



미세혈관 합병증 위험인자Ⅲ ‘흡연’

담배피면 합병증 빨리 발생하고 악화돼

최근 한 조사에 따르면 담배를 피우지 않더라도 매일 4시간 이상 간접흡연에 노출 될 경우 당뇨병에 걸릴 위험이 2배 가까이 높아지는 것으로 나타났다. 흡연이 당뇨병 발병에 영향을 끼치는 연구결과만 봐도 건강에 얼마나 좋지 않은지를 짐작할 수 있다.

일반인 당뇨병 발병위험 높아

당뇨병이 없는 사람이 담배를 필 경우 제 2형 당뇨병 발병 위험은 높아진다. 많은 연구결과에 따르면 흡연이 당뇨병 발생과 진행에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다.

미국에서 간호사를 대상으로 한 연구에서는 하루 25개비 이상을 피우는 경우 비흡연자에 비해 제 2형 당뇨병 발생이 2배 가까이 높아졌다. 노르웨이의 조사에서도 담배를 하루 한 갑 이상 피우는 사람은 전혀 피우지 않은 사람에 비해 당뇨병 발생률이 64% 더 높아진다고 밝혔다. 흡연이 당뇨병 발

생에 영향을 끼치는 이유는 담배 속 성분이 인슐린 작용을 방해해 인슐린 저항성을 일으키는 것으로 추정하고 있다.

대혈관 합병증 악화 시켜

흡연이 당뇨병을 발생시키기도 하지만 더 심각한 사실은 당뇨병환자에게 합병증을 유발 혹은 촉진시키는 것이다. 당뇨병을 가지고 있는 것만으로도 동맥경화증의 발생 가능성이 높아지는데, 담배를 피우면 그 위험은 배가 된다.

흡연은 혈관이 좁아지는 동맥경화증의 대표적인 위험요인으로 흡연 시 발생하는 일산화탄소는 동맥벽을 약하게 만들어 콜레스테롤 등 지방성 물질이 쉽게 쌓이게끔 만든다.

뿐만 아니라 산소부족을 야기시켜 심장에 부담을 주며, 담배 속 니코틴은 혈압을 올려 혈관을 수축시킨다. 또한 혈액 점도를 높게 해 피를 끈적끈적하게 만들어 혈전(피떡) 생성을 증가시킨다. 이는 당뇨병환자의 주요 사망원인인 관상동맥질환의 발생 위험을 높이는 것이다.

담배를 끊으면 심장질환에 따른 돌연사의 위험률이 감소하고, 수년 내 관상동맥질환 발생률이 일반인과 같아진다. 게다가 혈액순환이 개선돼 뇌졸중 등 뇌혈관질환의 발생률을 떨어뜨린다.

미세혈관 합병증도 발병

흡연은 심장질환, 뇌졸중 등 대혈관질환 외에도 가느다란 미세혈관에도 영향을 끼치는 것으로 보고되고 있다.

담배를 피는 제 1형 당뇨병환자는 비 흡연자에 비해 알부민뇨의 발생이 2.2배 많았으며, 제 2형 당뇨병에서도 신장병증으로 진행하는데 위험요인의 하나로 예측되었다. 담배를 계속해서 피우게 되면 소변으로 배설되는 알부민의 양이 점점 증가한다. 흡연은 눈 건강에도 영향을 미치는데, 눈의 망막 내 혈액순환을 떨어뜨려서 망막조직의 산소부족상태를 만들어 당뇨병성 망막병증의 발생위험을 증가시키는 것으로 보고 있다. 또한 담배는 신경병증의 발생위험도 2.2배 높이고 더 일찍 발병케 하는데, 절단을 불러오는 발의 궤양과 혈관질환, 발이나 다리의 염증을 유발하게 만든다.

각종 암 발생 위험 급증

담배 속에는 몸에 해로운 물질이 4천여가지 이상



들어있으며, 알려져 있는 화학물질만 해도 1천 2백여 가지 이상이다. 이들 중에는 각종 암을 유발하는 발암물질이 수십 종류 들어 있다. 최근 들어 당뇨병환자의 암 발생에 대한 연구결과가 계속해서 발표되고 있으며, 일반인에 비해 암 발생 위험률이 더 높은 것으로 보고되고 있다.

실제 암으로 인한 사망은 40%에서 흡연과 관련 있으며 폐암, 후두암, 구강암, 식도암의 주요 원인이다. 또한 췌장암, 방광암, 신장암, 위암, 자궁경부암의 발생과도 연관이 있는 것으로 알려졌다.

간접흡연도 위험하다!

앞서 밝혔듯이 담배를 직접 피지 않은 비흡연자도 간접흡연에 노출될 경우 각종 질병에 걸릴 수 있다. 담배를 피우면 연기의 웅는 대기 중에 나오게 되며, 연기 속에는 독성물질이 많이 포함하고 있다.

남편이 흡연자일 경우에는 여성의 폐암 발생 위험률이 3배 가량 증가하며 유방암, 자궁경부암, 백혈병과 림프암도 발생시킨다. 부모가 흡연자이면 자녀는 기관지염과 폐렴 등을 자주 앓고 성장까지 저하하는 것으로 알려졌다.

흡연자들은 호흡기 감염에 취약한데, 당뇨병환자가 담배를 필 경우 감기나 천식 등 호흡기 질환으로 고생할 경우 혈당조절에 어려움을 겪게 된다.

당뇨병환자가 금연할 경우 장기적으로 봤을 때 긍정적인 효과를 기대할 수 있다. 당뇨병을 앓고 있는 흡연자가 금연 후 10년이 지나면 관상동맥질환의 발생위험이 담배를 피지 않은 사람과 동일해지고 좋은 콜레스테롤이 증가하고 나쁜 콜레스테롤이 감소한다.

글/ 김민경 기자