

고령보다 더 위험...조기진단·엄격한 관리 중요



건강 바로 알기 젊은 당뇨병

김진화

조선대병원 내분비대사내과 교수

최근 20대, 30대 젊은 당뇨병 인구가 증가하고 있다. 서구화된 생활습관, 영양 불균형, 비만, 운동 부족, 불규칙적인 생활, 환경 변화로 당뇨병의 발생 연령이 점차 낮아지고 있다.

◇젊은 당뇨병=당뇨병이 무서운 이유는 '혈당 자체가'보다도, 당뇨병으로 인한 심장, 뇌혈관, 신장, 눈, 신경 등은 몸에서 나타날 수 있는 만성합병증 때문인데, 이 만성합병증은 당뇨병을 오래 앓을수록 증가한다. 당뇨병이 젊은 나이에 발생하면 '당뇨병을 앓는 기간이 보다 길어지면서' 당뇨병의 만성 합병증이 더 빨리 나타날 수 있고, 증가할 수 있다. 젊은 당뇨병, 더 무서운 이유가 여기에 있다. 젊은 나이에 심근경색, 뇌졸중, 투석이나 신장이식을 해야 하는 만성신부전이 발생할 수 있다는 것이다.

최근 발표된 'TODAY' 연구결과에서 소아청소년 '2형당뇨병' 환자 10명중 6명이 20대에 당뇨병의 합병증을 경험하였다. 이는 젊은 연령에서도 당뇨병의 오랜 유병기간이 당뇨병의 만성합병증 발생의 중요한 위험요인임을 의미한다. 특히, 고혈당과 함께 고혈압과 고지혈증이 동반된 경우 당뇨병

영양 불균형·비만·환경 변화 등 당뇨병 발생 연령 갈수록 낮아져 심근경색·뇌졸중 등 합병증 위험 미리 알고 대처하면 충분히 예방

의 만성합병증이 증가했다.

당뇨병의 만성합병증 발생에는 높은 혈당과 더불어 고혈압, 고지혈증, 만성 염증세포, 산화, 대사산물 등 다양한 기전이 존재한다. 혈당조절뿐 아니라 동반될 수 있는 다른 위험요인들에 대한 조기진단 및 관리가 요구된다. 젊은 당뇨병 환자일수록 다각도에서 더욱 엄격한 전문적 관리가 필요함을 시사하는 대목이다. '젊음'이 당뇨병의 만성합병증 발생에 있어서, 방패가 되지 못한다는 점을 고려할 때, 당뇨병을 진단받은 그 순간부터 관리의 시작되어야 한다. 당뇨병의 만성합병증은 증상이 나타나 는 경우, 어느정도 진행돼 있을 가능성이 높으므로, 정기적 만성합병증 검사를 통해 증상을 느끼기 전에, 조기에 진단하고 관리하는 것이 중요하다.

◇조기진단과 예방 노력이 중요=당뇨병은 주로 중장년층에서 많이 발생하는 것으로 생각하기 때문에, 젊은 당뇨병 환자의 경우 본인이나 당뇨병이 있음에도 당뇨병이 있는지 모르고 지내는 경우가 많다. 당뇨병을 제때 진단받지 못해 당뇨병을 관리하지 못하는 기간이 늘어나면서, 당뇨병의 만성합병증

발생 위험이 증가할 수 있다. 젊은 당뇨병 환자에서 당뇨병의 조기진단은 당뇨병 관리의 첫걸음이다.

우리나라 국민건강영양조사 '2014-2017년' 자료를 분석한 결과 만성질환을 진단받은 적이 없는, 건강해 보이는 20대, 30대 젊은 인구에서 진단되지 않은 당뇨병의 위험요인은 비만, 당뇨병의 가족력, 연령증가였다. 당뇨병의 가족력이 있고, 비만한 경우 당뇨병에 대한 검사 그리고 예방을 위한 노력이 무엇보다 중요하다.

◇2차성 당뇨병, 전문적 평가와 관리 필요=젊은 당뇨병 환자에서 고려돼야 할 중요한 사항은, 드물지만 다른 원인에 의해 당뇨병이 발생했을 수 있다는 점이다. 췌장질환, 내분비 호르몬 이상 등이 대표적이다.

25세 젊은 여성이 당뇨병과 체중증가로 내원하였다. 쿠싱증후군이 의심되어 검사를 시행했고, 부신의 2 cm 혹에 의해 글루코코르티코이드 호르몬 분비가 증가된 쿠싱증후군을 진단했다. 글루코코르티코이드 호르몬이 증가하면 당뇨병과 체중증가를 일으킨다. 부신의 혹을 수술했고, 이후 당뇨병은 사라졌으며 체중 또한 감소했다.

180/100 mmHg 라는 높은 혈압으로 응급실로 내원한 35세 여성은 1개월 전 다른 병원에서 당뇨병을 진단받고 당뇨약을 복용 중이었다. 검사결과 부신의 갈색세포종이 진단됐고 이를 수술한 이후, 고혈압과 당뇨병은 사라졌다.

2년전 당뇨병을 진단받고 인슐린으로 혈당 조절 중이던 33세 남성은 말단비대증 모습을 보여, 정밀 검사 결과 뇌하수체 선종에 의한 말단비대증을 진단



조선대병원 김진화 내분비대사내과 교수가 30대 당뇨병 환자에게 식이요법을 설명하고 있다.

단하였다. 뇌하수체에 선종이 발생해 성장호르몬을 과다분비하면서 당뇨병이 발생된 경우로, 수술 이후 당뇨병은 사라졌다.

젊은 당뇨병 환자는 당뇨병의 다른 원인, 즉 2차성 당뇨병에 대한 의심과 이에 대한 전문적 평가가 이루어져야 한다.

당뇨병과 만성합병증은 미리 알고 대처한다면 진행을 멈추고 예방할 수 있다. 이 때문에 반드시 당뇨병은 진단받은 직후부터 체계적이고 전문적인 관리가 이루어져야 한다. 젊은 당뇨병 또한 예외는 아니며, 조기진단과 더불어 보다 더 엄격한 관리가 필요하다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

90대 심근경색 환자 관상동맥중재술로 사망률 낮춘다

전남대병원 오석·정명호 교수 논문 환자 388명 대상 비교 연구 결과

90세 이상 초고령의 심근경색증 환자들에게 관상동맥중재술을 적극적으로 시행하는 것이 사망률을 낮출 수 있다는 연구결과가 나왔다.

전남대학교병원 순환기내과 오석·정명호 교수의 논문은 '관상동맥중재술의 시행 여부에 따른 90대 급성심근경색증 환자의 예후'라는 주제로 국제 학술지인 임상의학저널 'Journal of Clinical

Medicine' (IF=4.242, 제 1저자 오석 교수, 교신 저자 정명호 교수)에 게재됐다.

이번 연구는 2005~2020년까지 467명의 90대 심근경색증 고령환자 중에서 생존해 퇴원했던 388명의 환자를 대상으로 진행했으며, 이중 관상동맥중재술을 받았던 270명과 받지 못했던 118명이 퇴원 후 1년간 임상 경과를 비교 분석했다.

그 결과 퇴원 후 1년간 사망률은 관상동맥중재술 받은 환자는 15.2%, 받지 못한 환자는 23.7%로 나타났다. 관상동맥중재술을 받은 환자의 사망률이 낮게 나타난 것이다.

특히 시술을 받은 환자들은 약물 치료에 있어서도 적극적인 것으로 드러났다. 적극적 중재시술과 더불어 약물 치료로 인해 환자들의 생존률을 증가시킬 수 있다는 것이다.

정명호 교수는 "이번 연구는 전세계에 가장 많은 수의 90대 심근경색증 환자를 조사한 것으로 초고령 사회를 앞두고 노인 심근경색증 환자 치료에 대한 이정표를 세울 것으로 생각된다"며 "초고령 환자들도 시술로 생존율을 높일 수 있는 만큼 주저하지 말고 적극적인 치료를 받아야 한다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

낮잠 길고 잤은 노인일수록 치매 위험 높다

미 대학 연구팀 연구 결과

노인이 낮잠이 길고 잤으면 치매 신호일 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 샌프란시스코 캘리포니아 대학 의대 정신의학과 전문의 령웨(Yue Leng) 박사와 러시 대학 알츠하이머병 센터의 신경과 전문의 아론 부크먼

박사 연구팀은 낮잠이 잤고 긴 노인일수록 치매 위험이 높다는 연구 결과를 발표했다고 헬스데이 뉴스(HealthDay News)가 최신판에 보도했다.

노인 1401명(평균연령 81세)을 대상으로 14년에 걸쳐 진행한 연구 결과 이 같은 사실이 확인됐다고 연구팀은 밝혔다. 연구 시작 때 이 노인들 중 4분의 3 이상은 인지기능 손상 징후가 없었고

19.5%는 경도인지장애, 4%는 치매 환자였다.

연구팀은 이들에게 손목시계와 같은 모니터를 매년 2주 동안 착용하게 했다. 아침 9시부터 저녁 7시 사이에 긴 시간 신체활동이 없는 것으로 모니터에 나타나면 낮잠으로 간주했다.

전체적으로 낮잠을 하루 1시간 이상 자는 노인은 치매 위험이 40% 높았다. 인지기능에 문제가 없는 노인도 낮잠이 잤고 길수록 치매 위험요인으로 작용하는 것으로 나타났다. 치매 증상이 진행되면서 낮잠은 더욱 길고 깊어지는 현상을 보였다. /연합뉴스

광주현대병원 내과 류종선 원장 취임

소화기 내과 최고 권위자인 류종선(사진) 전 전남대병원 교수가 최근 광주현대병원 내과 원장으로 취임했다.

류종선 신임 원장은 전남대 의과대학과 대학원을 졸업하고 전남대 의과대학 소화기내과 교수를 역임하면서 활발한 연구 활동과 심도 있는 학술 활동으로 국내 의료발전에 공헌해 왔다. 특히 미국 아이오와대학·로체스터대학·일본 국립암센터 연수를 통한 전문적인 의료지식을 바탕으로, 소화기 내시경 분야의 진료 및 교육을 통해 환자 중심의 의뢰서비스에 힘써왔다.

류종선 원장은 교수 재직 중 진료·연구·교육 등 의학 발전 및 후학양성에 크게 이바지했으며, 다



양한 진단술과 조기암에 대한 비수술적 치료술의 도입으로 위장관질환의 치료영역을 확대했다. 류종선 원장은 전남대 병원 진료처장과 전남대 부총장 등 대학과 병원의 주요 보직을 지냈으며, 대한소화기학회 회장·대한소화기내시경학회 회장·대한위암학회 부회장·대한민국의학한림원 정회원 등 활발한 학회활동도 펼쳤다. 특히 류 원장은 소화기 운동장애 분야의 선구적 권위자로 손꼽힌다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전국 16개 건강증진의원 '과로서 고위험군 건강검진'

한국건강관리협회 전국 16개 건강증진의원원은 뇌·심혈관질환 고위험군 근로자를 대상으로 오는 11월 30일까지 '과로서 고위험군 건강검진'을 시행한다.

검사는 진찰과 계측검사, 혈액검사, 소변검사, 정밀검사 등으로 구성돼 있다.

검진대상은 산재보험에 가입한 근로자 중 ▲뇌

·심혈관질환 발병위험요인이 1개 이상 ▲뇌·심혈관질환 발병위험도 평가결과 '고위험 또는 최고위험' 등급 해당 ▲국가건강검진에서 심뇌혈관질환 10년 발병위험도 5% 이상 ▲의사가 심층건강진단을 의뢰한 경우 ▲만 55세 이상 등 다섯 가지 기준에서 한 가지라도 부합하는 사람이다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

상무매매(상무지구)

- 상무지구 중심 상업지구
- 6층, 7층 (140평)
- 시세 9억 → 급매 6억
- (보3천, 월 350만, 용 3억5)
- (리모델링완비, 모든업종가능, 사무실, 유흥)

문의. 010-6670-9800

커피(제과점) 급 임대

- 신창지구(중심가도로 접함)
- 1층 전용(38평)2칸
- (시설완비, 즉시입주, 시설비 40%인수)

문의. 010-4667-9820