

# 춘곤증처럼 나른하고 피곤한 당뇨인 피로, 혈당관리하면 사라져

스멀스멀 아지랑이 피듯 나른한 오월, 몸이 피곤하고 의욕이 없는 증상은 누구나 한 번쯤 겪어 보았을 것이다. 일반적으로 과로에 의한 피로는 충분한 휴식과 영양을 공급해주면 회복된다. 그러나 휴식을 취해도 호전되지 않고 피로가 6개월 이상 지속된다면 '만성피로'로 의사의 진찰을 받아보아야 한다. 왜냐하면, 피로의 원인이 당뇨, 암, 갑상선질환, 고혈압, 우울증 등에 있을 수 있기 때문이다. 실제로 원인 모를 피곤함으로 병원을 찾은 환자 중 종종 당뇨 진단을 받기도 한다. 그러면 당뇨병환자는 왜 기력이 떨어지고 피곤해하는지 당뇨와 피로의 상관관계에 대해 알아보도록 하자.



## » 당뇨병환자 나른하고 피곤해

당뇨병환자는 일반인보다 피로가 2배 이상 발병한다. 그 이유는 당뇨병에 의해 혈당이 높아지면 소변으로 당이 배출되고 체내 대사에 불균형이 나타나기 때문이다. 또, 장기간의 혈당조절 불량으로 고혈당과 요당 소실이 지속적으로 나타나게 되면 만성적 피로가 생긴다. 당뇨병 자체 증상으로서의 피곤함은 당이 잘 조절되지 않았을 때 생기므로 혈당 조절만 잘한다면 금세 사라진다. 그러나 당뇨합병증이 있고 혈당관리에 소홀하게 되면 증상이 더 심하게 나타나 기력을 저하시키고 정신적으로 우울하게 한다.

지방간, 간경변 등과 같은 간장질환과 폐결핵, 원인 미상의 감염증, 협심증, 신장질환이 있으면 피로의

발병률이 증가하고 그 정도도 심해진다. 당뇨병성 신증의 경우, 콩팥이 약해지면서 소변으로 단백질이 빠져나가고 신체 내 단백질 결핍과 부종 등이 동반되면서 피로를 유발한다. 이외에 만성 질환에 자주 동반되는 빈혈도 당뇨병에서 보는 피로의 원인이다.

당뇨관리에 의한 스트레스가 심리적, 신체적으로 작용하면 환자는 피곤함을 느끼기도 하고, 경구혈당강하제나 인슐린주사를 과량 투여하게 되면 저혈당이 빈번해 지면서 피로가 심해지고 심하면 혼수를 일으킨다.

## » 피곤함 어떻게 극복할까?

1주일에 2~3회 이상, 30분씩 운동을 하면 신체

에 신선한 산소를 충분히 공급해 주고 몸속에 쌓인 노폐물을 제거해 주기 때문에 피로회복에 도움이 된다. 운동은 스트레스를 받아 긴장된 몸이 풀리고 체력을 향상해주는데 체력이 저하되면 피로가 쉽게 해결되지 않기 때문에 운동을 꾸준히 하면 피로를 날려버릴 수 있다. 그러나 무리한 운동은 체내에 해로운 젖산과 케톤을 많이 만들고 간이나 지방, 근육 등의 대사기능에 장애를 주어 오히려 피로를 증가시킨다. 당뇨병환자는 운동을 과하게 하면 저혈당이 올 수 있고 심혈관 질환이나 신장합병증이 악화 될 수 있으니 자신에게 맞는 운동요법을 전문의와 상의하여 실시해야 한다.

바르지 못한 식사습관으로 영양소에 불균형이 생기면 피로가 증가하게 된다. 다이어트를 위해 식사량을 줄인다거나 음식을 골고루 먹지 않고 편식을 하면 영양소의 불균형을 가져오므로 일정량의 음식을 규칙적으로 먹어야 한다.

수면은 가장 효과적인 피로회복 방법이다. 수면 중에 신체의 회복 기능이 가장 활발하기 때문에 건강한 생활을 위해서는 평소와 수면시간을 같게 유지하는 것이 좋다. 평소 잠이 부족해 주말에 채우려다 보면 주기적인 수면 장애를 일으킬 수 있다. 심한 경우 불면증까지 생길 수 있으므로 이는 꼭 피해야 한다.

한 연구결과에 따르면 5시간 30분이나 그 이하로 수면을 취하는 사람들은 수면시간이 약 8시간인 사람들보다 인슐린 민감도가 훨씬 낮다고 한다. 평균 4시간만 자는 사람들의 경우, 노년기에 주로 나타나는 성격의 인슐린저항성을 보이는데 인슐린 저항성은 시간이 지나면서 대사증후군과 당뇨병으로 이어진다고 밝혔다.

또 다른 연구결과로, 영국의 새베리오 스트레인지 스팅사는 하루 수면시간이 6시간 이하이면 제 2형 당뇨병 위험이 3배 높아진다고 밝혔다. 하루 수면시간이 6시간 이하인 사람은 6~8시간인 사람에 비해 당뇨병 전 단계인 공복혈당장애가 나타날 가능성이 3배 큰 것으로 나타났다. 공복혈당장애란 섭취한 포도당을 효과적으로 처리하지 못하는 상태를 말하며 이러한 상태는 제 2형 당뇨병으로 이어질 가능성이 크다. >

글/ 김선주 기자



### 〈피로를 막는 생활 습관〉

- ① 1주일에 3~4회, 적어도 30분 이상 규칙적인 운동을 한다.
- ② 담배를 피우지 않는다.
- ③ 가능한 음주를 피한다.
- ④ 커피, 탄산음료 등 카페인 음료의 섭취를 줄인다.
- ⑤ 체중을 적절히 유지한다.
- ⑥ 하루 6~8시간 정도의 충분한 수면을 취한다.
- ⑦ 영양학적으로 균형 잡힌 식사를 한다. 지방질, 당분의 섭취를 줄이고 적절한 탄수화물과 비타민, 미네랄을 많이 섭취한다.
- ⑧ 업무량을 조절하고 효율적인 시간계획으로 충분한 휴식시간을 확보한다.
- ⑨ 방이나 작업장 온도를 너무 덥거나 춥게 하지 않는다.
- ⑩ 일정 시간동안 조용한 음악을 듣는다.
- ⑪ 평소 긍정적인 스트레스 대처법을 배운다.
- ⑫ 어려운 일이 생길 때 친구, 가족들과 대화하고 도움을 청하는 습관을 지닌다.
- ⑬ 매일 쉽게 할 수 있는 이완운동, 호흡법 등으로 스트레스를 없앤다.