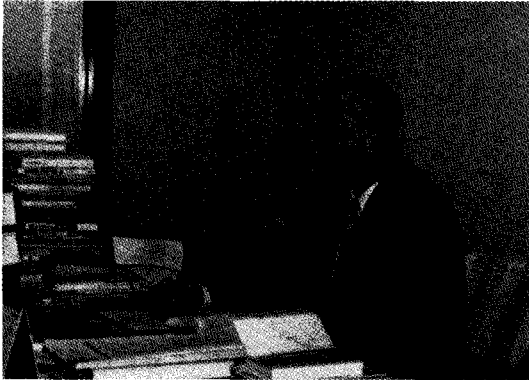




이달의 제언



혈당측정을 합시다!

문 계 원

사회복지법인 세림복지재단 사무국장/본협회 상임이사

당 노인이 당뇨병을 치료하고 관리하는데 무엇보다도 으뜸이 되는 것이 혈당조절이라는 것은 두말할 나위 없다.

혈당조절이란 바로 혈당치를 조절한다는 것이다. 혈당치란 일정량의 혈액 속에 있는 포도당의 함유량을 수치로 나타낸 것이다. 그런데 이 혈당치를 조절하는데 중요한 것이 자기 자신의 혈당상태를 파악하는 일이다. 자신의 혈당치가 어느 때 얼마인지도 모르는 상황에서 혈당조절을 한다는 것은 어불성설이다.

우리 당뇨인들은 정상인과 똑같은 사회생활을 영위하면서도 당뇨인이기 때문에 우리 몸안의 혈당은 여러가지 변수에 따라 정상치 보다 올라가려고만 한다. 때문에 높아지는 혈당을 정상치에 가깝도록 강하시키기 위해서 적절한 식사요법, 지속적인 운동요법, 그리고도 만족스럽지 못할 때는 약물요법 등으로 철저하게 혈당을 조절하는 생활

을 하게 된다.

혈당치는 섭취하는 식사량, 일상생활에서의 활동량, 계획적인 운동의 양 또는 사용하는 약물과 기타 요인으로 민감하게 수시로 변동한다. 그러나 우리 당뇨인들이 실제로 체험하고 있듯이 웬만한 혈당의 높낮이에 대해서는 자각증상으로 느끼는 것도 없고 변동을 감각으로 알 수도 없다. 혈당측정을 했더니 2백, 3백이 넘게 높은 혈당치가 나타나는데도 정작 본인은 전혀 혈당이 높은줄 모르고 있는 경우가 많다.

즉, 혈당측정을 하지 않고서는 자신의 혈당치를 알 수 없는 것이다. 당뇨인은 일상생활 속에서 필요할 때 자신의 혈당상태가 정확히 파악되어야 한다. 당뇨병환자로서 혈당조절이 잘 되고 있는지 여부를 가장 정확하게 가르쳐 주는 것이 혈당치이기 때문이다.

그런데 우리들이 일상생활 속에서 혈당측정이 필요할 때마다 혈당측정을 위해 병원



“자가혈당측정을 반년이나 일년에 걸쳐 꾸준히 하다보면
어떻게 생활하면 당뇨병의 조절이 잘 되느냐 하는 요령이 몸에 배이게 된다.”

을 찾아다닐 수만은 없다. 그래서 생활 속에서 필요할 때 곧바로 간편하게 할 수 있는 것이 자가혈당측정기로 하는 측정이다. 자가혈당측정은 자기 자신이 아무때나 어느곳에서나 자기의 혈당상태를 파악할 필요가 있을 때 할 수 있는 것이다.

자기 스스로 자신의 혈당상태를 파악하므로써 당뇨병관리의 방법을 스스로 조절할 수 있게 된다.

아침 식전 공복시의 혈당을 측정해보면 과식을 했거나, 과음한 것, 운동량이 부족하고 불규칙적인 생활을 한 것 등의 사실이 그대로 정직하게 혈당치에 반영된다. 또는 가끔 점심이나 저녁식사 직전에 해보는 혈당측정도 중요한 참고가 될 것이다. 바람직스러운 것은 식사하기 전의 혈당치가 정상치에 가깝게 내려와 있는 것이다. 그러나 만일 그때의 혈당이 높은 상태라면 거기에서 식사를 하게되면 섭취량만큼 그 높은 혈당치에 가중되어 혈당치는 천정부지로 오를 것이다. 그러한 상태가 파악되었을 때는 어떠한 방법으로든 다음 식사 전에는 혈당이 정상치에 가까이 내려오도록 노력을 하게 될 것이다.

또한 약물요법을 병행하고 있는 환자는 저혈당 증상을 느꼈을 때 실제로 혈당이 낮아져 있는지를 즉시 확인할 수 있게 된다.

나는 당뇨가 있는 환우들을 대할 때마다 혈당측정기의 소지 여부를 묻고 만일 혈당

측정기 없이 당뇨인 생활을 하고 있다면 감히 「당뇨인이 혈당측정기 없이 살아간다는 것은 마치 맹인이 지팡이 없이 길을 걷는 것이나 같은 것이다.」라고 말한다. 맹인이 지팡이에 의지하여 안전한 길을 찾아 걸어가므로써 무사하거늘 만일 지팡이 없이 길을 가다가는 위험에 부딪쳐 재앙에 빠지고 말 것이다. 당뇨인도 마찬가지다. 올바르게 조심스럽게 건강한 상태의 인생길을 안전하게 가야하는데 자기의 혈당상태조차 모르는 부실한 혈당관리로 건강이 위험상태가 되면 무서운 합병증이라는 재앙에 빠져 불행한 인생길이 될 것이다. 이때 혈당관리를 위한 지표를 정확하게 가르쳐 주는 것이 자가혈당측정이다.

자가혈당측정을 반년이나 일년에 걸쳐 꾸준히 하다보면 어떻게 생활하면 당뇨병의 조절이 잘 되느냐 하는 요령이 몸에 배이게 된다. 자신의 노력의 결과가 곧 혈당측정기에 수치로 나타나기 때문에 항상 건강한 인생길로 가는 노력을 하게 될 것이다.

혈당측정기는 우리나라 것은 아직 없고 외국 몇개 나라의 것이 여러가지 모델로 들어와 있다. 소형이고 아주 간편한 조작으로 혈당측정을 할 수 있는 측정기들은 시중 의료기상에서 구입할 수 있다. 싼 남자 기성복 한벌 정도의 가격으로 구입할 수 있는 혈당측정기는 우리 당뇨인의 건강을 지키는데 절대 필요한 큰 이기(利器)이다. **DAK**