건강 프로젝트 습관을 바꿔라 ❷
설탕과 치매의 상관관계

설탕, 덜 먹으면 치매 예방할 수 있다

'설탕을 많이 먹으면 치매가 빨리 온다'는 연구결과가 있다. 신체에 쌓인 당분이 비만을 일으키고, 이에 따라 인슐린 저항성이 증가하면서 뇌기능이 떨어진다는 것. 뿐만 아니라 설탕을 많이 먹으면 다양한 심리 장애를 일으키는데, 우울증 위험이 증가하면서 치매 발생 위험을 2~3배 증가시킨다고 한다. 설탕과 치매의 상관관계, 일산병원 신경과 김종현 교수에게 들어봤다.

글 편집부

01 설탕이 건강에 좋지 않다는 건 대부분 알고 있습니다. 설탕은 우리 몸에 어떻게 영향에 주나요?

성인에서 설탕의 섭취원은 음료수입니다. 평균 하루 2번 이상 탄산음료 등 설탕이 들어간 음료를 마시면 뇌경색의 위험이 35%가 증가한다고 알려져 있습니다.

02 최근 '설탕을 많이 먹으면 치매가 빨리 온다'는 연구 결과가 나왔습니다. 설탕과 치매의 관계에 대해 설명 부탁드립니다.

당뇨에 의한 간접·직접적인 영향으로 치매와 연관되어 있습니다. 첫 번째는 당뇨가 뇌경색의 큰 위험인자인데, 뇌혈관 질환을 증가시켜 치매를 일으킬 수 있습니다. 단맛을 섭취하면 기분이 좋아진다는 속설이 있습니다. 그러나 단맛을 많이 섭취하는 사람이 우울증에 걸릴 위험이 높다고 알려져 있습니다. 우울증 또한 치매의 위험인자이기도 합니다.
두 번째는 인슐린저항성에 의한 치매유발입니다. 인슐린 저항성은 당뇨의 특징입니다. 인슐린은 뇌기능에도 여러 가지 중요한 작용을 하고 있습니다. 뇌에서 인슐린 저항성이 생기면 뇌기능 장애가 발생해서 치매를 일으킬 수 있습니다.

03 그렇다면, 치매 환자는 당분을 섭취하면 안 되나요? 당분은 치매 환자의 상태를 악화시키나요?

세계보건기구(WHO)에서는 당분의 섭취를 하루 총에너지 섭취량의 10% 미만으로 제한하고 있습니다. 과일에도 당분이 포함되어 있기 때문에 전혀 섭취하지 않는 것은 어렵고, 다만 과도하게 섭취하는 것을 피해야 합니다.

04 우리는 설탕이 건강에 좋지 않다는 것을 알지만, 왜 단맛을 찾게 되나요?

단맛을 찾는 첫 번째 이유는 다른 에너지원 섭취가 부족한 경우입니다. 당류는 일차 에너지 원이기 때문이죠. 두 번째 이유는 나쁜 음식 습관 때문입니다. 당분은 강한 중독성을 가지고 있습니다. 세 번째는 단 음식에는 다량의 소금이 들어가 있는데, 짜게 먹는 사람은 더욱 단맛을 찾는 경향이 두드러집니다.

05 생활 속 당분 섭취를 줄이는 방법이 있나요?

당분이 많이 들어 있는 탄산음료 섭취를 줄이는 것이 중요하고, 과일음료도 무가당 음료를 선택해야 합니다. 과도한 과일섭취도 피해야 합니다. 다이어트 콜라와 같이 인공 감미료가 들어간 경우는 뇌경색의 위험을 증가시키지 않는다는 보고가 있으므로 일반적인 당류보다 인공 감미료를 섭취하는 편이 나을 수 있습니다.