

당뇨병환자의 손발 저림에 대하여

장상아 가톨릭대학교 성바오로병원 전문의

말은 수의 당뇨병 환자가 손발이 저림을 호소해 온다. 그 증상은 단순히 저리거나 쥐가 나는 것을 비롯해서, 바늘로 콕콕 찌른다든지, 화끈화끈 거리거나, 칼로 에이는 것 같은 심한 통증, 쥐어짜는 듯한 통증 또는 발에 형질을 댄 것 같은 감각의 무덤까지 다양한 증상을 나타낸다.

이러한 여러 증상들은 대부분 당뇨와 관련되어 나타나지만 그렇지 않은 것도 종종 있으므로 왜 그러한 증상이 나타나는지 확실한 원인을 밝힌 후에 그에 맞는 치료를 받아야 할 것이다.

손발저림의 원인과 증상

먼저 손발이 저릴 수 있는 원인으로는 말초 혈관 질환을 들 수 있다. 말초 혈관 질환은 만성적인 동맥의 폐색성 병변으로 인한 것인데 주로 대동맥과 중동맥 혈관의 죽상 경화증에 의해 발생되며, 동맥이 만성적으로 폐색 되므로 그 혈관이 지배하는 장기의 혈액 공급이 원활하지 않아 증상을 일으키는데 주로 하지동맥에 많이 나타난다. 당뇨병 환자에서 말초혈관 질환의 빈도는 당뇨병이 없는 사람보다 5배 이상 흔한 것으로 알려져 있으며, 외상이 아닌 원인에 의한 사지절단의 50%가 당뇨병성 말초혈관 병변이다. 말초혈관 질환에 의한 증상 및 소견은 특징적이거나 초기의 무증상, 냉감, 작열감 등은 당뇨병성 신경병증과의 감별을 요한다. 또한 특징적으로 간헐성 파행의 증상이 나타나는데, 운동을 할 때 나타나는 하지에 통증을 말한다. 간헐성 파행은 척추 협착증과 같은 정형외과적 질환에서도 나타나므로 말초혈

관 질환과의 감별을 요한다. 폐색이 좀더 심해지면 하지에 피부색조의 변화나 궤양, 괴저 및 안정시에도 동통이 나타나며 중증 허혈증상은 하지의 피부궤양이나 괴저 뿐만 아니라 발톱이나 피부의 위축, 피부의 홍조, 색조 변화 등을 들 수 있다. 말초혈관질환을 진단하기 위해서는 도플러(Doppler) 혈류계를 사용한 하지의 혈압측정이 필요하고, 확진은 동맥이 폐색된 것을 혈관 조영술 등으로 증명한다. 말초혈관질환의 치료는 그 정도가 경미할 때는 약물치료를 하며, 간헐성 파행이 심하거나 안정시에도 통증이 심하면 수술적 치료로 혈행재건술이 있다.

또한 당뇨병 환자에서 손발이 저릴 수 있는 흔한 원인의 한가지가 당뇨병성 신경병증의 하나인 원위부 대칭성 다발성 신경병증을 들 수 있다. 원위부 대칭성 다발성 신경병증은 당뇨병성 신경병증 중에서 가장 흔하며 널리 알려진 신경병증이다. 서서히 진행하며 지속적이고 신경의 손상이 비가역적인 경우가 많다. 주로 상하지의 손과 발 끝에서 시작하여 스타킹과 장갑을 착용하는 부위에 가장 심하다. 감각이상이나 접촉에 대한 과민 반응이 나타날 수 있고, 심한 동통, 타는 듯한 혹은 찌르거나 찢어지는 듯한 통증으로 밤에 심하여져서 불면증에 시달리는 경우도 많다. 또한 감각이 둔화되어 피부에 대한 외부 자극을 쉽게 인지하지 못하기 때문에 일어나는 사소한 외상, 담배불이나 목욕물에 의한 화상을 잘 입기도 한다. 이러한 경우는 그 임상증상 및 전기진단법인 신경전도와 근 전도 검사로 확진할 수 있으며, 증상

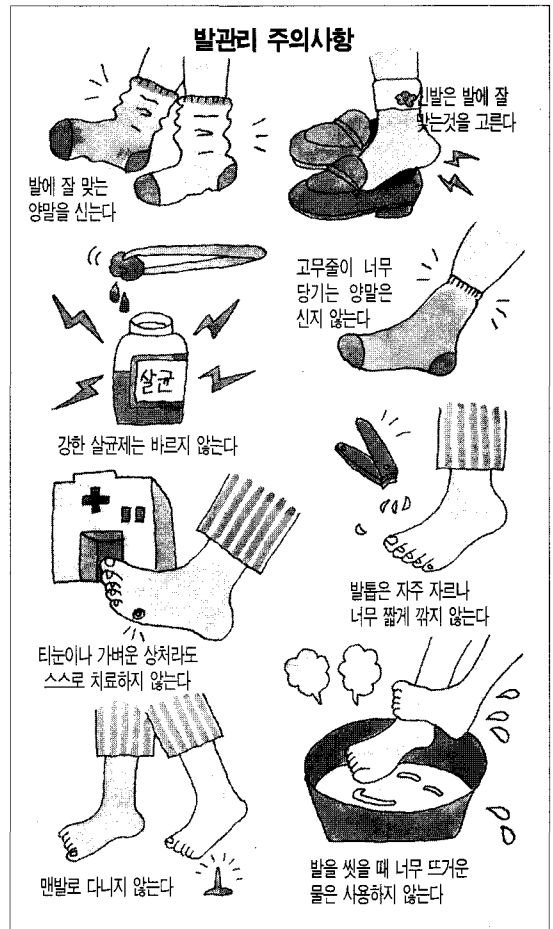
을 완화시킬 수 있는 약물 치료 및 당뇨조절을 철저히 하는 것과 발 관리를 하는 것이 중점적 치료이다.

당뇨병성 신경병증은 위와 같이 다발성으로 발생할 수도 있지만 한 개 혹은 여러 개의 말초신경에 신경병증이 발생하기도 한다. 당뇨병 환자에서는 압박이나 포착에 노출되기 쉬운 신경들에서 나타나는데 손의 정중신경, 척골신경, 요골신경 등과 발의 비골신경 등에 신경병증이 발생하면 그 신경의 지배를 받는 팔, 다리, 손가락과 발가락 부위에 감각이상과 저림이 올 때도 있다. 특히 손목의 정중신경이 눌렸을 경우 수근관 증후군이라 하여, 손바닥 쪽으로 엄지 인지 검지 세손가락이 저리고 통증이 올 수 있는데 당뇨 뿐만이 아니고 류마치스 관절염, 갑상선 기능 저하증 등 여러 질환에서도 올 수 있다. 신경 근전도 검사로 진단할 수 있으며, 경우에 따라 약물 요법, 물리치료, 수술 등의 치료를 할 수 있다.

또 하나의 원인으로는 고혈당성 신경병증이라 하여 당뇨병 조절이 잘 되지 않는 환자에서 하지에 감각적으로 불편한 경험을 할 수가 있으며, 전기진단 검사를 해 보면 신경전달 속도가 감소된 소견을 보인다. 그러나 혈당이 조절되면 빠르게 완전히 증상이 없어진다.

당뇨환자의 발 관리 방법

당뇨병 환자에서 손발이 저릴 수 있는 원인은 위에서 말한 바와 같이 크게 말초 순환 장애와 신경장애로 대별될 수 있다. 이것은 각각 오는 경우도 있으나 다양한 정도의 장애가 함께 동반되어 있는 경우가 많고, 이럴 경우에 족부 궤양이나 괴저로 절단의 위험까지 갈 수 있으므로 특히 당뇨병 환자에서는 발 관리에 유의하여야 한다. 일반적인 발 관리 방법으로는 금연과 매일 발



을 청결히 씻고 상처가 있는지 관찰하고, 목욕할 때는 열탕이나 화상에 주의하고, 발이 차가워지더라도 뜨거운 것을 사용하지 않도록 한다. 신발 내에 있는 이물을 주의하고, 걸기 쉬운 신발을 사용하고 압박을 주는 꼭 끼는 신발을 피한다. 손발톱을 짧게 깎지 않고, 정기적으로 의사의 진찰을 받는 것이 중요하다. 또한 무엇보다도 당뇨병의 합병증으로 인하여 생기는 질환들이므로, 환자 자신은 혈당 조절 여부, 혈청 지질(콜레스테롤, 중성지방, LDL-콜레스테롤)의 적정성 및 고혈압 유무를 알고 있어야 하며, 필요하다면 합병증에 대한 정밀한 검사로, 정확한 진단을 받은 후 적절한 치료를 받도록 하여야 할 것이다.