

세계의 당뇨소식



미국 스트레스 줄이면 혈당 내려가

제 2형 당뇨병 환자가 스트레스를 줄이면 혈당이 내려가고 장기적으로는 신장기능장애, 실명 등 합병증 위험을 감소시킬 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 듀크대학 의과대학의 리처드 서위트 박사는 당뇨병 전문지 '당뇨병 치료' 최신호에 발표한 연구보고서에서 제 2형 당뇨병 환자 72명을 대상으로 일부에게만 5차례에 걸쳐 집단 스트레스 관리요법에 참여하게 한 결과, 이들만이 장기적인 혈당치가 평균 0.5% 내려간 것으로 나타났다고 밝히고 혈당치가 0.5% 내려간다는 것은 투약효과와 같은 수준이라고 말했다.

스트레스 관리요법을 받은 사람들은 1/3이 혈당이 1%까지 떨어지는데 비해 비교그룹에서 이 정도로 혈당이 내려간 사람들은 12%에 불과했다고 서위트 박사는 밝혔다. 또 제 2형 당뇨병 환자는 스트레스가 혈당에 부정적인 영향을 미친다는 사실을 알아야 하며 따라서 임상조건에

서든 자가요법이든 스트레스 관리법을 배워야 한다고 강조했다.

실험대상자 중 38명은 집단적인 스트레스 관리 프로그램을 통해 근육을 이완시키는 기술과 깊은 호흡 또는 유도상상에 의해 스트레스를 줄이는 방법을 습득했고, 나머지 34명에게는 당뇨병 치료법, 식사요법, 합병증에 관한 정보를 포함한 일반적인 당뇨병 교육을 실시했다. 1년 후 스트레스 관리요법을 받은 환자들은 장기적인 평균 혈당치가 낮아진 반면, 비교그룹의 환자들은 혈당치가 약간 상승한 것으로 나타났다고 서위트 박사는 밝혔다. 또한 이들의 식사 및 운동 습관에는 커다란 변화가 없었던 것으로 미루어 생활습관이 혈당치를 내리는데도 크게 도움이 되지 않은 것으로 생각된다고 말했다.

미국 당뇨병 환자 71% 고혈압

미국 제 2형 당뇨병 환자의 2/3이상이 고혈압으로, 심장마비의 위험이 높은 것으로 밝혀졌다. 미국 국립질병통제센터의 린다 게이스 박사는 '예방의학'에 발표한 연구보고서에서 당뇨병 환자 1,500명의 의료기록을 조사·분석한 결과, 71%가 고혈압이었으며 이러한 경향은 나이가 많을수록 심해 65세 이상은 무려 83%가 혈압이 높은 것으로 밝혀졌다고 말했다. 게이스 박사는 이중 29%는 자신이 고혈압이라는 사실을 모르고 있었으며, 57%는 혈압강하제를 복용하고 있



었으나 혈압을 적정선으로 끌어내린 사람은 43%에 불과했다고 밝히고 이는 환자가 복용지침을 잘 지키지 않았거나 의사가 정확한 처방을 하지 않았기 때문이라고 지적했다.

게이스 박사는 혈압이 높은 당뇨병 환자는 혈압을 떨어뜨려야 심장병, 뇌졸중, 신부전증 등의 위험을 줄일 수 있다고 말했다. 또한 당뇨병 환자는 자신의 혈압을 정확히 알아야 하며, 혈압이 높으면 반드시 치료를 받아야 하고 치료 중에는 혈압이 내려갔는지를 확인해야 한다고 강조했다. 혈압강하제 외에 혈압을 내리게 하는 방법은 운동과 함께 염분 섭취량을 줄이는 것이라고 게이스 박사는 덧붙였다.



스웨덴

임신 중 흡연노출 아이 당뇨병 위험

임신 중 담배를 피운 여성이 출산한 아이는 나중에 당뇨병, 비만 위험이 크다는 연구결과가 나왔다. 스웨덴 스톡홀름에 있는 카롤린스카 의

과대학의 스코트 몽고메리 박사는 영국의 의학 전문지 '브리티시 메디컬저널' 최신호에 발표한 연구보고서에서 영국에서 1958년 3월에 태어난 17,000명을 대상으로 33세까지의 의료기록을 분석한 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

이들 어머니의 임신 중 흡연여부는 당시 조산 원인이 조사했고 연구팀은 이를 7세, 16세, 33세 때의 의료기록과 비교·분석했다. 그 결과, 임신 중 하루 10개비 이상 담배를 피운 여성의 자녀는 임신 중 담배를 피우지 않은 여성의 자녀에 비해 33세가 될 때까지 제 2형 당뇨병에 걸릴 가능성이 4.5배 높은 것으로 나타났다. 제 2형 당뇨병은 이 연령대에서는 잘 나타나지 않는 병이다. 임신 중 흡연량이 하루 10개비 미만인 경우도 그 자녀의 당뇨병 위험은 4.13배 높아지는 것으로 나타났다.

몽고메리 박사는 이들 자녀 자신의 흡연여부와 당뇨병 위험도 비교·분석했다고 밝히고 결과는 역시 연관성이 있는 것으로 나타났다고 밝혔다. 또 임신 중 흡연에는 노출되었지만 당뇨병에는 걸리지 않은 사람들의 경우, 33세가 되기 전에 비만이나 과체중이 될 가능성이 현저히 높은 것으로 밝혀졌다고 몽고메리 박사는 말했다. 임신 중 흡연노출과 비만이 연관이 있다는 것은 중요한 사실이라고 말하고 그 이유는 비만과 과체중이 당뇨병 위험을 증가시키기 때문이라고 지적했다.✎