

# 당뇨병은 자기 관리가 왜 필요한가?



정순일

경상대학병원 원장

## 당뇨인의 마음가짐

당뇨병이라는 진단을 받은 분들은 대체로 당황해 하는데 ‘불치의 골병에 걸렸다’며 절망하고 포기하는 사람에서부터 ‘대수롭지 않은 병이니’ 하고 무시해 버리는 사람까지 그 마음가짐이 모두 다르다.

당뇨병이 대체로 평생을 더불어 살아야 하는 만성병임에는 틀림없으나 의사, 간호사의 적절한 지도와 환자 본인의 철저한 관리로 정상인과 차이가 없는 건강 상태를 유지할 수 있다.

또한 모든 당뇨인의 치료에는 식이 및 운동요법이 매우 중요한데 이러한 식이 및 운동요법은 당뇨병이 없더라도 성인병 예방을 위하여 필수적인 것이므로 당뇨인들은 당뇨를 너무 겁내지도 말고, 너무 무시하지도 말고 ‘일반인 보다 더 철저한 건강 관리를 한다’는 마음을 가져야 할 것이다

## 자기 관리의 중요성

당뇨병 치료의 방법은 식사, 운동 및 약물(먹는약 또는 인슐린)요법이며, 당뇨병 치료의 목적은 정상 혈당치와 혈청지질치를 달성하고 유지하며, 이상체중에 근접하고 이를 유지하며, 균형잡힌 영양 상태와 유연한 일상 생활을 유지하고, 합병증의 발병을 예방하는데 있다.

그러나 당뇨병은 그 원인이 다양하고 증상과 치료에 대한 반응 또한 개인마다 다르다. 즉, 뚱뚱한 사람도 있고 야윈 사람도 있으며, 혈압이 높은 사람도 있고 혈청지질(콜레스테롤)치가 높은 사람도 있으며, 합병증이 발병하는 속도도 사람에 따라 다르다.

또한 사람마다 음식 종류와 운동 종류에 따라 혈당이 오르고 내리는 정도도 다르다. 그러므로, 당뇨 치료의 방법과 목적은 같으나 그 실행과 성취 정도는 개별적이므로 당뇨인은 담당 의료인과 면담하고 당뇨교실에 자주 참

석하면서 조언을 받아 자기 개인에 맞도록 식사, 운동 및 약물요법을 섬세하게 맞추어야 건강한 삶을 유지할 수 있다.

최근의 선진국 연구에 의하면 이렇게 철저한 자기 관리를 하는 당뇨병인에서는 그 삶의 질과 수명이 정상인과 비교해 같은 수준에 달한다고 한다.

중년 이후의 건강 관리는 개인적인 차원에서 복리 뿐 아니라 사회 경제에 큰 기여를 계속해야 될 의무를 수행하는 일이기도 하다. 또한 자기 관리는 비용이 크게 드는 일이 아니므로 부주의한 관리로 악화되었을 때의 많은 비용을 생각한다면 개인 경제적으로도 매우 유리한 것이다.

### 혈당의 자기 관리

당뇨인 중 성장기의 청소년이나 임신과 출산을 기대하는 여성은 정상인과 같은 혈당치를 유지하여야 한다.

중년 이상에는 이보다는 조금은 여유가 있으나 공복시 혈당이 100mg/dl, 식후 2시간 혈당 150mg/dl을 기준으로 하되 젊고 자기 관리를 철저히 하는 분은 이보다 좀 낮게, 노년기에는 이보다 조금은 높게 설정할 수도 있다. 어떠한 경우라도 60mg/dl 이하로는 떨어져서는 안되고(저혈당은 매우 위험하다), 200mg/dl은 넘지 않도록 노력하여야 한다.

가정용 혈당측정기는 혈당의 자기 관리를 위해 필수적인데, 그 이유는 각 개인마다 먹는 약이나 인슐린주사, 음식이나 운동에 따른 혈당 변화 정도가 각기 다르기 때문이다.

우선 의사의 지도에 의한 약 처방, 식사 처방, 운동 처방을 지키면서 실제 밥의 (몇 그램 또는 밥공기양 등)을 먹었을 때, 또는 기호식으로 (토마토 보통 크기 한개, 수박 한쪽 등)을 먹고 1시간 또는 2시간 후의 혈당이 먹기 전의 혈당에 비해 어떻게 올라가는지, 식후에 집 주위 공원을 30분간 산보했을 때, 목욕을 했을 때 혈당이 얼마나 내려가는지를 알아보고 이를 기록하고 의사와 상의한다면 자신의 혈당 변화에 대한 확실한 지식을 얻을 수 있게 될 것이다.

더욱 발전한다면 스스로 식사와 운동의 양과 시간대를 유연하게 조절하면서 정상 혈당을 유지할 수 있는 사람, 즉 자기 자신의 당뇨 조절에 관한한 박사가 될 수 있을 것이다.

### 식사와 운동의 관리

음식을 많이 먹으면 혈당이 오르고, 식후에 기분 좋게 운동하면 혈당이 내리며, 비계나 내장(곱창), 계란 노른자, 게살, 오징어 등에는 콜레스테롤이 많아 혈관 합병증에 불리하고, 식물성 기름은 적절히 먹으면 이롭다는 것은 식사, 운동의 자기 관리를 위한 기본 상식이다.

대체로 당뇨병인은 식전에는 배가 고플까 말까 해야 하고, 식후에는 너무 배부르지 않도록 자기 관리해야 하는데 갑자기 식사량을 줄이기 곤란한 분들은 밥은 줄이고 대신 열량이 적은 나물(콩나물, 물미역, 한천 묵 등)을 더 먹도록 한다. 예외로 너무 여윈 분들은 음식을 충분히 먹고 인슐린을 맞아 체중을 이상체중 쪽으로 올리도록 해야 한다.

우리나라의 음식은 대체로 조리 방법이나 규격이 일정치 않아 식품교환표를 보고 열량을 조절하기는 어려운 점이 있으나 한편으로는 국물이나 수분이 많고, 야채 반찬이 다양하므로 당뇨병인에게 유리하기도 하다.

성인 당뇨병은 비만이 중요한 원인이고 유전적 요소가 큰 병이므로 가족들, 특히 자녀들도 당뇨병인과 같이 영양 과다 섭취가 되지 않도록 음식의 선택에 같이 보조를 맞추는 것이 유리할 것이며 당뇨병인만 따로 식단을 짜서 소외감을 느끼게 해서는 안될 것이다.

당뇨약을 먹거나 인슐린을 맞는 사람은 약물의 작용 시간과 식사 시간 및 양을 잘 맞추어 하루 중 혈당의 변화가 너무 크지 않도록 해야 하는데, 이때 의사와 상담도 중요하지만 혈당 측정을 꼭 해서 혈당 조절이 잘 되도록 해야만 한다.

운동은 식사 후에 열량을 소비하여 혈당을 낮추는 외에도 혈청지질을 개선하며, 혈압 조절에도 유리하고, 신체 활동의 유연성을 유지케 하며, 당뇨병인에게 생활에 자신감을 심어주므로 모든 당뇨병인은 매일 정기적으로 적절한 운동을 해야 한다.

운동 시간은 식후가 좋은데 그 이유는 식후 운동으로 식사 후에 올라가는 혈당을 내릴 수가 있기 때문이며, 먹는 당뇨약이나 인슐린을 쓰는 분에서 공복시 운동은 저혈당을 초래할 위험이 있기 때문이다.

심장병이 있는 사람은 식후 바로 운동을 하면 음식을 소화시키기 위해 많은 피가 위장관으로 가므로 심장에 가는 피가 줄게 되어 위

험하기 때문에 식후 한시간쯤 지나서 운동하는 것이 좋으며 목욕의 경우도 마찬가지이다.

많은 당뇨병인들이 아침에 일어나 식전에 등산하는 습관이 있는데 일찍 아침식사를 하고 난 후에 운동하는 것이 좋으며, 운동 후에 너무 속이 허전하다면 오이나 토마토 등을 약간 먹는 것이 권장된다.

추운날 새벽이나 더운날 점심 후의 운동은 심장병, 뇌졸중의 위험이 있는 분은 금하여야 하며, 봄, 여름철과 같이 더운 날씨에는 저녁 식후 운동도 매우 효과적일 것이다.

운동의 종류는 힘을 바짝 바짝 쓰는 운동(역기들기, 목박기, 턱걸이, 완력기 등)은 오히려 좋지 않으며, 전신에 힘을 고르게 계속 쓰는 등장성 운동(보행, 체조, 조깅, 수영 등)이 권장된다. 척추나 하체의 관절에 문제가 있는 분은 뽀뽀기는 곤란하고 수영이나 목욕탕 욕조에서 물장구치기 등의 운동이 좋을 것이다.

운동의 양은 당뇨의 정도와 식사량, 약물 사용량 및 신체 조건을 고려하여 의사와 상의하여 결정하는 것이나 입맛이 없어 식사를 적게 한 후에는 운동량도 이에 맞춰 줄여야 하고, 많이 먹은 후에는 운동량을 늘리면서 운동 후에는 운수 목욕까지 하는 것이 좋다.

운동의 종류와 시간, 강도에 따라 자신의 혈당이 어떻게 변하는가를 관찰하는 것 또한 식사에 따른 혈당 변화를 관찰하는 것 만큼 자기 관리에 중요한 것이다.

## 당뇨인의 발 관리

발이나 발톱 주위에 상처를 입거나 데여서

굵게 되면 잘 아물지 않고 불행히도 절단까지 해야 하는 수가 있으므로 모든 당뇨인은 발을 자주 씻고 잘 닦아야 하며, 땀 흡수가 잘되는 두툼한 면양말을 신어야 하고, 신발은 가벼운 것으로 양말을 신은 후 잘 맞아야 한다. 플라 스틱 샌달이나 하이힐 구두는 위험하다.

발바닥의 티눈이나 굳살은 목욕 후 불린 뒤에 화산석 등으로 문질러야 하며 칼로 깎으려 하면 안된다. 손, 발톱을 깎을 때는 깊이 깎거나 모서리까지 깎지 않도록 한다. 조그만 상처가 생기거나 조금만 데이더라도 곧 철저한 소독을 하여야 함은 물론이며 잘 낫지 않으면 즉시 의사와 상의해야 한다.

### 기타 합병증의 관리

금연은 절대적이며 술은 먹는 당뇨약을 쓰는 분에게는 금기이다. 식사, 운동, 인슐린으로 잘 조절하고 있는 합병증 없는 분에게는 생활의 윤희를 더하기 위해 간혹 술 한잔은 허용될 수도 있다.

고혈압이나 심장병이 있는 분은 식사에서 소금을 조절해야 할 것이며, 의사와 상의하여 경제적이고 효과적인 약물 치료를 받는다.

눈의 합병증인 망막 손상은 레이저 치료로 치료할 수 있으므로 모든 당뇨인은 증상이 없더라도 매년 2, 3회 이상 안과 검사를 받아서 실명을 예방하여야 할 것이다.

### 몸이 아픈날의 자기 관리

기운이 너무 빠지거나, 열이 나거나, 크게 다

쳤던지 혹은 심장병, 뇌졸중 등이 생겼을 때는 혈당이 너무 오르고, 소변량이 매우 많아지며 심하면 의식이 나빠지는 수도 있는데 이때 식욕이 없더라도 의식이 있고 토하지만 않는다면 물은 마실 수 있을 때까지 마셔야 한다.

몸이 아플 때는 음식을 안먹어도 대체로 혈당은 많이 올라가므로 인슐린주사를 맞고 있던 사람은 평소 쓰던 용량의 반 정도는 맞아야 한다.

당뇨인이 몸이 아프면 당연히 병원을 찾아가야 하는데 주치의의 당장 찾지 못하는 경우를 대비해서 평소 자기 관리를 기록하던 당뇨수첩을 갖고 다닌다면 신속히 치료받는데 큰 도움이 될 것이다.

### 맺는말

당뇨를 진단받았다면 이를 현실적이고 능동적으로 받아들여야 하며, 평생 치료와 관리를 통해 정상인과 차이없이 유연하고 생산적인 일생을 보내겠다는 마음가짐을 가져야 한다.

처음에는 주치의의 지도를 받고 당뇨교실, 당뇨캠프에 참여하여 점차 자신이 이를 관리하는 능력을 높이면서 의문점이나 문제가 생길때는 다시 의사와 상의하여 자기 관리를 더 잘하여 자신의 당뇨에 관련한 전문가의 수준에 달하는 것, 이것이야말로 당뇨인이 건강 증진을 통해 개인 복지와 사회에 더 큰 생산적 기여를 함께 이룰 수 있는 유일한 방법인 것이다. **DAK**