뇨병 발병 위험은 감소한 데 반해 육류 섭취가 많을수록 당뇨 발병 위험은 높아지는 것으로 나타났다. 이에 반해 과일 섭취는 당뇨병 발병과 큰 연관관계가 없는 것으로 나타났다. 연구팀은 한 가지 특정 음식의 섭취가 중요한 것이 아니라 식습관 패턴이 중요하며 건강한 식습관이 당뇨병의 가장 중요한 위험인자인 과체중과 비만 예방을 돕는다고 말했다. 

## 바뀌는 당뇨병 치료 차근차근 옛말 ... 이전 빨리빨리 관련링크

지난해 봄 2형(성인병) 당뇨병환자로 판정된 직장인 오모(38)씨. 진단 당시 그의 식전 혈당은 180mg/dl(126 이상이면 당뇨병환자), 당화혈색소는 8%였다. 오씨의 담당 의사는 "식사조절, 운동, 체중 감량을 통해 6개월 안에 식전 혈당을 80~120mg/dl 범위 내로, 당화혈색소를 6.5% 이하로 낮추라"고 주문했다. 그는 의사의 충고를 잘 따랐다. 덕분에 3개월 후 그의 식전 혈당은 163, 당화혈색소는 7.5%로 떨어졌다. 내친 김에 혈당·당화혈색소를 정상으로 되돌리기 위해 운동·식사조절을 계속했지만 6개월 후에 췌장 식전 혈당(133), 당화혈색소(7.2%)는 여전히 정상 범위 밖이었다.

결과를 놓고 의사와 오씨의 의견이 완전히 갈렸다. 의사는 경구혈당강하제(당뇨약)를 처방했다. 이에 오씨는 "너무 일찍 당뇨약을 복용하면 나중에 약에 대한 내성이 생겨 약발이 듣지 않을까 걱정된다"며 맞섰다. 의사는 '조기 강력 치료'를, 오씨는 '단계적 치료'를 주장한 셈이다. 누가 옳을까?


◆ 치료 패러다임이 바뀐다=현재 대부분의 의사는 제 2형 당뇨병환자의 혈당조절을 위해 '단계적 치료'를 한다. 우선 운동·식사요법을 시도하고, 이것으로 혈당이 잡히지 않으면 당뇨약을 처방하며, 그래도 부족하면 인슐린을 함께 주사한다. 따라서 운동·식사 요법→한 종류의 당뇨약 복용→당뇨약을 높이는 순서대로 치료가 이뤄진다.

상계백병원 내과 고경수 과장은 "단계적 치료'는 식전 혈당·당화혈색소를 목표치까지 낮추는 데 너무 시간이 오래 걸린다는 것이 최대 약점"이며, "제 2형 당뇨병 환자가 높은 혈당에 노출된 시간이 길면 길수록 합병증 발생 위험과 조직 손상 정도가 심해진다"고 설명했다.

◆ 당뇨약은 내성이 없다=단계적 치료를 선호하는 것은 약에 대한 부정적 인식 때문. 의사는 저혈당 증세가 나타날 것을 우려해, 환자는 장기 복용에 의한 내성을 걱정해 복용을 꺼려했다. 하지만 당뇨약은 항생제와 달리 내성이 생기지 않는다. 평촌성심병원 내과 강준구 교수는 "환자가 계속 복용량을 올리는 것은 약의 내성 때문이 아니라 당뇨병 상태가 악화(체장에서 인슐린을 분비하는 기능 저하)한 탓"이라고 조언했다. 따라서 당뇨약을 일찍 복용하면 고혈당으로 인한 체장 기능이 떨어지는 것을 막아 장기적으로 혈당이 더 잘 조절될 수 있다는 것이다.

◆ '초기 강력 진압'이 대세=미국당뇨병학회는 지난해 8월 '단계적 치료' 보다 '초동 진압'을 강조하는 새 지침을 발표했다. 운동·식사요법과 함께 당뇨약을 일찍 복용하는 것이 당뇨병 치료에 효과적이라는 것. 또 한 종류의 당뇨약으로 혈당조절이 여의치 않으면 서둘러 약의 용량을 높이거나 새 약을 추가할 것을 권했다.

대한당뇨병학회도 '초기 강력 치료'를 지지한다. 초기부터 혈당·당화혈색소를 잡아놓아야 혈당조절이 쉽고, 합병증 위험도 줄어든다고 봐서다. 초기 병용 요법도 권한다. 인슐린 저항성(몸이 인슐린을 제대로 이용하지 못함)을 개선하는 약과 인슐린 분비를 증가시키는 약 등 효과가 다른 두 약을 함께 복용토록 하는 것.

일산백병원 내과 노정현 교수는 "과거엔 당뇨약을 최대 용량으로 복용해도 혈당이 조절되지 않을 때 인슐린 처방을 내렸다"며 "요즘엔 인슐린 분비가 적은 환자엔 바로 인슐린 주사와 당뇨약을 함께 처방한다"고 전했다. 

출처 : 중앙일보 박태균 식품의약전문기자

## 강남성모병원 임상시험 참여자 모집

강남성모병원에서 실시하는 본 시험은 홍삼분말을 함유한 제품을 이용해 당뇨병환자 및 내당능장애 환자에서 혈당 상태의 개선 및 기타 건강상태의 개선효과를 파악하기 위함이다. 본 시험에 참여를 원하는 분들은 시험에 대한 설명 후 서면동의 절차를 거쳐 소정의 건강진단을 실시하여 연구 참여 적합성 여부를 판단 받게 된다.

<시험 개요>

1. 자격 요건 : 제 2형 당뇨병환자 및 내당능장애자
2. 참여 기간 : 6개월 (본 시험기간 동안 시험과 관련된 임상 검사는 무료이며, 본 시험을 완료하신 분에게는 6개월 분의 홍삼제품을 무상 제공해 드립니다)
3. 시험 제품 정보(개발처-농협고려인삼 부설연구소) : 홍삼분말, 바나바물추출물, 상업물추출물이 1:1:1로 혼합된 캡슐제제

이 시험에 대한 자세한 사항은 다음의 연락처로 문의바랍니다.

시험책임자 강남성모병원 내분비내과 교수 윤건호/시험 담당 김현정 : 010-7156-7802

## 콩팥속 '돌', 물만 잘 마셔도 예방

며칠 전 헬스클럽에서 운동을 하던 회사원 고명수(35·가명)씨는 운동을 하다가 옆구리에 심한 통증을 느꼈다. 처음에는 무거운 기구를 잘못 들어 아픈 줄 알았다. 하지만 옆구리가 마치 칼로 찔리듯 고통이 심해져 병원을 찾았고 검사결과 요로결석이란 진단을 받았다.

### ◆남성이 여성에 비해 2배 많아?

요로결석이란 신장, 요관, 방광 혹은 요도 등의 비뇨기계에 결석(돌)이 생긴 병적 상태를 말한다. 인구의 약 8%가 일생동안 적어도 한번 이상 발병하는 것으로 알려져 있으며, 일년 동안 인구 200명 중 1명꼴로 발생하는 비교적 흔한 질환이다. 여자에 비해 남자에서 약 2배정도 흔하게 발생하며 주로 활동적인 연령인 20~40세에 많이 발생한다. 주로 겨울철보다는 여름철같이 땀을 많이 흘리고 몸에 수분이 부족하게 되면 더 많이 발생한다.

### ◆ 방치하면 신장 기능 상실?

결석 진행 초기에는 옆구리나 아랫배에 가벼운 통증을 느낀다. 소변이 자주 마렵거나 소변 시 통증을 느끼기도 한다. 환자들 대부분은 근육통이겠거나 하고 병을 방치하는 수가 많은데 나중에 결석이 커지면 아이를 낳는 산통에 비유할 만큼 심하게 아파진다. 이를 방치할 경우 신장 기능이 상실되는 무서운 결과를 초래할 수 있다.

요로결석의 대부분은 신장에서 만들어지나 요의 흐름을 따라 요로계를 통해 이동을 하기 때문에 신장, 요관, 방광, 요도에서 발견된다.

우리나라 요석환자의 통계에서는 신장의 결석이 전체의 25.9%, 요관결석이 68.9%, 방광결석이 5.1%이며 요도의 결석은 1% 미만이다. 결석크기가 4mm 이하로 작을 때에는 충분한 수분섭취를 통해 80%의 자연배출이 이뤄지지만 결석이 매우 크고 요로가 심하게 막혔을 때는 체외충격파쇄석술이나 내시경 수술로 치료해야 한다.

### ◆ 재발 가능성 높아...관리가 중요

요로결석은 한 번 발생하면 재발이 무척이나 잘 되는 질환이기에 평생 관리를 해주는 것이 중요하다. 결석을 한 번 경험했던 사람이 5년 이내에 재발할 확률이 50% 이상이다. 그렇기 때문에 고혈압이나 당뇨처럼 늘 긴장을 늦추지 말고 신경을 쓰면서 비뇨기과를 찾아 주기적인 검사를 통해 재발여부를 확인하고 미리미리 치료를 받아야 한다. 또 짠 음식이나 육류는 삼가도록 하고 수산염이 많이 함유된 콩이나 호두 같은 견과류, 시금치, 초코렛, 코코아 등은 적게 먹도록 한다. 맥주를 마시면 결석이 생기지 않는다고 잘못 알고 있는 사람들이 많은데 지속적인 과음은 오히려 결석 발생을 일으킬 수 있다. 