

# 당뇨병관리는 혈당의 자기측정으로

변동하기 쉬운 혈당량을  
정상화하여 이것을  
계속 유지시키기 위해서  
또한 치료약의 사용량을  
적절히 조절하기 위해서도  
혈당측정을 그때그때  
필요에 따라 수시로 또는 정기적으로  
시행할 필요가 있으며  
평생 지속해 나가야 한다.



김응진(울지병원·당뇨병클리닉)

당뇨병치료의 목표는 첫째로 다른 건강한 사람과 같은 활동적인 일상생활을 오래오래 계속할 수 있게 만드는데 있으며, 둘째로는 당뇨병을 내버려두어 악화하였을 때 생기는 여러가지 무서운 합병증을 될수록 미리 막거나 더 나쁘게 진행하지 않도록 하는데에 있다.

당뇨병때 일어나는 증상들과 합병증들은 당질, 단백질 및 지방 등 3대 영양소의 대사 이상(代謝異常)이 근본적 원인이 되는 것이며, 그 중에서도 음식물로 몸안에 섭취된 당질이 제대로 이용되지 못하고 피속에 쌓이는 이른바 고혈당(高血糖)이 주동적 역할을 하는 것이다. 그러므로 고혈당을 정상화시키고, 또한 그것을 계속 유지시키는 일이 무엇보다 중요하다.

바로 여기에 혈당검사를 자주 시행해야 하는 이유가 있으며 동시에 당뇨인이 자기 스스로 혈당을 측정해야 하는 필요성이 생긴다.

## 혈당량은 변동하기 쉽다

위에 쓴 바와같이 될수록 혈당을 정상화시키고 아울러 그것을 계속 지속시켜야 하는데 이것은 그리 쉬운 일이 아니다. 일반적으로 혈당은 아래와 같은 상황이나 조건에 따라 변동하기 쉽기 때문에 혈당은 자주 검사해야 하며 따라서 자기측정이 반드시 필요하게 되는 것이다.

(1)혈당이 올라가기 쉬운 경우-과식, 운동부족, 부족한 치료약량, 심한 염증이나 발열, 스트레스나 불면(不眠)

(2)혈당이 떨어지기 쉬운 경우-지나친 분량의 혈당강하제나 인슐린, 적당량의 치료약을 쓰더라도 식사량이 부족했을 때.

(3)오랜시간의 운동이나 과격한 운동을 했을 때

### 치료약량은 혈당량에 비례

내복혈당강하제나 인슐린의 사용량은 혈당량에 따라 다르게 해야하는 것이다. 혈당이 올라가면 약 용량은 늘려야하며 혈당이 떨어지면 약 용량을 줄여야 한다. 혈당이 올라갔는데도 약 용량을 늘리지 않으면 효과가 없을 것이며 혈당이 떨어졌는데도 약 용량을 줄이지 않으면 저혈당(低血糖)을 일으킬 염려가 있다.

이렇듯 변동하기 쉬운 혈당량을 정상화하여 이것을 계속 유지시키기 위해서 또한 치료약의 사용량을 적절히 조절하기 위해서도 혈당측정을 그때그때 필요에 따라 수시로 또는 정기적으로 시행할 필요가 있으며 평생 지속해 나가야 한다.

몇해전까지만 해도 혈당검사는 기술과 시설문제로 병원에서만 가능하였으나, 근자에는 당뇨인 자신이 시행할 수 있으리만큼 혈당측정기계가 발전하고 간소화되었을 뿐만 아니라 비용도 저렴하여 당뇨인 스스로가

가정에서 시행하도록 권장하기에 이르렀다.

당뇨병을 자기관리로 치료할 수 있도록 하는 당뇨인에 대한 교육중에서도 혈당의 자기측정은 가장 중요한 항목으로 꼽고 있다.

자기 스스로 혈당을 측정한다는 일은 시간이나 경제적으로 이로우뿐만 아니라 여러 면으로 득을 볼 수 있다.

### 자기혈당측정은 당뇨관리에 중요항목

자신이 혈당량을 확실하게 알게되면 당뇨병에 대한 이해가 깊어지고, 열심히 잘 치료해야 하겠다는 동기를 부여해 줄 수 있다. 또한 측정할 때마다 식사요법이나 운동요법에 더 한층 조심하게도 만들어서 궁극적으로는 혈당을 잘 조절할 수 있도록 하는 계기를 제공해 주기도 한다.

이밖에도 혈당의 자기측정은 여러모로 유용하다. 예컨대 병원이 자기집에서 멀리 떨어져있거나 바쁜생활에 틈이 없거나 하여 자주 주치의의 진료를 받을 수 없는 경우에 자기집에서 스스로 혈당을 측정한다면 얼마나 편리하며, 경제적으로 시간적으로 얼마나 절약이 되겠는가 가히 짐작할 수 있다.

또한 치료약의 사용량을 조절하는데도 혈당의 자기측정이 필요하다. 심한 감기나 고열이 있을때, 위장장애로 식사를 제때에 제대로 할 수 없는 경우에는 내복혈당강하제나 인슐린의 사용량을 줄여야 한다. 이런 경

우에도 자기측정의 혈당량을 가지고 주치의와 상의하면 되는 편리함도 있다.

뿐만 아니라 내복혈당강하제나 인슐린을 사용하고 있는 당뇨인에서는 가끔 일어나는 저혈당증세를 피할 수 없다. 특히 인슐린은 혈당강하작용이 매우 강하므로 비교적 자주 저혈당이 일어난다. 이러한 경우에 혈당측정을 빨리 실시하면 저혈당을 확인할 수도 있거니와 저혈당증세의 악화진행을 미리 또한 빨리 막을 수도 있다.

### 당뇨임신부의 혈당측정은 필수적

당뇨병임신부(妊娠婦)에 있어서는 자기 자신이나 앞으로 태어날 아기를 위하여 혈당의 정상화가 절대로 필요한 것이다. 따라서 혈당의 자기측정이 더욱 필수적이라 하겠다. 그리고 보통때와는 달라서 임신 달수가 많아짐에 따라 혈당이 올라가기 쉬우므로 더욱 자주 혈당을 측정하여 인슐린량을 늘릴 필요가 있다.

대체로 임신중에는 하루에 여러번, 예컨대 매 식전과 매 식후 2시간 및 자기전 등 7번에 걸쳐 혈당을 측정하는 일이 필요하다. 물론 혈당을 될수록 정상화시키기 위해서이다.

무릇 혈당을 자기 스스로 측정하는 목적은 혈당을 될수록 정상화시키기 위한 것이지만 혈당강하제나 인슐린을 사용하고 있는 당뇨인은 자기 마음대로 사용량을 증감할



**인슐린은 혈당강하작용이 매우 강하므로 비교적 자주 저혈당이 일어난다. 이러한 경우에 혈당측정을 빨리 실시하면 저혈당을 확인할 수도 있거니와 저혈당증세의 악화진행을 미리 또한 빨리 막을 수도 있다.**



것이 아니라 처음 한 동안은 주치의의 지시에 따라야 한다. 여러번에 걸쳐 주치의의 지도에 따라가노라면 어느 시기에는 자기 스스로 치료약의 분량조절도 가능하게끔 되는 것이다.

### 자기 스스로가 혈당 관리해야

당뇨병은 완치가 없는 질병이긴 하지만 잘 다스리면 건강한 사람과 다름없이 건강하게 자기수명껏 오래 살 수 있는 병이며, 또한 능히 자기 스스로 관리할 수 있음은 물론 반드시 자기 스스로 관리해야 하는 병이다.

당뇨병의 관리에는 혈당의 정상화가 필수 조건이기 때문에 혈당측정은 자기 스스로 행하여 변동하기 쉬운 혈당에 대응해야 한다.

따라서 혈당의 자기측정은 당뇨병치료에 있어서 필수적인 방법이며, 시간이나 치료비의 절약에도 크게 도움이 된다.

**“당뇨병치료는 자기관리로, 자기관리는 혈당의 자기측정으로 부터”** ㉞