

당뇨병의 원인

무엇이 당뇨를 위협하는가?

부모가 당뇨병이면 자식도 발병 가능성 높아

당뇨병은 유전인자의 영향을 받는 질환으로, 아직까지 구체적으로 당뇨병을 일으키는 유전자가 밝혀지지 않은 상태이다. 지금까지 확인된 바로는 한 가지 유전인자에 의해 발병하는 것이 아니라, 여러 유전자가 복합적으로 작용에서 당뇨병을 일으키는 것으로 보고되고 있다.

당뇨병은 종류에 따라서도 유전의 강도가 달라지는데, 제 1형 당뇨병 보다는 제 2형 당뇨병에서 유전적인 영향을 더 많이 받는다. 제 2형 당뇨병의 경우, 일반적으로 부모 중 한명이 당뇨병을 갖게 되면 자녀에게 당뇨병이 발생할 가능성이 25~30%, 부모 모두가 당뇨병이면 75%로 높아진다.

제 1형 당뇨병의 경우는 부모 모두가 당뇨병이라면 자녀에게 당뇨병이 생길 가능성이 30%이며, 형제나 자매 중 당뇨병이 있다면 나머지 형제에게 나타날 확률이 5~10% 정도이다.

잘못된 습관이 당뇨를 부른다

❖ 비만

비만은 제 2형 당뇨병의 발생에 관여한다. 비만한 사람은 정상체중인 사람보다 당뇨병에 걸릴 가능성이 3배 이상 높으며, 비만의 정도와 기간이 클수록 당뇨병에 더 잘 걸린다. 실제 당뇨병환자 중 절반 이상이 비만하거나 과체중이며, 특히 복부비만은 당뇨병 발생위험을 더욱 증가시킨다.

이는 복부의 내장지방에서 나오는 각종 호르몬과 염증성 물질이 인슐린의 작용을 방해하여 당뇨병을 일으키기 때문이다. 또한 체중을 감량하면 제 2형 당뇨병의 발생위험을 감소시킬 뿐 아니라 인슐린의 작용을 개선시키고 혈당조절에 현저한 효과를 나타내는데, 이러한 사실은 비만과 제 2형 당뇨병의 강한 관련성을 보여준다.

❖ 노화

당뇨병은 노화와 밀접한 관계가 있어서 나이가 들수록 당뇨병이 많이 발생한다.

우리나라 노인 당뇨병의 유병률은 20% 이상으로, 이는 전체 당뇨병 유병률 보다 훨씬 높다. 노화될수록 인슐린의 분비와 기능이 줄고 당분을 이용해내는 능력이 감소하여 당뇨병이 발생할 확률이 높아지는데, 이는 노화에 따라 인슐린을 분비하는 췌장의 기능이 소실된 것으로 볼 수 있다.

❖ 잘못된 생활습관

대부분의 당뇨병은 잘못된 생활습관으로 인해 비롯된다. 특히 식생활이 풍요로워지면서 육식과 지방질의 지나

친 섭취는 영양과잉은 비만을 초래하기 쉽다. 특히 바쁜 현대인들은 영양이 균형적인 식사를 제때에 할 수 없어 과식이 잦고, 패스트푸드나 가공식품, 인스턴트 식품 등 고지방식의 섭취 증가는 열량 함유량이 높고, 에너지 대사에 많은 인슐린이 요구되어 당뇨병발병 위험도를 증가시킨다. 이와 더불어 교통의 발전과 육체노동의 감소로 인한 운동부족은 비만을 불러와 당뇨병을 더욱 증가시키는 요인이 되고 있다.



❖ 스트레스

당뇨병은 뜻하지 않은 충격적 사건과 같은 과도한 스트레스를 경험하면 발병할 수 있다. 일상생활 속에서 받는 스트레스가 제대로 해소되지 못한 채 장기적으로 쌓이면 우리 몸에는 각종 스트레스 호르몬이 분비되는데, 이러한 호르몬은 인슐린의 작용과 반대되는 역할을 하여 인슐린의 작용을 방해해서 혈당을 올린다. 이러한 호르몬은 어떤 질병이나 외상, 감염, 수술 등 신체에 스트레스 상황이 올 때 증가하여 당뇨병을 발생시킨다.

❖ 바이러스 · 약물

췌장의 인슐린 분비세포인 베타세포를 파괴시키는 바이러스에 감염되거나 면역기능의 이상으로 당뇨병이 발병한다. 또 부신피질 호르몬제와 같은 약제를 장기간 복용하면 혈당이 올라가서 당뇨병이 발생한다. ㉞

당뇨병의 진단기준

당뇨병은 어떻게 진단할까?

당뇨병 진단방법

당뇨병은 공복혈당검사 혹은 경구당부하검사를 통해 진단한다.

다뇨 · 다갈 · 다식과 이유 없는 체중감소와 같은 당뇨 증상이 있다면 공복혈당검사만으로 당뇨병을 진단할 수 있고, 증상이 없거나 가벼운 경우에는 경구당부하검사를 실시하여 진단한다.