

# | 당뇨 NEWS

## 1. '술과 스트레스 때문에...' 중년男 당뇨병 증가

직장인들은 바쁜 일과로 건강을 챙길 시간이 부족하다. 특히 스트레스로 인한 병을 키우는 경우가 많다.

화나는 일이 생기면 술과 담배로 스트레스를 풀려고 한다. 스트레스와 술에 지친 직장인들. 이들의 몸은 당뇨병과 같은 건강상 위험에 더 많이 노출되고 있다.

실제로 당뇨병의 경우 중년남성의 발병이 매년 증가하고 있는 것으로 나타났다.

최근 건강보험심사평가원에 따르면 술과 스트레스로 30~50대의 중년 남성의 당뇨병은 매년 3.7%씩 늘고 있다. 동일 연령대의 여성과 비교했을 때는 2배나 많은 수치를 보이고 있는 것이다.

중년 남자들이 당뇨병에 더 잘 걸리는 이유는 무엇일까. 불규칙적인 식생활습관, 과음, 스트레스를 들 수 있다.

특히 과음은 당뇨병을 직접적으로 유발한다고 한다. 과음을 하면 혈당을 분해하는 GCK라는 단백질 구조가 변화돼 당을 분해하지 못하게 된다. 췌장세포의 기능도 저하돼 인슐린의 생성과 분비가 잘 안된다.

스트레스는 당뇨병의 직접적인 원인은 아니다. 그러나 호르몬 분비를 조절하는 뇌의 기능을 저하시키고 식생활습관에 나쁜 영향을 끼친다.

남성의 경우 스트레스로 인한 당뇨병 발병률이 여성보다 높은 것으로 조사됐다. 이는 남녀간의 스트레스 해소방법의 차이 때문으로 볼 수 있다고 전문가들은 지적했다.

30~50대의 남성은 가장으로서의 책임감과 직장생활에서의 긴장감 등 많은 스트레스를 받고 있다. 이러한 스트레스를 적절히 해소할 수 있는 방법을 찾지 못하고 술과 담배에 의존하고 있다는 것이다.

당뇨병의 3대 증상은 다음(多飲), 다뇨(多尿), 다식(多食)이다. 이를 일컬어 '3다(三多)질병' 이라고도 말한다. 물을 많이 마시고 소변을 자주 많이 보며 음식을 많이 먹는다는 의미다.

당뇨병은 당뇨병 자체보다는 신경병증, 망막변증, 만성신부전, 심혈관계질환, 뇌졸중과 같은 합병증이 더 무섭다.

합병증은 만성질환으로 나타나 점차 건강을 해친다.

이 때문에 당뇨병 환자는 혈당·고혈압·고지혈증 등의 조절이 중요하다. 적당한 혈당량을 유지하기 위해서는 섬유질이 많은 음식을 섭취해야 한다. 꿀, 설탕, 잼, 탄산음료, 과자류는 먹지 말아야 한다.

전문가들은 당뇨병을 예방하기 위해서는 정기적으로 당뇨 검사를 받고 알맞은 영양섭취, 주기적인 운동, 정기검진이 필요하다고 조언한다.

규칙적인 운동은 당뇨 합병증을 예방하는데 가장 좋다. 유산소 운동이 좋으며 하루 30분에서 1시간씩 일주일에 최소 3일 이상 꾸준히 운동을 해야 한다.

30분에 3km 정도 걷는 빨리 걷기가 안전하며 달리기, 자전거 타기가 좋다. 식후 30분부터 3시간 사이에 운동을 하면 저혈당을 예방할 수 있고 식후 혈당 상승을 억제할 수도 있다.

## 2. 당뇨병 앓는 사람

### '뇌졸중' 후 예후안 좋은 이유 규명

혈액내 혈당이 높은 사람들일 수록 뇌졸중 후 손상이 더 심한 것으로 나타났다

지난달 24일 미 연구팀은 '네이처의학저널'에 혈당이 높을 경우 출혈량을 증가시키는 'kallikrein'이라는 단일 단백질을 규명한 바 이 같은 단백질에 의해 당뇨병을 앓는 사람들이 뇌졸중 발병중 손상이 더 심하다고 밝혔다

kallikrein은 이미 당뇨병을 앓는 사람에서 시력장애와 연관성이 있는 것으로 알려진 단백질이다.

뇌졸중을 앓는 사람 10명중 최소 1명 이상이 혈당이 높으며 특히 출혈성 뇌졸중을 앓는 경우에는 절반 이상이 혈당이 높다. 연구결과 건강한 사람 보다 당뇨병을 앓는 사람에서 출혈이 10배 가량 더 많은 것으로 나타났다.

연구팀은 "이번 연구결과 고혈당과 혈중 kallikrein이 합쳐져 출혈량을 늘릴 수 있다"라고 밝히며 혈중 kallikrein이 혈액내 혈당이 높을 시 혈액응고를 늦추어 출혈이 심해지게 할 수 있다"라고 강조했다.

연구팀은 "당뇨병을 앓는 사람의 경우에는 혈당을 조절하는 것이 뇌출혈이 심해지는 것을 예방하는데 매우 중요할 수 있다"라고 강조했다.

### 3. 칼로리 높은 설날음식, 당뇨·고혈압환자 주의보

민족의 가장 큰 명절 설 연휴가 코앞으로 다가왔다. 설이 되면 차례를 지낸 후 온가족이 모여 서로 덕담을 나누면서 맛있는 음식을 나눠먹기 마련이다. 하지만 칼로리가 높은 명절음식을 과식하거나 지나치게 과음함으로써 자칫 건강을 해치는 경우가 많다.

명절에는 과식으로 인한 비만의 위험성도 있지만 특히 평소 고혈압·당뇨가 있는 만성질환자의 경우 뜻하지 않게 위험한 상황을 초래할 수도 있다. 건강한 명절을 보내려면 어떻게 음식을 먹어야 할까.

떡국·갈비찜·나물·생선·각종 전·잡채 등으로 구성된 설날음식은 단백질·탄수화물·지방 등 3대 영양소와 비타민·무기질 성분이 골고루 배분돼 있어 균형 잡힌 식단으로 볼 수 있다. 하지만 문제가 되는 것은 대부분의 음식을 기름에 굽고 지지고 볶고 무치기 때문에 칼로리가 높고 과식하기 쉽다는 점이다.

보통 명절식단은 평소 식사의 2배가 넘는 고칼로리 음식으로 구성돼 있다. 또 1개씩 먹게 돼 있어 무의식적으로 많이 먹기 쉬운데 특히 각종 전 종류가 문제다. 전은 조리과정상 기름을 많이 사용하는 부침음식이다. 기름 1g은 대략 9kcal의 열량을 발생시키기 때문에 자칫 생선전, 야채전, 육전 등을 하나씩 먹다 보면 과잉열량섭취로 살찌기 쉽다.

#### ◆고혈압, 당뇨환자 각별히 주의해야

명절에 이것저것 손가는 대로 먹다 보면 1일 섭취 권장량(성인여자 하루 2000kcal, 성인 남자 2500kcal)을 훌쩍 뛰어넘어 5000~6000kcal까지 과식하는 경우도 있어 자연스럽게 체중이 늘게 돼 각별한 주의를 요한다.

먼저 가장 주의할 점은 과식을 하지 않는 것이다. 음식 욕심을 내지 말고 적당량만 먹고 음식을 준비할 때 기름을 적게 사용하는 것이 좋다.

특히 고혈압이나 당뇨를 갖고 있는 사람들은 고칼로리 음식을 주의해야 한다. 조절되지 않는 당뇨환자의 경우 과식으로 인한 고혈당환수에 빠질 수도 있고 평소 당뇨 조절이 잘 되면 사람도 고칼로리 음식을 며칠 동안 지속해서 섭취하면 공복혈당이 상승할 수 있어 주의를 기울여야 한다.

따라서 가족 중 당뇨환자가 있다면 음식을 준비할 때부터 기름기를 줄이고 채소를 이용한 음식 위주로 식단을 구성하는 것이 좋다.

또 고혈압이나 심장질환자의 경우

짠 음식을 많이 섭취하면 체내 수분이 정체돼 혈압을 올리고 울혈성심부전을 악화시킬 수 있다. 하루 권장되는 나트륨 섭취량은 약 5g 이하이다. 이를 넘기게 되면 혈압 상승으로 이어지고 콜레스테롤을 높여 급박한 상황을 초래할 수도 있는 것이다.

#### ◆술, 혈압·당뇨 악화의 주범

명절에 음식과 함께 빠지지 않는 것이 술이다. 하지만 술은 영양가 없이 칼로리만 높이고 혈압과 당뇨를 악화시키는 주범이다. 술은 알코올 도수가 높을수록 열량이 높아 되도록 알코올 도수가 낮은 술을 선택하는 것이 현명하며 자신의 주량과 그날의 컨디션에 맞춰 마셔야 한다.

대체로 건강한 성인 남성의 경우 간에 무리를 주지 않는 1회 적절 음주의 기준은 대략 하루 알코올 56g 이내로 술 종류별로 보면 소주는 20도 소주 1병 이내, 맥주 4캔 이내, 포도주 6백ml 기준 1병 이내에 해당해 이를 넘지 않아야 한다.

### 4. 유방암에 당뇨병이 겹치면 사망위험 커져

유방암에 당뇨병이 겹치면 일반 유방암 환자에 비해 사망 위험이 커진다는 연구결과가 나왔다.

미국 존스 홉킨스 대학 의과대학의 킴벌리 피어스(Kimberly Peairs) 박사는 당뇨병이 있는 유방암 환자의 사망률을 조사한 7개의 연구논문을 종합분석한 결과 모든 원인에 의한 사망위험이 일반 유방암 환자에 비해 평균 50% 높은 것으로 나타났다고 밝힌 것으로 헬스데이 뉴스가 지난달 20일 보도했다.

이 연구논문들은 그러나 구체적인 사망원인은 조사하지 않았기 때문에 실제로 당뇨병이 유방암 사망위험을 더 높이는 원인이 되었는지는 확실치 않지만 이는 당뇨병과 유방암 사망률 사이에 강력한 연관성이 있음을 시사하는 것이라고 피어스 박사는 밝혔다.

당뇨병이 유방암 사망위험을 더 높이는 이유는 정확히 알 수 없으나 이 연구논문들은 여러가지 이유를 지적하고 있다. 그 중 하나는 당뇨병이 있는 유방암 환자는 유방암 진단의 타이밍이 당뇨병이 없는 유방암 환자에 비해 늦다는 것이다.

또 한 가지는 당뇨병이 겹친 유방암 환자는 전반적인 건강상태가 당뇨병이 없는 유방암 환자보다 좋지 않아 항암치료가 건디기 힘들고 따라서 의사가 공격적인 치료를 하지 않는 경우가 많다는 사실을 이 연구논문들은 지적하고 있다.

이에 대해 뉴욕 대학 암연구소 유방암검사-예방프로그램실장 줄리아 스미스(Julia Smith) 박사는 인슐린 수치가 높으면 종양성장을 자극할 수 있다는 생물학적 이유도 있을 것이라고 논평했다.

이 연구결과는 '임상종양학 저널(Journal of Clinical Oncology)' 신년호에 실렸다.

### 5. 당뇨병 환자, 신종플루 예방주사 꼭 맞아야

당뇨병환자는 신종플루 바이러스를 막는 항체가 건강한 사람보다 적기 때문에 꼭 신종플루 예방주사를 맞아야 한다는 국내연구진의 조사결과가 나왔다.

연세대 강남세브란스병원 내분비내과 안철우, 남지선 교수팀은 작년 1월부터 두달 동안 신종플루 예방주사를 맞은 당뇨병 환자 82명을 대상으로 신종인플루엔자 항체 양성율을 조사했다.

예방주사를 맞기 전 환자의 14.6%만 신종플루를 막을 수 있는 항체가 있었다. 특히 65세미만의 청장년층 당뇨병환자에게서 더 낮았다. 65세 이상 노인은 17.2%만 항체가 생긴 반면 65세 미만 환자는 13.2%만 양성 반응을 보였다. 항체 양성율이 낮을수록 신종플루에 걸릴 위험이 높다는 것이다. 2009년 9월 식품의약품안전청이 발표한 항체 양성율에 따르면 9~17세 학생 129명 항체 양성율은 18%였다. 또 질병관리본부가 국민건강영양조사를 위해 채혈한 혈액을 조사한 항체 양성율 결과에 따르면 19~59세 20%, 65세 이상은 27.3%였다. 이번 연구결과에 따르면 당뇨병환자의 항체 양성율은 훨씬 낮다는 것을 알 수 있다.

안철우 교수는 "당뇨병환자들은 인슐린 저항성과 고혈당이 체액성 면역을 떨어뜨려 항체가 생성되는 것을 방해하기 때문"이라고 설명했다.

체액성 면역는 혈관, 림프관 속 액체에 떠다니는 바이러스에 대한 방어반응을 말한다. 안 교수는 또 "당뇨병환자를 포함한 많은 만성질환자들이 정상인에 비해 면역체계가 취약하기 때문에 각종 감염성 질환에 의한 합병증 발생이 높다"며 "신종플루 예방접종을 해마다 맞아서 항체 생성율을 높이려는 환자 본인의 노력도 필요하다"고 강조했다.

한편, 작년 말 30대 남성에게 이어 3일 전북 장수에서 신종플루에 감염된 여중생이 잇따라 숨지면서 지난해 대유행했던 신종플루에 대한 불안감이 확산되고 있다. 보건복지부는 설 연휴 이후 신종플루 유행이 우려되기 때문에 △만성질환자 △6개월 미만 영아 보호자 △65세 이상 노인 등 고위험군은 백신 접종을 권하고 있다. 만성질환자는 △천식과 기관지확장증 등 폐질환 환자 △만성심부전과 허혈성심장질환 등 만성 심혈관질환(단순 고혈압 제외) 환자 △당뇨병환자 △만성신부전증과 신장이식 등 신장질환 환자 △간경변 등 간질환자 등을 일컫는다. 안 교수팀의 연구결과는 '당뇨병 의학(Diabetic Medicine)'에 게재될 예정이다.

### 6. 유전 아닌 당뇨병환자 20대, 4년사이 5배급증

20, 30대 청년 당뇨병환자가 크게 늘고 있다는 조사결과가 나왔다. 을지대병원이 2005~2009년 당뇨병으로 병원을 찾은 20~69세 환자를 분석한 결과, 2005년 3,923명에서 지난해 5,892명으로 5년 새 1.5배가 증가했다. 특히 젊은 층 증가율이 두드러져 20대는 2005년에는 30명의 환자가 병원을 찾았지만 지난해에는 2,43배 늘어난 73명이나 됐다. 더욱이 20대에서는 유전 요인 때문에 발병하는 것으로 알려진 제 1형 당뇨병(소아 당뇨병) 환자를 제외한 제 2형 당뇨병(성인 당뇨병) 환자가 2005년 11명에서 2009년 54명으로 5배 가까이 급증했다. 30대 역시 지난 2005년 125명의 환자에서 지난해 264명으로 2.1배가 늘었다. 또, 40대 이상 연령층에서도 늘어났지만, 나이가 많아질수록 증가 폭은 줄어들어 40대와 50대는 각각 448명, 887명에서 760명, 1,501명으로 각각 1.7배, 60대는 1,081명에서 1,555명으로 1.43배 늘어나는 데 그쳤다. 박강서 을지대병원 내분비내과 교수는 "보통 중년 이후에나 생기던 당뇨병의 발병 연령대가 점차 낮아지고 있다"며 "청년 당뇨병의 증가는 서구식 식습관과 운동부족, 흡연, 과음, 비만 등의 증가가 주 요인으로 생각된다"고 말했다. 박 교수는 또 "당뇨병을 예방하려면 비만관리와 함께 스트레스도 줄이고 과음과 흡연도 삼가야 한다"고 덧붙였다. 비만과 스트레스는 당뇨병 유발의 중요한 요인으로 작용하며, 알코올은 당뇨병 자체를 악화시키고 담배는 당뇨병에서 흔히 나타나는 혈관합병증을 촉진하기 때문이다. <img alt="arrow icon" data-bbox="695 810 725 825"/>