

| 당뇨 NEWS

■ 메트포르민, 혈전증 가진 당뇨병 환자 사망 낮춰

메트포르민을 사용하면 죽상동맥경화증(관상동맥질환, 뇌혈관질환, 말초동맥질환)을 가진 당뇨병 환자의 사망을 줄일 수 있다고 국제 공동연구팀이 Archives of Internal Medicine에 발표했다.

2형 당뇨병환자를 대상으로 한 영국의 대규모 시험(UKPDS) 결과, 메트포르민이 과체중 환자의 사망률을 줄인 것으로 나타나 2형 당뇨병치료에 메트포르민 사용이 권장되고 있다.

그러나 메트포르민은 안전성에 대한 우려가 있어 심혈관질환을 가진 환자에는 사용을 고려하지 않는 경우가 많다.

연구팀은 메트포르민 사용과 죽상동맥경화증을 가진 환자 사망의 관련성을 검토했다.

그 결과, 사망률은 메트포르민 비치료군이 9.8%인데 반해 메트포르민 치료군은 6.3%로 유의하게 낮았다

■ 간접흡연 노출 시 당뇨병 위험도 2배 높아

매일 4시간 이상 간접흡연에 노출될 경우 당뇨병 발생 위험이 2배 가까이 늘어나는 것으로 나타났다.

질병관리본부 국립보건연구원 유전체센터는 지난 6년간 경기 안산과 안성의 비흡연자 4천442명을 대상으로 국내 최초로 코호트 조사를 실시해 타인의 담배연기에 의한 간접흡연이 당뇨병의 발생 위험을 높인다는 사실을 규명했다고 지난달 15일 밝혔다.

이번 조사 참여자 4천442명 가운데 465명의 당뇨병환자 발생을 확인했는데 비흡연자일지라도 간접흡연에 노출된 그룹은 비노출 그룹에 비해 당뇨병 발생위험이 1.41배 높은 것으로 분석됐다.

특히 직장과 집에서 매일 4시간 이상 간접흡연에 노출된 그룹은 그렇지 않은 그룹에 비해 1.96배 높았다.

하루 1시간 이하 간접흡연에 노출된 경우에는 그렇지 않은 경우보다 1.34배, 하루 1~2시간 노출될 경우엔 1.32배, 2~4시간 노출될 경우엔 1.44배 높아지는 것으로 나타났다.

그간 국내에서는 간접흡연 노출과 호흡기 및 심뇌혈관질환, 암 발생 간 연관성을 밝힌 연구는 있었으나 코호트 추적조사를 통해 간접흡연과 당뇨병 간 관계를 규명한 연구는 처음이다.

■ 당뇨병 앓는 사람 '뇌' 콜레스테롤이 부족하다

당뇨병을 앓는 사람들이 흔히 보이는 인지능 저하와 우울증, 치매 발병 위험 증가 등의 뇌와 연관된 후유증은 뇌 속 콜레스테롤 생성능 손상에 기인한 것으로 나타났다.

정상적으로 건강한 뇌는 콜레스테롤로 쌓여 있고 이 같은 콜레스테롤 중 거의 모두는 뇌 자체에서 생산된다.

지난달 3일 하버드 조슬린 당뇨센터 연구팀이 '세포대사학저널'에 밝힌 쥐를 대상으로 한 새로운 연구결과에 의하면 당뇨병이 이 같은 뇌 속 콜레스테롤 생합성능을 저하시킬 수 있는 것으로 나타났다.

연구팀은 "당뇨병을 앓는 경우 이 같은 뇌 속 콜레스테롤 손상능이 저하돼 이로 인해 인지능 손상, 우울증, 알츠하이머치매 발병 위험 증가 등 신경학적 후유증이 발병할 위험이 높아지게 된다"라고 강조했다.

또 "인슐린이 결여될 경우 SREBP-2 라는 콜레스테롤 대사를 조절하는 마스터 유전자가 줄어들어 뇌 속 콜레스테롤 생산이 저하되고 한 신경세포에서 다른 신경세포로의 커뮤니케이션에 중요한 역할을 하는 세포막내 콜레스테롤 양도 낮아지게 된다"라고 강조했다.

■ 당뇨병 앓는 사람 '오래 못 산다'

당뇨병을 앓는 사람들이 과거 보다 더 오래 살게 만드는 의학적 진보에도 불구하고 당뇨병을 앓는 50세 사람들이 이 같은 질환을 앓지 않는 50세 고령자에 비해 기대 수명이 평균 8.5년 가량 짧은 것으로 나타났다.

지난달 3일 미 연구팀이 사노피아벤티스사 후원 하에 진행 발표한 연구결과에 의하면 당뇨병을 앓는 고령 성인들이 이 같은 장애가 없는 사람들 보다 모든 연령대에 걸쳐 기대 수명이 짧은 것으로 나타났다.

가령 60세 연령의 사람의 경우에는 이 같은 기대 수명 차가 5.4년인 것으로 나타났으며 90세의 경우에는 당뇨병을 앓는 사람과 앓지 않는 사람간 이 같은 기대 수명의 차가 1년인 것으로 나타났다.

최근 베이비붐 세대 성인과 고령자들에서 당뇨병 발병율이 크게 증가하고 있다는 점을 감안하면 이번 연구결과는 매우 놀랍다고 연구팀은 밝혔다

■ 적당히 술 마시면 당뇨·심장병에 좋다

술을 적당히 마시면 당뇨병과 뇌졸중, 심장병 발병률을 낮춰 주는 것으로 나타났다.

스위스 연구팀은 남녀 6172명(35~75세)을 대상으로 장기간에 걸쳐 실시한 조사 분석 결과, 알코올을 1주일에 1~3잔 마시는 사람은 전혀 마시지 않는 사람에 비해 당뇨병과 대사증후군 위험이 낮다는 사실을 밝혀냈다고 사이언스데일리가 지난 11월 29일(현지시간) 보도했다.

이에 따르면 당뇨병 발병률은 △술을 전혀 마시지 않는 그룹에선 6%로 나타난데 비해 △1주일에 1~13잔 마시는 그룹은 3.6%, △14~34잔 마시는 그룹 3.8%이었다. 그러나 35잔 이상 마시는 그룹은 6.7%로 가장 높게 나타났다.

대사증후군 발생률은 △전혀 마시지 않는 그룹 24%, △1~13잔 그룹 19%, △14~34잔 그룹 20%, △35잔 이상 그룹 29%였다.

또 적당량의 음주를 즐기는 사람들은 다른 그룹에 비해 체중, 중성지방, 혈압이 모두 낮았다. 술을 마시는 사람은 마시지 않는 사람에 비해 좋은 콜레스테롤인 고밀도 지단백(HDL)의 혈중 수치가 높았다.

■ 단 음료 하루 한 병씩 마시면 당뇨 위험

하루에 한 병(캔)씩 탄산음료, 에너지 드링크, 비타민음료 등 설탕이 들어간 음료를 마시면 성인 당뇨병 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드대학교 공중영양보건학과 바산티 말릭 박사팀은 8년간 24~44세 9만명의 여성을 대상으로 진행된 8가지 연구결과를 재분석한 결과 하루 한 병씩 단 음료를 마시는 여성은 한 달에 한 병 정도 마시는 여성보다 성인 당뇨병 위험이 25% 높다는 것을 확인했다.

연구진은 이렇게 설탕 음료를 매일 마시는 사람은 대사 증후군의 위험도 20% 높다는 것을 밝혀냈다.

연구진은 "설탕 음료는 살을 찌게 할 뿐만 아니라 당뇨의 위험도 높이는 것으로 나타났다"며 "음료에 든 설탕을 몸이 빨리 흡수시키면 인슐린 저항, 고혈압 등 당뇨의 전조증상이 나타나게 된다"고 말했다.

■ 흡입스테로이드 사용하면 당뇨병 발병

호흡기질환자가 흡입스테로이드를 사용하면 당뇨병 발병이 높아지고 질환의 진행도 빨라진다고 캐나다 연구팀이 American Journal of Medicine에 발표했다. 전신스테로이드 투여는 당뇨병 위험을 높인다고 알려져 있었지만 흡입스테로이드의 영향은 확실하지 않았다.

연구팀은 퀘벡주(州) 건강보험 데이터베이스에서 1990~2005년에 호흡기질환 치료를 시작한 환자를 선별, 2007년까지의 당뇨병 신규 발병과 경구혈당강하제로 치료 중인 환자의 당뇨병 진행을 측정했다.

그리고 나이, 성별, 호흡기질환의 중증도, 병존증을 조정한 코호트내 증례대조연구로 현재의 흡입스테로이드 사용과 당뇨병의 발병 및 진행의 비율을 추정했다.

대상 코호트에는 38만 8,584명이 포함됐다. 추적기간 5.5년(중앙치) 동안 3만 167명이 당뇨병을 일으켰으며 경구혈당강하제 치료를 받고 있던 환자 가운데 2,099명이 인슐린 치료로 진행했다.

분석 결과, 현재 흡입스테로이드 사용은 당뇨병 발병 및 진행 위험을 각각 34% 높인 것으로 나타났다.

위험은 흡입스테로이드 용량에 비례하여 높아졌으며 특히 만성폐쇄성폐질환 환자에서 뚜렷했다.

■ 마그네슘 많이 먹어야 당뇨병 예방

마그네슘(Mg)을 많이 먹으면 당뇨병 예방에 효과적이라고 미국 노스캐롤라이나대학 연구팀이 Diabetes Care에 발표했다.

연구팀은 당뇨병 기왕력이 없는 18~30세 젊은 성인 4497명을 장기간 추적하고 마그네슘 섭취량과 2형 당뇨병의 관련성을 검토. 또 마그네슘 섭취량과 염증성마커 및 인슐린 저항성의 관련성을 조사했다.

20년간 추적에서 330명에 2형 당뇨병 발병이 확인됐다. 가능성이 있는 교란인자를 조정한 결과, 마그네슘 섭취량과 당뇨병 발병 간에 반비례 관계가 나타났다. 섭취량에 따라 5개군으로 나누었을 때 가장 낮은 군과 높은 군에서는 당뇨병 발병이 거의 절반으로 줄었다. 