



자각증상 없는 당뇨병 합병증이 더 무섭다

사회의 중추라 할 수 있는 40대에 당뇨병 발병률이 크게 증가하고 이에 따른 당뇨병 합병증에 의한 사망률도 증가하여 당뇨병이 40대의 사망원인 8위를 차지하고 있다. 과거 30~40년 전부터 경제발전이 급속도로 이루어지면서 우리나라 국민의 식생활을 비롯한 생활양식의 변화로 당뇨병 유병률이 1990년대부터 폭발적으로 증가하기 시작하여 현재는 당뇨병 유병률이 약 5~6%, 즉 250만 명 이상이 당뇨병 환자로 추산되고 있으며 계속 증가하는 추세다.

당뇨, 조기에 치료하지 않으면 무서운 합병증 부른다
 우리나라의 당뇨병 발병양상은 서구와는 다르다. 서구의 당뇨병 환자는 대부분 비만을 동반하고 있지만 우리나라에서는 비만인 사람뿐 아니라 비만하지 않은 사람, 즉 뚱뚱하지 않은 사람에서도 당뇨병이 많이 발생한다.

당뇨병은 발생 초기에는 별다른 자각증상이 없으므로 환자는 치료를 소홀히 하기 쉬운데, 치료를 받지 않고 방치할 경우, 고혈당이 지속되어 몇 년 지나면 무서운 합병증이 발생할 수 있다.

당뇨병이 어느 정도 진행되는 경우, 환자는 고혈당으로 인해 소변으로 포도당이 배설, 손실되어 갈증, 피로감, 무력감, 소변량 증가 등이 발생할 수 있다.

또한, 일반적으로 피부에 가려움증을 느끼거나, 부스럼이 잘 생기며 조그만 상처도 잘 낫지 않고 덧나기 쉽다. 손이나 발끝이 찌릿찌릿하거나 화끈거리는 신경증상이 나타날 수 있고, 일어설 때 현기증을 느끼는 기립성 저혈압이나, 반복적인 설사나 소화장애, 배뇨곤란, 발기부전 등이 나타날 수도 있다. 또한 눈이 침침해지거나 치주염 등 잇몸 질환이 악화되기도 한다.

당뇨병 환자에서 가장 심각한 것은 서서히 진행되는 만성 합병증이다. 만성 합병증은 서서히 악화되고 심각한 문제점이 발생할 때까지 별다른 증상이 나타나지 않아 합병증의 발생을 모르고 지나는 경우가 많아서, 뒤늦게 심각한 합병증으로 생명이 위협을 받거나 고생하는 경우가 발생

한다. 최근에는 만성 합병증이 발생하는 기전에 대한 새로운 지식과 치료법이 계속 소개되고 있지만 아직은 확실한 치료법이 없어 예방이 가장 좋은 대책이다.

혈당조절만큼 중요한 합병증 관리

당뇨병성 만성합병증은 크게 미세혈관 합병증(당뇨병성 망막증, 신증 및 신경병증)과 대혈관 합병증(동맥경화성 심혈관질환, 뇌혈관질환 및 말초혈관질환)으로 나눌 수 있다.

이는 삶의 질을 떨어뜨릴 뿐 아니라, 생명을 위협할 수 있는 매우 무서운 합병증이다. 당뇨병 환자가 적절한 치료를 받지 못한 경우, 혈액 속은 고혈당과 이상지질혈증으로 인해 몸의 전신혈관 안쪽 면에 이물질이 달라붙는 죽상 동맥경화증이 발생하게 된다.

이러한 동맥경화증은 당뇨병 그 자체로도 정상인보다 훨씬 빨리 시작되고, 또한 진행속도가 빠르며 병변의 정도도 광범위하다. 특히 혈당 조절이 잘 안 되는 경우 그 진행속도는 더욱 빨라 혈관이 좁아져 혈류가 약해지거나 심하면 막혀 뇌 허혈증이나 뇌졸중, 협심증이나 심근경색, 심장마비 등과 같은 치명적인 합병증이 발생할 수 있고, 말초혈관이 좁아지는 경우 계단을 오르거나 100m 정도만 걸어도 다리 근육에 통증이 나타나거나, 발가락이 썩는 등의 증상이 나타날 수 있다.

당뇨병에서는 이런 합병증의 발생빈도가 일반인에 비해 2~4배 이상 높을 뿐 아니라 당뇨병 환자 사망원인의

**check!
당뇨병 체크하기**

다음의 증상 중 어느 것이든 뚜렷이 나타난다면 전문가를 찾아가는 것이 좋다.

- ① 소변이 뿌옇고, 탁하고 냄새가 난다.
- ② 소변 묻은 자리가 끈적거리고 하얗게 앙금이 남는다.
- ③ 식욕이 갑자기 증가하고 쉽게 허기진다.
- ④ 비만했던 사람이 갑자기 체중이 빠진다.
- ⑤ 종기와 가려움증이 자주 생긴다.
- ⑥ 생리불순, 변비, 기미, 음부가려움증, 발기부전이 있다.
- ⑦ 근육 경련이 잘 생긴다.
- ⑧ 시력이 저하되고 시야가 흐려진다.
- ⑨ 상처가 잘 아물지 않는다.



자료제공 : 순천향대학병원 내분비내과



60~80% 이상을 차지한다. 당뇨병 환자에게 혈당조절도 중요하지만, 그 외에도 흔히 동반되는 고혈압, 이상지질혈증(고중성지방혈증, 나쁜 콜레스테롤의 증가, 좋은 콜레스테롤의 감소), 혈액응고 경향 등이 관리되지 않거나, 특히 흡연하는 경우에는 치명적인 합병증이 발생할 가능성이 기하급수적으로 증가할 수 있어 당뇨병을 잘 관리하기 위해서는 의사와 환자 모두에서 매우 세심한 노력과 주의가 필요하다.

규칙적인 식사, 꾸준한 운동으로 당뇨병 예방

최근 우리나라 성인의 7~10%가 당뇨병 환자이며, 또한 많은 사람이 잠재적 당뇨병 상태인 것으로 알려졌다. 특히 당뇨병 환자가 꾸준히 증가하여 2025년까지 많게는 성인 인구의 25% 정도가 당뇨병 환자가 될 것으로 전망되고 있다.

사회에서 중심역할을 맡고 있는 40대에서의 당뇨병 발생도 계속 증가할 것으로 예측되는 만큼, 당뇨병에 대한 교육 및 예방대책이 필요하고 또한 당뇨병의 적절한 관리가

필요한 실정이다.

당뇨병은 유전적 요인과 더불어 과체중이나 비만, 부적절한 식습관 및 운동부족 등 잘못된 생활습관이 발병 원인으로 알려졌다. 현재까지 당뇨병은 완치가 불가능하다. 따라서 당뇨병에 걸리지 않도록 예방하고, 만약 걸렸다면 합병증이 발생하지 않도록 미리 조심하고 적절하게 대비하는 것이 최선의 대책이다.

당뇨병 발생을 예방하기 위해서는 젊었을 때부터 건강한 생활습관을 갖는 것이 중요하다. 무엇보다 비만해지지 않도록 노력해야 하며, 이를 위해 균형 잡힌 음식 섭취와 일정한 시간에 정해진 분량의 식사를 하는 식사습관을 가져야 한다. 자신의 신장, 체중, 나이, 활동 정도를 고려하고, 식사를 거르지 않고 골고루 여러 식품을 섭취하는 것이 좋으며 과식하지 않아야 한다.

비만한 사람은 균형 잡힌 식사를 하면서 체중 감량을 위해 하루 섭취량의 약 10~20%를 줄인 열량을 섭취하도록 한다. 단순당(설탕, 꿀 등)이 많이 함유된 식품의 섭취는 제한하는 것이 필요하다.

인스턴트 식품이나 청과음료, 육류지방 식품, 튀긴 음식 등의 과다한 섭취를 피하고 섬유소가 많은 잡곡, 채소류, 해조류 등의 섭취를 늘리는 것이 좋다. 적절한 체중 유지와 함께 조깅, 걷기, 수영, 테니스, 자전거 타기 등 자신에게 알맞은 운동을 선택하여 규칙적으로 꾸준히 하는 것이 필요하다. 운동 시간은 하루 30~40분 정도로 주 5회 이상 하는 것이 중요하므로 다른 사람과 같이 운동하는 것도 좋은 방법이다.

이와 함께 평소에 짧은 거리는 되도록 걷고, 엘리베이터 보다는 계단을 이용하는 습관을 갖는 것이 생활 속에서 운동량을 늘리는 방법이 될 수 있다. 또한 담배는 당뇨병에 의한 합병증을 악화시키는 원흉이므로 반드시 금연해야 한다.

당뇨병은 초기에는 증상이 없는 경우가 대부분이므로 40세 이상에서는 매년 한 번씩 혈당 검사를 받아 당뇨병을 조기에 진단하거나, 현재 자신의 혈당 상태를 파악할 필요가 있다. **MEDI^YCHECK**