

## 당뇨병과 체중변화

우리 몸은 사춘기를 지나서 성인으로 접어들면 체중은 큰 변화 없이 일정하게 유지된다. 또한 체중은 어느 정도의 변동은 있겠지만 그 변화 폭은 크지 않다. 실제로 배부르게 먹고 나면 식욕이 떨어져서 음식을 그만 먹게 되거나 다음에는 많이 먹지 않게 된다. 운동으로 에너지를 많이 소모하면 에너지 보충을 위해서 조금 더 많은 양의 식사를 하게 된다. 이처럼 우리 몸은 자신이 알지 못하는 순간에도 체중을 유지하려는 노력을 계속하고 있다. 다만 중년으로 접어들면서 체중이 증가하고 뱃살이 늘어나는 것은 체내의 호르몬 변화와 운동부족이 큰 원인이 된다. 그렇지만 자신을 잘 관리하는 사람에서는 체중이 일정하게 유지되는 것을 볼 수 있다.

이처럼 체중을 일정하게 유지하는 것은 뇌의 시상하부와 우리 몸의 여러 장기가 서로 신호 전달을 하여 음식섭취나 에너지 소비를 조절하기 때문이다. 그러나 당뇨병은 그 발생이 비만과 연관이 있으며 발병 당시와 합병증에 따라서 체중이 심하게 바뀌는 수가 있다. 특히 만성 합병증을 가진 당뇨병환자들에서는 체중의 변동이 더욱 심해지는 경우도 있다.

### 당뇨병과 체중감소

▶ 당뇨병 발병 초기에 체중이 감소할 수 있다. 당뇨병이라고 진단 받을 당시를 생각해 보자. 몸이 피곤하고 물은 끊임없이 들어가고 소변보는 횟수는 얼마나 많은가. 이러한 증상과 함께 몸무게는 빠지기 시작하여 심한 경우에는 1~2개월 사이에 10kg 이상의 체중이 감소되는 경우도 있다. 이러한 체중 감소는 우리 몸에서 증가된 혈당이 연료로 사용되지 못하고 소변으로 빠져나가면서 생기는 현상이다. 체중감소는 인슐린을 사용하여 혈당을 정상으로 유지시키면 대개는 원래의 체중으로 돌아간다. 그러면서 식사요법과 운동요법을 꾸준히 시행하면 혈당 조절을 위해 사용하던 인슐린 양도 줄게 되면서 약물치료 없이 혈당을 정상으로 유지할 수 있다.

▶ 혈당조절이 되지 않는 경우에 체중이 감소할 수 있다.

혈당조절이 되면 체중은 크게 변화하지 않는다. 다만 혈당조절을 하지 않고 내버려 두었을 때 혈당이 증가하면서 당뇨병의 초기와 같은 증세들이 나타나면 다시 체중이 감소한다. 다시 새롭

게 혈당조절을 위한 식사와 운동, 약물을 사용하면 혈당조절과 함께 체중이 회복 된다.

▶ 당뇨병성 신경병증이 심한 경우에 체중이 감소할 수 있다.

당뇨병의 만성 합병증 중에서 신경병증이 있다. 대개의 경우는 양 발, 특히 양말을 신는 부위까지 저린감과 쓰는 느낌, 통증, 이상감각을 호소한다. 증세는 혈당조절 정도와 신경세포의 손상 정도에 따르는데 심한 경우에는 옷이 닿는 감각까지 이상해져서 옷을 입지 못할 정도로 통증을 느끼기도 한다. 특히 밤에 이러한 통증이 심해 잠을 이루지 못하고 걸어 다니는 환자도 있다. 신경병증이 심한 환자에서 다리나 엉덩이 부근의 근육이 줄어들면서 전반적으로 체중이 감소하는 경향을 보인다. 또한 자율신경계에 이상이 생기면 위장 운동이 떨어지거나 마비되어 음식물의 배출이 늦어지게 되어 위에 소화되지 않은 음식물이 차게 되어 잦은 구역질이 발생하는 경우가 있다. 그리고 장 운동에 이상이 초래되어 설사나 변비가 생기는 수도 있는데 결국 밥맛을 잃어버리고 음식섭취가 감소되어 체중이 빠지는 환자가 있다. 이러한 위장장애가 있을 경우에는 혈당조절도 잘 되지 않아 환자는 고통을 받게 된다. 감각기관에 이상을 초래하는 신경병증은 조절이 용이하지만 위장관이 침범된 자율신경계 신경병증은 치료가 어렵다. 최근에 이에 대한 치료제가 개발되고 있어 도움을 받을 수 있다.

▶ 체력 소모를 일으키는 병이 동반될 때 체중 감소가 있을 수 있다.

당뇨병에서는 일반인보다 질병에 걸릴 위험이 많은데 감염성 질환이나 치아에 문제가 생기면 체중이 감소하는 경우가 있다.

## 당뇨병과 체중증가

▶ 기본적인 식사요법과 운동요법을 하지 않을 때 체중증가를 보일 수 있다.

당뇨병환자에서도 섭취하는 양이 많아지면 체중이 증가하게 된다. 혈당을 조절하는 데에는 자신의 체중에 맞는 칼로리를 섭취해야 하는데 이를 무시하고 마음대로 먹으면 혈당이 높아지면서 체중이 증가한다. 운동도 인슐린 작용을 좋게 하고 지방을 산화시켜서 체중을 조절하는데 도움이 되는데, 운동량이 적으면 체중이 증가하는 쪽으로 간다.


▶ 혈당강하제나 인슐린을 사용시에 체중이 증가할 수 있다.

최근의 보고에 의하면 인슐린으로 혈당조절하는 당뇨병환자에서 전반적으로 체중이 증가하는 소견을 보여 주었다. 이는 철저한 식사요법이 따르지 않으면 인슐린 주사가 체중을 증가시키는 원인이 된다는 뜻이다. 먹는 경구약도 마찬가지인데 약이나 인슐린 주사로 혈당을 떨어뜨리면 공복감을 느끼는 환자들이 있다. 이를 참지 못하고 음식을 먹게 되고 이로 인해서 혈당이 증가하면 다시 인슐린 양을 늘리게 되는 경우이다. 결국 체중과 인슐린 양이 함께 증가하게 되는데 나쁜 결과를 초래하게 된다. 인슐린을 사용할 경우에 식사요법을 더욱 열심히 하고 병원에서 처방한 인슐린과 경구혈당약을 함께 복용하면 체중증가를 예방하는 효과가 있다. 또한 혈당을 조절하거나 합병증을 예방할 목적으로 사용하는 약제 중에서 부작용의 하나로 체중이 증가하는 수가 있다. 이때의 체중 증가 기전은 대부분이 체내에 수분이 저류 되는 것이므로 큰 문제가 되지 않는다고 본다. 다만 약제의 사용을 금지하거나 일시적으로 이노제를 사용하면 효과가 있다.

## 당뇨칼럼

▶ 만성 합병증이 동반될 경우에도 체중이 증가할 수 있다.

혈당을 조절하지 않고 방치하면 만성 합병증이 생기는데 특히 신장과 심장에 질환이 동반되면 갑작스런 체중이 증가하게 된다. 신장 합병증의 초기 단계로 소변으로 단백질이 빠져나가게 되면 그 정도에 따라서 부종이 생기게 된다. 체내 수분이 저류 되면서 체중이 조금씩 증가하고 손으로 누르면 피부가 들어가면서 손가락 자국이 남게 된다. 당뇨병환자에서는 관상동맥 질환이 동반되기도 하는데 심부전이 발생하면 호흡이 곤란해지고 부종이 생긴다. 이때에도 체중이 증가한다. 이러한 합병증은 증상을 없애는 치료를 먼저 시행하게 되는데 이뇨제의 사용이 많은 도움이 된다.

당뇨병환자에서 체중변화를 일으키는 원인은 많이 있겠지만 특히 관심을 가져야 할 부분에 대하여 알아보았다. 앞서 얘기한 대로 당뇨병환자라도 대개는 체중변화는 심하지 않다. 다만 혈당조절이 잘 되지 않고 합병증이나 당뇨병 이외에 질환이 동반될 때 체중에 심한 변화를 초래할 수가 있다. 이때는 병원을 방문하여 전반적인 검사나 전문가의 조언을 받아보는 지혜가 필요하다고 생각된다. 



김용성 교수 /  
인하대학교 내분비내과  
출처 / Hidoc 당뇨포럼

함께 하면 **큰 힘**이 됩니다.  
**기부**를 받습니다.

### □ 기부안내

사단법인 한국당뇨협회 공익성 기부금 손비 인정단체로, 기부해 주시는 금액은 연말정산시 소득공제를 받으실 수 있습니다. 기부금을 보내주시면 바로 기부금 영수증을 보내드립니다.

-기부금 송금계좌 : 우리은행 195-138439-13-001(예금주:사단법인 한국당뇨협회)

-문의전화 : 02-771-8542

-기부금공제 한도액 : (근로소득금액 - 한도내의 전액공제기부금 - 한도내의 특례기부금) × 10%

※관련법규 : 본 협회에 기부해주시는 후원금은 법인세법 시행규칙 제 17조 제 1항 제 33호 및 소득세법 시행규칙 제 44조의 규정에 의거하여 공익성 기부금에 해당되어 손비혜택을 받을 수 있습니다.

보건복지부 공인단체  사단법인 한국당뇨협회 [www.dangnyo.or.kr](http://www.dangnyo.or.kr)

\*사단법인 한국당뇨협회는 「당뇨병 예방과 치료」를 모토로 우리나라 400만 당뇨인의 건강, 권익, 복지 증진을 위해 설립된 비영리 법인입니다.