"혈당조절·생활습관 개선하면 당뇨약 끊을 수 있어요"

천연식품, 건강에 도움되지만 맹신은 '위험'…커피는 '블랙'으로만
가족력 30~70% 영향, 직계가족은 3.5배 높아…과체중·비만 주의

'당뇨병은 한 번 약을 먹으면 평생 먹어야 하는가. 천연식품은 모두 당뇨병에 괜찮을까'

당뇨병 초기 환자 또는 당뇨병으로 진행할 가능성이 높은 '당뇨병 전단계'의 일반인들이 전문의에게 가장 많이 물어보는 궁금 사항들이다.

내과 전문의 양태영 태영21내과 원장이 최근 발간한 책 '한번 더 알려주는 당뇨병&갑상선 놓치기 쉬운 진료실 속 대화'〈사진〉에서 이같은 궁금증을 자세히 풀어주고 있다. 25년 이상 당뇨병과 갑상선을 전문으로 치료해 온 양 원장은 임상현장에서 환자들이 쉽게 오해하거나 놓치기 쉬운 '질환 상식'을 알기쉽게 정리해 놓았다.

다음은 양 원장의 책에 실린 당뇨병에 대한 주요 내용을 질의·응답 형식으로 요약해 실어본다.

-한번 약을 먹으면 평생 먹어야 하는가

▲당뇨병 치료 핵심은 췌장의 부족한 능력을 도와주고, 좋은 상태를 오래 지속하는 것이다. 만약 과체중·스테로이드와 같은 약물·운동 부족 등으로 발병한 환자는 체중 줄이고, 약물 끊고, 꾸준한 운동을 한다면 완치가 가능하다. 초기에 당뇨약을 먹거나 인슐린을 맞고 있어도 혈당조절을 잘하면서 생활습관을 교정하면 약과 인슐린을 끊을 수 있다는 것이다.

-인슐린, 한번 맞는다고 평생 맞아야 하는가

▲일반적으로 오해이다. 당뇨병은 크게 제1형 당뇨병과 제2형 당뇨병으로 구분된다. 제1형 당뇨병은 췌장에서 인슐린을 거의 생산하지 못하기 때문에 평생 인슐린 주사를 맞아야 한다. 하지만 제2형의 경우 혈당조절이 안되고 췌장 기능이 약해지면 일시적 또는 장기적으로 인슐린이 필요하지만, 생활습관 개선과 체중 감량이 이뤄지면 언제든지 인슐린을 끊을 수 있다. 또 산모는 임신 중 혈당 조절을 위해 인슐린을 사용하지만 출산 후 대부분 인슐린을 중단할 수 있다.

-천연식품은 모두 괜찮을까

▲천연식품이 건강에 도움은 되지만, 용량·복용 형태에 따라 효과가 크기 때문에 약처럼 맹신하고 섭취하는 것은 위험하다. 예를 들어 돼지감자는 연구결과 강화 효과를 보인 사례는 적고, 과다 섭취하면 되레 혈당을 올릴 수 있으며 신장기능이 약한 환자에게는 위험할 수 있다. 양파의 경우 '퀘르세틴' 성분이 혈당 조절에 도움을 줄 수 있지만, 양파즙에는 당질이 많아 식후 섭취하면 오히려 혈당 상승의 위험이 있다.

-제로칼로리 음료 섭취해도 좋을까

▲일부 연구에서는 치아우식증감소, 체질량지수 감소 등 긍정적 영향을 보고하고 있지만, 또 다른 연구에서는 제2형 당뇨병·고혈압 발생위험이 있는 것으로 나타나 효과적이지 않다는 결과가 보고되기도 했다. 따라서 열량과 당분이 낮거나 거의 없는 음료는 혈당 상승에 영향을 미치지는 않지만, 당뇨병에 특별히 도움되는 것은 아니라는 사실을 유의해야 한다.

-커피는 관계없지 않나요

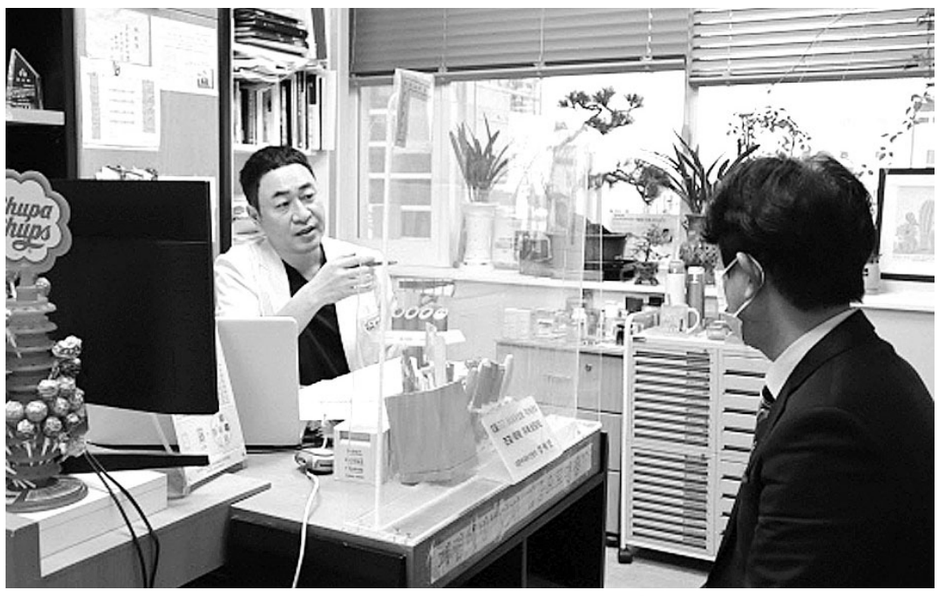
▲커피 성분에는 카페인·클로로제닉 애시드 같은 생리활성 물질들이 들어있는데, 이런 성분들은 제2형 당뉴병의 위험을 낮추는 것으로 알려져 있다. 다만 설탕·우유가 섞이지 않는 에스프레소나 아메리카노 등 일명 블랙커피를 마실때만 긍정적 효과를 기대할 수 있다. 하지만 커피음료·스틱형 커피믹스 등 시럽·설탕·크림·지방 등이 첨가된 커피는 열량과 당류 섭취를 높이기 때문에 반드시 주의해야 한다.

-부모가 당뇨병 병력이 있다면 자녀의 당뇨병 발생 확률은

▲가족 내 제2형 당뇨병 환자가 있다면 직계 가족들의 당뇨병 발생 위험은 당뇨병이 없는 가족보다 3.5배 정도 높다. 다시 말해 당뇨병은 유전과 분명히 관련되며, 30~70% 정도의 영향을 미친다. 하지만 당뇨병 발생에는 유전적인 요인 뿐만 아니라 생활 습관 및 비만 또는 과체중도 관계가 있다. 따라서 유전적인 성향이 강해도 올바른 생활습관으로 사전에 예방하고 과체중과 비만을 주의하면 당뇨병이 발생하지 않을 수 있다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

/도움말=양태영 태영21내과 원장



양태영 태영21내과원장은 당뇨병이 유전적인 성향이 강해도 올바른 생활습관으로 사전에 예방하고 과체중과 비만을 주의하면 당뇨병이 발생하지 않을 수 있다고 강조했다.

전남대병원, 세계 최초 향기분자 이용 디지털 스트레스 완화 임상시험

의생명연구원·AI-MED 업무협약
이비인후과 등 다학제 유기적 협력

전남대병원이 세계 최초로 향기분자를 이용한 디지털 스트레스 완화 임상시험에 돌입했다.

전남대병원 의생명연구원과 AI-Med(에이아이메드㈜)는 지난 12일 병원 시니어코스메디케어실증센터 회의실에서 '항산화 향기 기반 중재기기의 다학제적 (전)임상 평가'를 위한 업무협약을 체결했다.

이번 임상시험은 세계 최초로 향기분자를 공기매개로 피부·점막·호흡기 등 체내에 전달한 후 디지털 기기의 과도한 사용으로 유발되는 눈 피로, 수면장애, 뇌신경 노화 등 디지털 스트레스 증상 완화 효과를 과학적으로 평가하는 획기적인 프로젝트다.

이에 따라 전남대병원과 AI-Med는 항산화 향기 기반 중재기기의 디지털 환경에서 생리적 회복 효과를 검증하기 위해 전남대병원 의생명연구원 및 다학제 임상진료과와 협력, 동물실험 및 임상시험을 공동 수행할 예정이다.

특히 전남대병원 안과(윤경철·윤현정 교수), 이비인후과(양형채 교수), 영상의학과(이윤영 교수) 의료진들이 유기적으로 협력하는 다학제 임상시험 구조는 국내 임상시험 환경에서도 보기 드문 정교한 융합형 모델로, 정밀한 임상시험 기획력과 기술 통합 역량을 동시에 검증할 수 있다는 점에서 주목받고 있다.

전남대병원 의생명연구원과 에이아이메드가 지난 12일 병원 시니어코스메디케어실증센터 회의실에서 '항산화 향기 기반 중재기기의 다학제적 (전)임상 평가'를 위한 업무협약을 체결했다.

뿐만 아니라 이번 임상시험은 산업통상자원부와 광주광역시, 전라남도, 충청남도가 지원하고 전남대학교가 주관한 스마트특성화 기반구축사업(디지털 연계 흡수성소재 융복합의료산업 기반구축 사업·공동 연구책임자 윤경철 교수)과 연계돼 진행된 점도 주목할 만하다. 이 사업은 지역 내 유망 의료기기의 임상시험 검증부터 제품화, 글로벌 확장까지의 전 주기 통합 지원 체계를 통해, 의료산업 선도 및 국내 융복합의료제품의 글로벌 기술경쟁력 확보를 위해 노력하고 있다. AI-Med가 이 사업에 참여해 전남대병원과 함께 연구하면서 향기분자를 이용한 디지털 스트레스 완화 연구까지 이어지게 된 셈이다.

전남대병원 연구책임자이자 임상시험 총괄 연구책임자인 안과 윤경철 교수는 "디지털 환경의 급속한 변화 속에서, 기업이 보유한 특화 기술들이 실제 임상시험과 산업화로 유기적 연계되는 흐름은 매우 시의적절하고 유의미하다"라며 "특히 AI 기반 항산화 향기 중재기기와 같은 융복합 기술군은 디지털 헬스케어의 미래를 이끄는 전략적 분야로, 이번 임상시험이 지닌 선도적 가치가 크다"고 말했다.

기승정 의생명연구원장은 "안과, 이비인후과, 영상의학과 등 다학제 간 협력을 통해 임상시험을 공동으로 수행하고 항산화 향기분자의 체내 전달 연구를 통해 디지털 스트레스 증상을 과학적으로 평가하고 개선하는데 기여할 수 있기를 기대한다"고 말했다. /서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

화순전남대병원 '사랑 나눔 음악회'…환자·보호자 힐링

팝페라·요들송·통기타 등 공연

화순전남대병원이 지난 10일 병원 1층 로비에서 '사랑 나눔 음악회'를 개최했다. 〈사진〉

이번 음악회는 병원에 머무는 입원 환자와 가족들에게 잠시나마 고단한 시간을 잊고 마음을 달랠 수 있는 힐링의 시간을 제공하고자 마련됐다. 아울러 지역민들에게 문화적 감동을 나누기 위한 취지로 기획됐다.

음악회 무대에는 자발적인 재능기부로 뜻을 함께한 예술인들이 올랐다. 팝페라 가수 박토벤(본명 박원), 요들송 가수 장미정, 아코디언&기타 듀오 러브썸, 통기타 연주자 홍시연 등 다채로운 장르의 실력파 연주자들이 출연해 수준 높은 공연을 펼쳤다.

특히 팝페라 가수 박토벤은 폭넓은 음역과 풍부한 감성으로 청중의 마음을 사로잡았다. 그는 클래식 성악을 바탕으로 한 독창적인 무대를 이어오며, 연간 170회가 넘는 공연을 통해 전국 각지에서 감동을 전해온 바 있다. 이번 음악회에서도 그는 "고통을 이겨내고 있는 분들에게 음악으로 힘이 되고 싶다"는 마음으로 무대에 섰다고 밝혔다.

이날 공연은 팝페라의 웅장한 울림, 요들송의 밝은 에너지, 통기타의 서정적인 선율이 어우러져 병원 안팎에 잔잔한 감동을 불러일으켰다. 많은 관객이 공연을 지켜보며 웃고 눈시울을 붉히는 등 진심이 담긴 음악의 힘을 몸소 느꼈다.

민정준 병원장은 "병원은 몸을 치료하는 곳인 동시에, 마음을 위로하는 공간이기도 하다"며 "앞으로도 문화와 예술이 어우러진 치유 프로그램을 지속적으로 이어가겠다"고 말했다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr