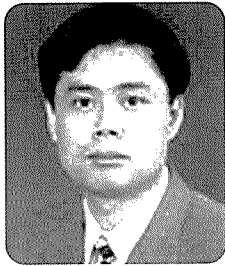


# 당뇨병, 내 몸이 먼저 안다 - 당뇨병의 자각 증상



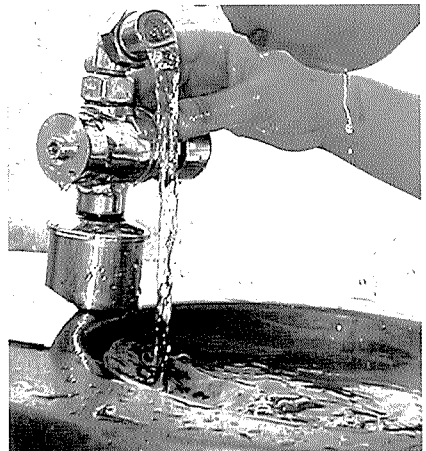
유재명  
한림의대 강남성심병원  
내분비내과

당뇨병환자에서 나타나는 증상들은 몸속을 흐르는 혈액 내 포도당의 농도가 높아져 나타나는데, 대표적인 3가지 증상은 흔히 당뇨병의 삼다 현상이라고 이야기하는 다음, 다뇨, 다식이며, 혈당이 상당히 높을 때 나타나는 증상이다.

최근 자신이 당뇨병을 가지고 있는지 모르고 있다가 직장 신체검사나 우연한 기회에 혈당을 측정해 보고 당뇨병이 의심되어 병원을 찾는 사람들이 늘어나고 있다. 심하지 않은 경우 대개는 증상이 나타나지 않는 상태가 많고, 또한 어떤 증상이 있다고 하여 모두 당뇨병이라고 할 수는 없다. 그러나 당뇨병에서 흔히 나타나는 증상들을 알아둔다면 당뇨병의 조기 발견에 도움이 될 수 있을 것이다. 당뇨병에 동반되는 증상은 크게 혈당이 조절되지 않아서 나타나는 증상과 당뇨병에 따른 합병증으로 생기는 증상으로 나눌 수가 있다.

## 혈당이 높아서 나타나는 증상

식사를 하고나면 먹은 음식들은 장에서 잘게 포도당으로 분해되어 혈액 속으로 흡수된다. 혈액 속에 포도당이 높아지게 되면 정상인에서는 이 포도당을 세포 안으로 이동시켜 주는 일은 인슐린이라는 호르몬이 맡아서 하며, 세포 안으로 들어온 포도당은 우리 몸에 필요한 에너지를 만들어 내게 된다. 그러나 당뇨병 환자에서는 인슐린이 부족하거나 작용이 안 되어 포도당을 세포 안으로 이동을 못하여 혈액 속에 포도당 농도가 계속 높게 유지된다. 당뇨병환자에서 나타나는 증상들은 몸속을 흐르는 혈



▲다갈은 당뇨병의 대표적인 자각증상이다

## 당뇨병의 증상

당뇨병의 증상은 다양하며 간혹 증상이 잘 나타나지 않을 수도 있다.

- 삼다(三多)증상 : 다음, 다뇨, 다식
- 전신증상 : 체중감소, 피로감, 공복감
- 안과적 증상 : 흐릿한 시력, 사물의 색깔변화
- 피부 증상 : 가려움증
- 부인과적 증상 : 국소 소양증
- 신경 증상 : 손발 저림, 감각상실, 냉감, 통증, 현기증, 소화불량



액 내 포도당의 농도가 높아져 나타나는데, 대표적인 3가지 증상은 흔히 당뇨병의 삼다 현상이라고 이야기하는 다음, 다뇨, 다식이며, 혈당이 상당히 높을 때 나타나는 증상이다. 인슐린의 분비가 부족하거나 인슐린의 작용이 저하되면 혈당이 높아지고, 혈당이 일정 농도 이상 증가하면 신장에서 소변을 만들 때 포도당을 흡수할 수 있는 한계를 넘게 되어 소변으로 당이 배설되게 된다. 이때 당과 함께 수분이 배출되어 소변량이 증가하게 되며, 체내에는 소변량 증가로 인한 수분이 부족하게 되어 탈수 상태가 되어 갈증을 느끼게 된다.

즉 고혈당으로 인해 소변량이 증가하며, 체내 수분감소로 인하여 물을 많이 마시게 된다. 이와 같이 혈당조절이 안 되어 높을 때에는 소변의 양과 횟수 모두 증가하게 된다. 대개 화장실을 낮 동안 자주 가는 경우는 본인이 잘 인식하지 못하는 경우가 많으나 취침 중 소변을 보기위하여 일어나는 사람은 이런 당뇨증상이 존재한다

고 생각할 수 있다.

일부 환자들 중에는 “나는 평소에 물을 많이 마시니까 소변을 많이 보는 것이야.” 라고 생각하고 당뇨증상을 무시하거나, 소변양을 줄이기 위해서 물을 마시지 않고 갈증을 견디는 경우가 있는데, 고혈당으로 인해 탈수가 진행된 상황에서는 더욱 혈당이 올라가게 되고 그러면 소변양이 더욱 많아져 탈수가 되고 혈당이 계속 오르는 악순환이 반복될 수 있다. 그러므로 충분한 수분섭취는 당뇨병환자에게 중요하며, 충분한 수분공급만으로도 탈수 현상이 교정되어 상당한 혈당조절이 가능하다.

당뇨병은 세포 안으로 포도당이 들어오는 과정에 장애가 있다는 점은 앞서도 언급하였다. 다시 말하자면 세포 안으로 들어와서 에너지를 만들어야 될 연료가 공급이 되지 않는 상황이라고 할 수 있다. 다식은 우리 몸에서 에너지로 이용되어야 하는 포도당이 세포내로 흡수가 안 되고 혈액 속을 떠돌다가 소변으로 배설되게 되기 때문에 항상 배가 고프니까 많이 먹는 증상이다. 그러나 많은 칼로리를 섭취하더라도 체내의 조직에서는 역시 이를 에너지원으로 제대로 이용하지 못하기 때문에 혈당이 더 증가되는 악순환을 거듭하게 된다. 대신 우리 몸의 구성 성분인 지방 및 단백질을 에너지원으로 소모하게 되어 체중이 감소하게 되며 탈수로 인하여 이런 체중감소는 더욱 가속화된다.

이러한 에너지원의 부족 및 몸에 저장되어 있던 다른 구성 성분을 에너지원으로 사용함으로 인하여 전체적인 신진대사의 저하를 초래한다. 몸의 에너지 부족으로 인해 사소한 일에도 신경질

**당뇨의 증상들**

- 매우 목이 마르다.
- 소변의 양이 많고 자주 마렵다.
- 매우 배가 고프다.
- 체중감소
- 무력감과 피로감
- 잦은 감염증
- 손발이 떨리고 저림



을 내며 무기력증, 의욕상실, 극도의 피곤함 등이 자주 나타나게 되는 경우들이 흔하다. 위에서 말한 다음, 다뇨, 다식, 체중감소 등의 증상들은 혈당이 어느 정도 이상 높아져야 나타나는 경우가 흔하나, 이런 증상들은 혈당이 그리 높지 않은 당뇨병환자들에서도 흔하게 볼 수 있다. 따라서 전에 없던 증상들, 예를 들어 쉽게 피곤하다고 호소하거나, 전신 나른함, 신경질을 많이 내고, 일의 속도가 느려지고, 하체의 나른함, 식후 졸리거나 다리에 쥐가 나는 등의 증상이 나타나는 경우 당뇨병을 의심하여 보아야 한다.

정리하자면 혈당이 올라가서 생기는 증상은 다음, 다뇨, 다식, 체중감소 등이 대표적이고, 전신 피로감, 의욕상실등도 나타날 수 있다. 이외에도 상처나 감기 등이 잘 생기고 낫지 않거나 여성에서 밀이 자주 가렵거나 질염, 방광염, 신우신염 등이 자주 발생하는 경우, 생리불순, 발기부전, 치과질환 및 입 냄새, 시력장애 등도 동반될 수 있다.

혈당이 너무 낮아서 나타나는 증상 - 저혈당 정상인에서는 혈당이 어느 정도 이하로 내려가게 되면 혈당 수치를 올려 정상 범위를 유지하기 위한 여러 작용이 있다. 당뇨병은 혈당이 높아져서 문제가 생기는 병이지만, 혈당이 낮아질 때도 정상인에 비해 혈당을 올려주는 작용들이 저하되어 저혈당이 생길 수 있다. 이런 저혈당은 당뇨병으로 인해 먹는 약이나 인슐린을 사용하는 사람에게서 흔하며 식사를 거르거나 심한 운동을 하거나 약을 과다 복용하는 경우에서 볼 수 있다.

저혈당으로 인한 증상은 손끝, 발끝이 저리며, 온몸에 식은땀이 흐르고 눈앞이 깜깜해 지며 어지러운 느낌이 오는 것이 가장 흔하며 심한 경우 의식을 잃을 수도 있다. 이외에도 가슴이 심하게 두근거리고 불안해지고 몸살 기운 같은 전신 쇠약감, 두통 등이 동반될 수가 있다.

**합병증으로 인한 증상**

단순히 혈당이 올라가거나 내려가는 증상뿐만 아니라 당뇨병에 동반되는 합병증에 의한 증상들도 심하게 나타날 수 있다. 대개 당뇨병 발병 후 수년 뒤에 이런 합병증이 발생한다고 알려져 있으나 환자가 자신의 당뇨병 존재여부를 모르고 지내다가 합병증 증상으로 당뇨병을 진단받는 경우도 적지 않다. 대표적인 당뇨 합병증은 망막병증, 신경병증, 신증, 동맥경화로 인한 뇌졸중, 협심증, 심근경색 등이 있다.

당뇨병성 안과적 합병증으로 인한 대표적인 증상은 눈이 침침해지며 가까운 거리 또는 먼 거리를 보는데 장애가 생길 수 있으며 물체가 이중으로 보이는 복시, 반짝반짝하는 섬광현상이나 반점이 떠다니는 것 같은 증상이 동반될 수 있

으며 안과 의사의 검진이 필요하게 된다. 자주 '나이가 들어서 그런가보다' 라고 무시하고 지나다 병을 키워서 오시는 분들이 많다.

당뇨병성 신증은 우리 몸의 노폐물을 걸러주고 소변을 만들어주는 신장(콩팥)에 합병증이 생기는 것으로 콩팥기능이 점점 악화되다가 말기 신부전으로 이행되면 투석 또는 신장이식수술을 받아야 하는 질환이다. 증상은 소변에 단백이 빠져나오면서 거품이 많아지는 거품뇨가 대표적인데 마치 세제 풀어놓은 상태로 거품이 많아지게 되면 의심하여 보아야 한다. 이외의 증상으로 잘 붓게 되고, 혈압이 오르고 전신 무력감등이 동반될 수 있다.

당뇨병성 신경병증은 크게 말초 신경병증과 자율 신경병증으로 나눌 수 있다. 말초 신경병증은 손, 발등을 침범하여 특히 발이 저리거나 감각이 떨어지고 어떤 경우는 감각이 너무 예민하여지는 경우도 있다. 밤에 잠을 자다가 발 통증 때문에 기상하게 되며 심할 때는 하루 종일 발의 통증 때문에 일상적인 생활에 제한을 받을 수도 있다. 이상감각으로는 저리고, 얼얼하고, 따끔따끔하고, 찌르고, 불에 덴 것 같은 다양한 증상들이 나타날 수 있다.

자율신경병증은 몸 안의 내장장기를 침범하여 대표적으로 소화 장애와 기립성저혈압 등이 나타날 수 있다. 소화 장애는 식사 후 수 시간 지나도 계속 더부룩하거나, 신물, 구토 등이 흔하며 설사, 변비 등의 동반도 될 수 있다. 기립성저혈압은 자리에 누워 있다가 일어날 때 머리가 어지러우며 쓰러지는 증상이 나타날 수 있으며 정상인보다 당뇨병환자에게서 흔히 볼 수 있다.



▲당뇨병의 자각증상은 조기발견에 도움이 된다

동맥경화는 혈관이 좁아지고 막히는 현상을 의미하는데 심장 혈관에 발생되면 협심증, 심근경색, 뇌혈관에 발생하면 뇌졸중을 유발한다. 당뇨병이 가장 큰 원인이며 주 증상으로는 가슴통증이나 불편감, 가슴이 두근거리는 심계항진, 상복부 통증, 어지러움증이나 두통, 의식소실, 구토 등의 증상이 있을 수 있다.

기타 증상들로 혈당이 높으면 피부가 건조하고 가려운 증상이 올 수 있으며, 감염에 대해서도 저항력이 약해져서 피부에 종기가 자주 생기고 무좀이나 백선과 같은 곰팡이가 번식하기 쉬우며, 호흡기 감염으로 기관지염, 폐결핵, 폐렴, 감기에 잘 걸린다. 중증의 감염증이 있으면 혈당도 증가하며 조절이 잘되지 않으며, 신속히 치료를 하지 않고 방치할 경우 패혈증으로 진행되어 치명적인 결과를 초래할 수도 있으므로 만약 감염증이 합병 되었을 때는 엄격한 혈당 조절과 감염증의 치료가 함께 이루어져야 한다. >