

# 만성 피로와 당뇨관리 어떻게 해야 할까?



김중화 / 세종병원  
내분비대사내과

“ 당뇨인들도 본인이 당뇨병을 처음 진단받을 때 하는 일이 없는데도 쉽게 피곤하고 기운이 없고, 쉽게 지치며, 기력이 없고, 일에 무관심해지는 증상들이 나타났을 것이다. 당뇨와 피로는 서로 밀접한 관계를 가지고 있다. 그래서 당뇨병과 피로는 어떤 연관이 있는지, 당뇨병관리에 있어 피로가 어떻게 작용하는지, 만성 피로와 관련이 있는 질환과 관리법에 대해서 알아보겠다.”

피로는 신체적 또는 정신적으로 지쳐있거나 약해진 상태를 말한다. 이런 피곤한 상태는 여러 가지 원인에 의해 발생한다. 또한 원인에 관계없이 피로증상이 6개월 이상 지속되거나 반복되어 나타나는 경우 만성피로라고 한다.

당뇨인들도 본인이 당뇨병을 처음 진단받을 때 하는 일이 없는데도 쉽게 피곤하고 기운이 없고, 쉽게 지치며, 기력이 없고, 일에 무관심해지는 증상들이 나타났을 것이다. 당뇨와 피로는 서로 밀접한 관계를 가지고 있다. 그래서 당뇨병과 피로는 어떤 연관이 있는지, 당뇨관리에 있어 피로가 어떻게 작용하는지, 만성 피로와 관련이 있는 질환과 관리법에 대해서 알아보겠다.

## 표1. 피로를 유발하는 원인

<p>1. 신체질환</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 혈액질환 - 빈혈</li> <li>• 내분비계 질환 - 당뇨병, 갑상선 질환</li> <li>• 심장질환 - 심부전증, 만성 심장염</li> <li>• 감염질환 - 결핵, 바이러스 감염</li> <li>• 심혈관계 질환 - 고혈압, 심장질환</li> <li>• 악성종양</li> <li>• 류마티스 질환</li> <li>• 영양결핍</li> </ul>	<p>2. 정신사회적인 원인</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우울증, 불안증, 스트레스</li> </ul> <p>3. 약물부작용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신경안정제, 소염진통제, 항경련제, 부신피질 스테로이드, 감기약, 경구 피임약</li> </ul> <p>4. 지나친 흡연, 음주</p> <p>5. 운동부족</p> <p>6. 중증의 비만</p> <p>7. 만성피로증후군</p>
--	---

당뇨병과 피로는 어떤 연관이 있는가?

기운이 없고 피곤하고 나른한 경우 (표1)에서 보는 것과 같은 질환을 생각해야 하며, 당뇨병의 한 증상으로 피곤함이 나타난다.

당뇨인의 경우 피로가 일반인에 비해 2배이상 나타나며, 7~45%까지 다양하게 나타난다. 또한 당뇨의 합병증-망막병증, 신증, 신경병증 그리고 심혈관계 질환이 있는 경우는 유병률이 증가하며 피로의 정도도 심하게 나타난다.

특히 합병증으로 인해 자율신경과 말초신경에 손상이 있는 경우는 피로와 통증에 의해서 삶의 질 저하를 초래할 수 있다.

이런 피곤함은 당뇨병 자체로 나타나는 면역체계의 저하와 당뇨병으로 인한 스트레스가 심리적 신체적으로 작용하여 나타나는 경우와 일에 대한 스트레스에 의해서 복합적으로 나타난다.

당뇨관리에 있어 피로가 어떻게 작용할까?

당뇨의 한 증상으로 나타나는 피로에 의해서 육체적인 활동력이 감소하고 정신적으로 기분이 우울한 상태가 나타나서 혈당조절을 어렵게 하며 이로 인해 합병증이 발생하기 쉽고 일의 적응도 감소시키고, 일에 대한 결정의 판단도 흐리게 하는 경우도 많다.

이렇듯 피로는 당뇨의 증상을 더욱더 심하게 하며 혈당관리도 어렵게 하여 합병증의 유병률을 증가시킨다.

피로를 예방할 수 있는 대처방안은?

피로를 예방해서 피로에 의해서 발생할 수 있는 당뇨의 합병증 및 질환을 막아야한다.

- 1주일에 3~4회, 적어도 30분 이상 규칙적인 운동을 한다. 이렇게 하면 혈당조절에도 좋은 방법이다.
- 담배를 피우지 않는다.
- 가능한 음주를 피한다.

- 커피, 탄산음료 등 카페인 음료의 섭취를 줄인다.
- 평소 적절한 체중을 유지한다.
- 하루 6~8 시간정도의 충분한 수면을 취한다.
- 영양학적으로 균형 잡힌 식사를 한다. 지방질, 당분의 섭취를 줄이고 적절한 탄수화물과 비타민, 미네랄을 섭취한다.
- 업무량을 조절하고 효율적인 시간계획으로 충분한 휴식시간을 확보한다.
- 방이나 작업장의 온도를 너무 덥거나 춥게 하지 않는다.
- 일정시간 조용한 음악을 듣는다.
- 평소 긍정적인 스트레스 대처법을 배운다.
- 어려운 일이 생길 때 친구, 가족들과 대화하고 도움을 청하는 습관을 갖는다.
- 매일 쉽게 할 수 있는 이완운동, 호흡법 등으로 스트레스를 해소한다.

만성 피로와 관련이 있는 질환과 그 대처법은?

피로와 관련이 있는 질환은 정신적인 질환으로 우울증과 신체적인 질환으로 만성피로 증후군, 섬유근육통증후군, 성기능장애가 있다.

■우울증

당뇨인들 중에서 우울증이 있는 경우가 많다고 하는데 실제로 제 1형 당뇨병인은 15~25% 정도를 보고하고 있고, 제 2형 당뇨병인은 15~27% 정도를 보고하고 있어 일반인(10~15%)에 비해서 높다. 증상으로는 신체적 증상으로 피곤, 체중감소, 인지적 증상으로 기억감퇴, 감정적 증상으로 우울, 태도적 증상으로 비관주의, 소리 내어 울기 등이 나타난다.

우울증이 당뇨병에 미치는 영향은 체중조절에 실패할 가능성이 높고, 합병증-망막병증이 심하



당뇨병 환자들 중에는  
원인을 알 수 없는 만  
성 피로를 호소하는 경  
우가 많다. 지속적으로  
피로를 호소하는 경우  
일부는 만성 피로 증후  
군에 합당한 소견을 보  
여 특별한 관리가 필요  
하다.

게 나타날 수 있고 노인의 경우에는 인지기능  
감소와 통증에 대한 호소가 더 많다.

우울증상이 심한 경우는 배우자, 가족, 친지,  
친구, 전문가 등의 도움을 받아서 사회적인 지  
지를 해주고 항우울제 복용 여부를 알아보기  
위해 정신과와의 협진이 필요하다.

■ 만성 피로 증후군

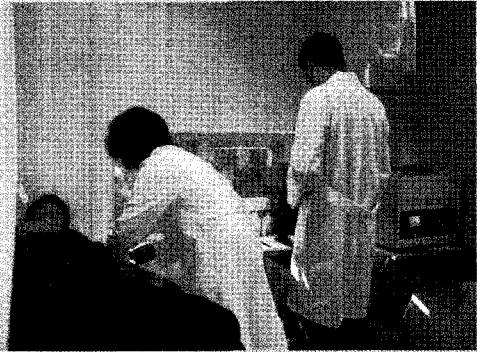
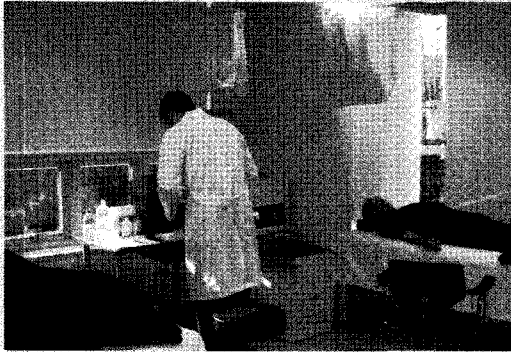
당뇨병 환자들 중에는 원  
인을 알 수 없는 만성 피로를 호소하는 경우  
가 많다. 지속적으로 피로를 호소하는 경우  
일부는 만성 피로 증후군에 합당한 소견을  
보여 특별한 관리가 필요하다.

진단은 주 진단기준 1, 2를 만족해야 하며 더  
불어 증상기준 11개중 6개 이상을 만족하고 신  
체검사이상 소견 3개중 2개의 이상이 만족되거  
나, 11개 증상기준에서 8개 이상이 만족되면 진  
단이 가능하다.



□ 주 진단기준

1. 새롭게 시작한 지속적 혹은 재발성의 심한 피  
로감이나 쉽게 피로해지는 증상으로써 과거에  
비슷한 증상이 없어야 하며, 침상안정을 취해  
도 호전되지 않고, 과거의 평균 일상 활동을  
50% 이상 감소 또는 방해할 정도이어야 하며,  
이는 6개월 이상 지속되어야 한다.
2. 병력청취, 신체검사, 적절한 임상검사로 비스  
한 증상을 보일 수 있는 다른 질환은 배제되  
어야 한다.



#### □부 진단기준

##### △ 증상기준

증상의 시작 시점이 피로와 동시에 혹은 피로감이 증가하면서 나타나야 하고, 최소한 6개월 이상 지속하거나 반복적으로 나타나야 하지만 증상들이 서로 동시에 나타날 필요는 없다.

1. 미열(구강 체온 37.5~38.6도 혹은 오한)
2. 인후통
3. 전방 경부, 후방 경부 혹은 액와부 동통성림프절 비대
4. 설명 안 되는 전신적 근육 약화
5. 근육불쾌감 또는 근육통
6. 24시간 이상 지속하는 전신피로
7. 머리전체에 나타나는 두통
8. 관절종창이나 돌아다니는 관절통
9. 신경정신과적 증상(눈부심, 건망증, 주의력 집중장애, 우울증 등)
10. 수면장애(수면과다, 불면)
11. 복합적인 주요증상이 수시간 혹은 수일간에 걸쳐서 생기기 시작했다는 점

##### △ 신체적 기준

이 기준은 적어도 한달 간격으로 두 번 이상 의사에 의해 판단되었을 때 가능

1. 미열(구강체온 37.6~38.6도 혹은 직장체온

37.8~38.8도)

2. 비삼출성 인후염
3. 경부전방이나 경부후방 혹은 액와부에 생긴 촉진 가능한 혹은 압통성 림프절

만성 피로 증후군의 관리는 정서적으로 지지 해주면서 증상 완화를 위해 사용하는 소염 진통제, 항 우울제등의 대증적인 치료를 할 수 있다.

이외에도 피로와 관련된 질환으로 섬유근육통 증으로 당뇨병중에서 17%정도에서 발생하며 신체부위 18부위에 압통을 느낄 수 있다. 또한 남자뿐만 아니라 여자에서도 피로와 관련해서 성기능장애가 발생한다.

위에서 살펴보듯이 피로와 관련해서 정신적, 신체적인 문제가 발생하며 이로 인해 혈당조절에 영향을 미치고 합병증의 위험을 증가시킨다. 피로를 예방할 수 있는 관리법을 다시 한번 생각하며 실천하면 피로와 관련된 질환을 예방하고 혈당조절을 잘할 수 있을 것으로 생각된다. ☞