

Diabetes Story I

손·발이 찌릿찌릿 거리나요?

손이나 발에서 전기가 오는 듯이 찌릿함을 느끼거나 바늘로 찌르듯이 따끔거리고, 시린 느낌을 받은 적이 있는가? 상당수의 당뇨병 환자가 손발 저림을 호소하는데, 그 증상은 약간 찌릿찌릿 거리거나 콧코 찌르다든지, 심하면 칼로 에이는 것 같은 통증 또는 감각이 무디어 지는 등의 다양한 형태로 나타난다고 한다. 이러한 여러 증상들은 대부분 당뇨와 관련해서 나타나기도 하고 종종 다른 원인으로 나타날 수 있다. 그 확실한 원인과 치료를 알아보자.

손발이 저리면 당뇨병성 신경병증 의심

한 달 전 당뇨병을 진단받고 치료 중인 42세 이씨(남)는 보름 전부터 밤에 양 발을 찌르는 듯한 통증과 발바닥의 이상감각을 느꼈다. 신경과적 진찰 및 근전도 검사(근육이 움직임에 따라 발생하는 전류의 변화를 검사)를 시행한 결과 '당뇨병성 신경병증'이라는 진단이 나왔다고 한다. 이 사례와 같이 당뇨병환자에서 말초 신경병증은 당뇨병이 없는 사람보다 5배 이상 흔한 것으로 알려져 있으며, 외상이 아닌 원인에 의한 사지절단의 50%가 당뇨병성 신경병증 때문이다. 대부분의 환자들은 이씨의 경우와 같이 양 발에 먼저 증상이 나타나지만 한쪽이 더 심할 수도 있다. '손발



이 저리다' 혹은 '얼얼하다' 라고 하거나 '콧코 찌르다' 라고 호소하는 것이 그 첫 신호인데 그 외에도 '느낌이 둔하다', '마치 모래 위를 걷고 있는 기분이다' 등 다양한 표현이 나타날 수 있다. 이러한 말초 신경병증은 동맥 흐름이 원활하지 못해 그와 관련된 혈관이 점점 굳어지는 죽상경화증이 나타나고, 이로 인해 동맥 혈관과 연결되어 있는 장기의 혈액 공급에 문제가 생겨 증상이 나타난다. 당뇨병성 신경병증은 정도가 경미할 경우 약물치료를 하지만 그 통증은 일반적인 진통제로 쉽게 가라앉지 않는다. 안정시에도 통증이 심하면 수술적 치료를 시행한다.

손바닥에서 통증이! 손목굴증후군

오랜 기간 당뇨병 치료를 받고 있는 50세 정씨(여). 2년 전부터 가끔씩 오른손이 저리고 감각이 둔해졌으며 최근 몇 달 전 부터는 밤에서 새벽 사이에 통증으로 잠에서 깬 적도 있는데, 손목을 굽힐 때 증상이 악화되고, 새끼손가락 쪽으로는 저린 증상이 나타나지 않았다. 처음에는 주변인들로부터 중풍일 수도 있다는 말을 듣고 뇌 MRI를 시행했는데 특이할 만한 것은 없었고 얼마 후 증상이 없어졌다가 다시 악화되어 혈액순환제를 복용하고, 침에도 의존해 보았으나 별 호전이 없어 병원에서 검사를 한 결과 '손목굴증후군'으로 진단 받았다. 손목굴증후군은 다소 생소하지만 이 질병 역시 말초성 신경병증의 하나로 손·저림의 주요원인 중 하나다. 이 병의 증상은 서서히 발병하는데 특이하게도 손바닥 쪽에서만 증상이 있고, 새끼손가락이나 손등에는 증상이 나타나지 않는다. 이는 손목의 뼈와 손목 가로 인대로 둘러싸여 있는



통로인 손목굴이 손가락을 움직이는 근육의 힘줄과 손바닥 쪽으로 들어가는 신경을 통과하게 되는데 그 신경이 손목굴을 압박해 발생한다. 양손에서 나타나는 경우가 흔하고, 운전 도중이나 밤에 잠을 잘 때 증상이 악화되어 자다가 깨어 손을 주무르거나 털게 된다. 이 질병은 손목사용이 많은 중년 여성에게서 흔하지만 류마티스관절염, 갑상선기능 저하증, 당뇨병에 의해서도 발병된다. 수술적인 방법으로 치료할 수 있지만 손목을 보호하고, 보조기를 사용하고 진통제를 복용하는 등의 치료로 통증을 완화한다.

저림이 심하면 뇌졸중 위험도 있어

당뇨병으로 치료중이고, 혈당이 잘 조절되고 있는 54세 한 당뇨병환자(남)가 아침에 갑자기 우측 팔, 다리가 저리고 감각이 이상함을 느끼며, 우측 얼굴, 특히 입주변이 둔한 느낌을 받았다고 한다. 말하고 걷는 데에는 이상이 없었으나 뇌졸중이 의심되어 뇌 MRI 촬영결과 '좌측시상부위 열공뇌경색' 진단이 나와 치료중에 있다. 이처럼 뇌졸중에 의한 손발 저림은 갑자기 발생하게 되는데 손이나 발에 한정되지 않고 팔, 다리가 동시에 저리거나 이상감각이 나타나며 얼굴 장애, 언어장애, 보행장애, 어지럼증 또는 반신마비가 동반되는 경우가 있다.


혈당조절과 동시에 조기 진단으로 내 몸을 지키자!

당뇨인에게서 적극적인 혈당조절은 곧 생명이다. 위의 여러 통증 감각에 대한 반응은 혈당만 잘 조절하면 특별한 합병증으로 전이되지 않고 수개월 이내에 완화될 수 있다. 그러나 혈당관리를 하지 못하고 이미

기질적인 변화가 초래됐다면 쉽게 회복되지 않을 것이다. 당뇨병성 신경병증이 진행되면 양쪽 발이 무감각해지며 발에 가해지는 압력이나 외상에 반응하지 못하게 되어 궤양이 발생하게 된다. 따라서 평소 자신의 몸에 이상이 없는 지 예민하게 살필 필요가 있다. 느껴지는 증상만으로 병을 진단 할 수는 없지만 당뇨병환자들은 합병증에 노출되어 있기 때문에 심각성을 인식 할 필요가 있다. 따라서 미리미리 적극적으로 자가진단을 해 보는 것이 좋다. 특히 신경계 증상을 이용한 신경병증 조기진단이 중요한데 다음의 문진표를 보고 3가지 이상의 문항에 해당되면 당뇨병성 신경병증을 의심해 보아야 한다.

당뇨병성 신경병증을 선별하기 위한 문진표

- ① 손발이 찌릿찌릿하다.
- ② 발이 따끔거리고 바늘로 찌르는 것 같다.
- ③ 발바닥이 화끈거린다.
- ④ 걷거나 발을 만지면 아프다.
- ⑤ 손발의 감각이 무디고 남의 살을 만지는 것 같거나, 발바닥에 무엇을 붙이고 걷는 것 같다.
- ⑥ 손발이 시리거나 차갑다.
- ⑦ 손발에 힘이 없거나 무겁고 불편하다.

당뇨병환자에게서 나타날 수 있는 손발 저림 증상에 대해서 사례를 통해 알아보았다. 신경병증은 본인의 예민한 감각으로 빨리 느껴서 예방하는 것이 중요하다. 하지만 주변의 말이나 자신의 짐작으로 판단하는 것은 금물. 이상 증상이 생기면 반드시 주치의의 진찰을 받아보자.  도움말 / 성북성심병원 내과 전한별 교수

글 / 광정은 기자