

당뇨병의 형태와 증상



김영설 교수 / 경희의료원 내과, 대한당뇨병학회 회장

당뇨병이란 무엇일까?

간단히 말해서 당뇨병은 인슐린이 부족하거나 제대로 작용하지 않기 때문에 혈당이 올라가게 되는 병입니다. 인슐린이 없으면 섭취한 음식을 사람이 매일 순간순간을 살아가는데 필요한 에너지로 바꿀 수 없습니다. 당뇨병은 여러 가지 원인에 의해 혈당이 증가된 경우를 가리키는 일반적인 명칭이며 발병 원인에 따라 크게 제 1형과 제 2형으로 나누고 있습니다.

인슐린을 꼭 맞아야 하는 제 1형 당뇨(소아 당뇨)

제 1형은 인슐린의존형 당뇨병이라고도 하며 인슐린을 만드는 췌장의 손상으로 몸 안에 인슐린이 없거나 아주 적은 상태입니다. 인슐린은 음식물로 섭취된 당분(포도당)이 세포 내로 들어가도록 문을 열어주는 '열쇠' 같은 작용을 합니다. 인슐린이 없으면 세포 내로 들어가지 못한 당분이 핏속에 쌓이게 되고 나중에는 소변으로 흘러나오게 됩니다. 당분이 세포 내로 들어가지 못하면 세포가 굶게 되고 에너지를 만들 수 없으면 세포는 죽게 되므로 제 1형 당뇨병환자가 정상적으로 살아가기 위해 매일 인슐린 주사를 맞아야 합니다. 인슐린 주사를 맞는 양은 식사 양과 운동 양에 따라 혈당이 정상범위를 유지하도록 조절합니다.

제 1형 당뇨병은 주로 소아에서부터 시작되므로 과거에 '소아형 당뇨병'이라고 부른 적도 있습니다. 우리나라에서는 제 1형 당뇨병의 빈도는 비교적 적은 것으로 알려져 있습니다.

제 1형은 당뇨병의 임상증상은 갑자기 시작되며 다음과 같은 증상을 보입니다.

- 심한 갈증 - 소변횟수증가

- 잘 먹어도 체중이 감소됨
- 피곤하고 기운 없음
- 안절부절못함
- 자주 배가 고프

약 40세 이후 발병하는 제 2형 당뇨(성인 당뇨)

제 2형 당뇨병은 인슐린비의존형 당뇨병이라고도 하며 흔히 40세 이후에 발생하여 소아형 당뇨병과 비교하여 '성인형 당뇨병'이라고도 부른 적도 있습니다. 그러나 제 2형 당뇨병은 어느 나이에나 생길 수 있습니다. 제 2형 당뇨병의 임상 증상이 서서히 시작되고 심하지 않기 때문에 모르고 지내다가 신체검사에서 실시한 소변검사에서 우연히 발견되는 수도 있습니다. 그러나 목이 많이 마르고 체중이 줄어드는 증상이 있어 병원에서 혈당검사를 하고 당뇨병으로 진단되는 경우도 자주 보게 됩니다. 그렇지만 이러한 증상이 아무 치료 없이 얼마쯤 지나면 자연히 없어져 당뇨병을 대수롭지 않은 병으로 가볍게 넘기는 수가 많습니다.

제 2형 당뇨병은 심한 증상이 없다고 병이 없어진 것은 아니고 혈당이 높은 상태로 지속되면 시간이 지나면서 몸 안 여러 곳에 당뇨병에 의한 합병증을 만들게 됩니다. 이러한 합병증이 일단 발생되면 많은 고통을 받게 되며, 잘 낫지도 않게 되므로 당뇨병을 결코 단순한 상태로 생각해서는 안 됩니다.

비만한 사람, 당뇨병에 더욱 노출

제 2형 당뇨병은 흔히 뚱뚱한 사람에서 보게 됩니다. 별로 비만해 보이지 않는 사람에서도 자세히 조사해보면 근육보

최근 우리 주위에 당뇨병을 가진 사람이 점차 증가하여 당뇨병이라고 진단된 사람이나 가족들 모두를 당황하게 하고 있습니다. 이것은 당뇨병을 단순히 혈당이 증가된 상태라고 이해할 수도 있지만, 사람들마다 보는 관점에 따라 자기 나름대로 설명하기 때문에 조금 복잡해 보이기 때문일 것입니다. 먼저 당뇨병이란 무엇인지 간단히 살펴보고, 사람들이 당뇨병을 어떻게 만나게 되는가 알아봅시다.


다는 지방이 많음을 알 수 있습니다. 더욱이 몸이 마른 사람에서도 당뇨병은 생기며, 이런 사람에서는 체내에서 필요한 양만큼의 인슐린을 만들지 못해 당뇨병이 됩니다. 비만한 사람에서는 체내에 인슐린의 양은 충분히 있지만 작용이 되지 않기 때문에 혈당이 올라가게 됩니다. 이러한 현상은 몸 안의 세포에서 일어나는 일을 이해해야 합니다.

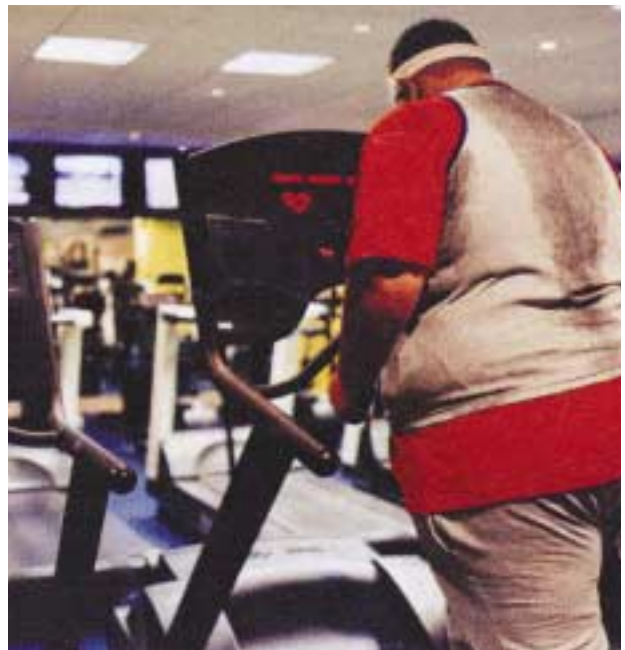
인슐린이 '열쇠' 같은 작용을 하려면 세포에는 '열쇠구멍'이 있어야 할 것입니다. 세포에서 인슐린이 작용하는 이러한 열쇠구멍을 인슐린 수용체라고 합니다. 당분이 세포 안으로 들어가기 위해서는 인슐린이 문을 열어주어야 합니다. 비만한 사람에서는 문을 열어줄 열쇠는 많지만 열쇠구멍이 없어서 당분이 들어갈 문을 열어주지 못합니다. 다시 말하면 인슐린이 없는 것이 아니고 인슐린이 결합되는 수용체가 부족하거나 작용을 하지 않고 있는 것입니다. 결국 인슐린이 모자라는 제 1형 당뇨병에서처럼 당분은 세포 안으로 들어가지 못하고 핏속에 많이 쌓이게 됩니다. 그러나 제 1형 당뇨병과 다른 점은 비만한 사람이 체중을 줄이고 운동을 시작하면 열쇠구멍 즉 인슐린 수용체가 다시 생기는 것을 흔히 볼 수 있습니다.

제 2형 당뇨병에서는 식사요법과 운동요법은 인슐린 수용체를 정상화시키며 결국 혈당을 정상으로 만들 수 있으며 이러한 방법으로 충분한 효과가 없을 때 경구 혈당강하제나 인슐린주사를 사용합니다.

제 2형 당뇨병에서는 제 1형 당뇨병에서 설명한 임상증상 이외에 다음과 같은 증상을 흔히 보게 됩니다.

- 상처가 잘 낫지 않음
- 피부, 잇몸, 오줌길의 감염
- 시력감퇴
- 다리, 팔의 통증
- 피부의 가려움
- 의식장애

이러한 증상이 당뇨병에서만 볼 수 있는 특징적인 증상은 아니지만 당뇨병을 발견하는 계기가 되므로 어른에서 이런 증상이 있을 때는 반드시 당뇨병 검사를 해보아야 합니다. 



비만한 사람은 당뇨에 걸릴 위험이 높으므로 평소 규칙적인 운동과 체중조절이 필요하다