

자꾸 딱딱해지는 피부, 혹시 당뇨?

피부에 나타나는 당뇨 증상

당뇨병환자는 피부를 비롯한 신체 여러 부위에 다양한 변화를 겪는다. 인슐린은 피부 대사과정에도 매우 큰 영향을 주기 때문에 당뇨병환자의 경우 피부에 변화가 생기기 쉽다. 면역력이 약해 세균이나 곰팡이류가 번식하기 쉽고, 혈액순환이 잘 되지 않아 상처가 잘 낫지 않는다. 또한 피부가 건조해지기 때문에 가려움증도 심해진다. 피부과 전문의 민형근 원장은 “피부 변화가 있다고 해서 모두 당뇨병환자는 아니지만 당뇨병을 의심할 수 있는 단서가 되는 만큼 항상 자신의 피부 변화를 눈여겨보는 것이 중요하다”고 말했다.

최근 과식, 운동부족, 불규칙적인 생활습관으로 당뇨병 인구가 급증하고 있다. 게다가 당뇨병은 심각한 합병증이 발생하기 전까지는 특별한 증상이 없어 환자 본인도 병의 심각성을 모르고 지낸다. 당뇨병을 비롯한 혈관장애, 신장질환 등이 피부에 나타나는 이상 징후로 인해 밝혀지는 경우도 종종 있다. 따라서 나의 피부 상태 변화를 살피면 내 몸의 어떤 이상이 있는지 의심해볼 수 있는 계기가 된다. 그렇다면 당뇨로 인한 피부의 변화는 어떤 것들이 있는지 살펴보자.

화농성 종기, 피부감염 등 각종 피부병

당뇨병이 있으면 여러 종류의 균들로부터 몸을 지켜내는 면역력이 떨어져 각종 세균 감염이 늘어난다. 특히 종기가 잘 생기고 한번 생기면 쉽게 낫아 잘 낫지도 않는다. 또한 엉덩이와 팔다리에 쌀알 크기의 노란 덩어리가 여러개 튀어나오는 '발진성 황색종'이 나타나기도 한다. 이외에도 진물이 나고 상처가 뚫거나 종기 등이 많이 목격된다.



피부가 딱딱하고 두터워지면 당뇨 의심

목 뒤와 등 위 쪽의 피부가 서서히 두터워지며 딱딱해지면 당뇨를 의심해 볼 수 있다. '경화부종'이라고 불리는 이 증상은 차츰 어깨와 상체 쪽으로 번져나간다. 딱딱해진 피부는 손으로 눌렀을 때 들어가지 않으며 주위와 경계도 뚜렷하지 않다. 심한 경우에는 약간 부은 듯이 보이며 배, 팔, 손까지 침범한다. 이 '경화부종'이 있으면 당뇨 확률이 높으며 경화부종이 있는 당뇨는 치료가 쉽지 않다. 또한 손가락 주변의 피부가 두터워지며 단단해져 손가락을 움직일 때 불편해지기도 한다. 심해지면 두 손을 합장해도 손가락 마디가 서로 닿지 않는 정도가 된다.

가장 흔한 증상은 다리의 갈색 반점

이 증상은 당뇨병환자의 절반 이상에서 나타날 만큼 가장 흔하다. 주로 다리의 앞쪽 정강이에 작은 원형의 갈색 반점 같은 것이 생기며 가끔은 팔이나 몸쪽에 생기기도 한다. 반점은 별다른 증상이 없고 다발적으로 나타난다. 따라서 1~2년에 걸쳐 점차 없어지지만 새로운 것이 계속 발생하기 때문에 마치 지속되는 것처럼 보인다. 피부가 위축되거나 비정상적인 각질(인설)을 동반하기도 한다. 이 외에 정강이쪽에 잘 생기는 피부질환도 있다. 의학 용어로는 '유지방성 과사생성' 이라고 한다. 약간 들어가 있지만 만져보면 단단하고 황갈색 또는 적갈색을 띄며 피부가 반질반질하다. 이 증상 역시 당뇨병환자 중 약 50%에서 나타나고 때로는 당뇨가 발병하기 전에 피부에서 먼저 증상을 보이기도 한다.

피부·점막의 가려움증

당뇨가 있는 사람은 자율신경의 이상으로 땀이 잘 나지 않아서 피부가 건조해지기 쉽다. 따라서 매우 가려워지고 특히 가을, 겨울에 증상이 심해진다. 피부건조 이외에도 당뇨병이 있는 여성은 음부나 항문 주위에 칸디다증이라는 곰팡이가 생겨 가려운 경우가 많다.

손, 발에 많이 생기는 물집

여자보다 남자에게 흔히 나타난다. 수포는 주로 손, 발에 많이 생기는데 다발성이고 다양한 크기로 발생한다. 한번 생긴 수포는 피부에 이상이 없어 보이면서 생겼다가 2~5주 안에 딱지를 남기면서 저절로 좋아지고 흔적도 거의 남지 않는다.

다리, 발에 생긴 상처는 각별히 주의

잘 알려진 사실이지만 당뇨병환자의 다리, 발관리는 아무리 강조해도 지나치지 않다. 다리나 발이 헐어서 잘 낫지 않고 오래가면 심각한 문제다. 당뇨병환자가 다리에 궤양이 생기면 환자 10명 중 1~2명은 다리 절단을 해야 할 정도라는 연구결과도 있을 만큼 당뇨병성 궤양은 위험하다. 특히 당뇨병으로 동맥경화증이 있는 경우에는 더 심각하다. 무좀이나 발(발톱) 관련 피부질환도 당뇨병환자의 또 다른



당뇨병환자는 면역력이 약해 무좀이 잘 발생할 수 있다 따라서 발병시 조기치료가 필요하다

적이다. 당뇨병환자의 40~50% 가량이 무좀으로 고생하고 있으며 약 25%가 발에 이상이 생긴다. 클린업피부과 민형근 원장은 "당뇨병환자에게 무좀 등의 피부질환이 많은 이유는 상대적으로 면역력이 약해 세균이 잘 번식하기 때문"이라며 "심한 경우 발가락을 절단해야 할 수도 있는 만큼 무좀이라고 간단히 생각하지 말고 예방과 조기치료에 주의를 기울여야 한다"고 당부했다. >

도움글 / 클린업피부과 민형근 원장
정리 / 홍지영 기자