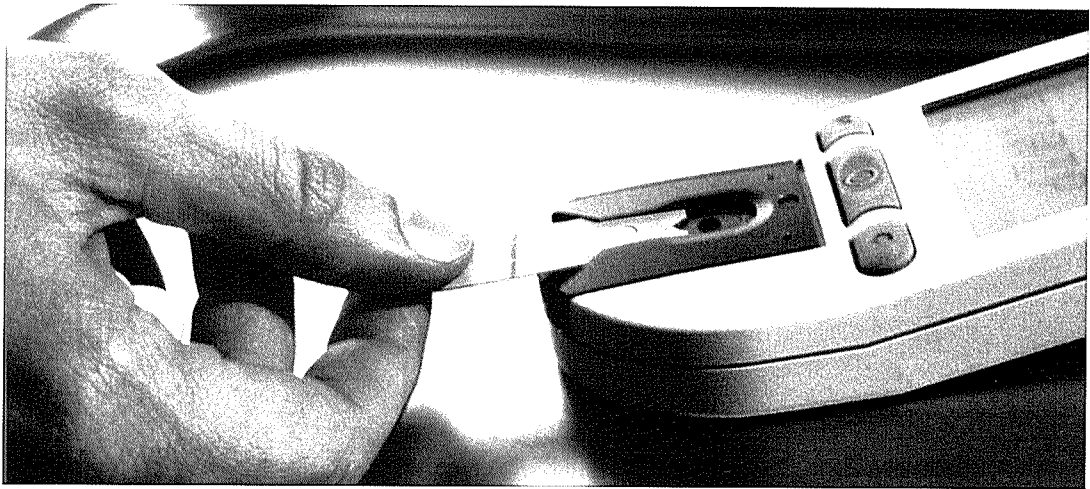


우리의 생활습관은 혈당치에 어떻게 영향을 줄까?

미국 메이요 클리닉 당뇨병 센터(Mayo Clinic Diabetes Center)



당뇨병환자는 혈당치를 안정적으로, 목표범위 내로 조절하는 것이 중요하다. 혈당치가 목표 범위내로 조절되지 않으면 여러 급, 만성 합병증이 발생할 수 있다. 그러나 평소와 다름없이 생활한 것 같은데도 예기치 않게 혈당치가 위험할 정도로 높아지거나 낮아질 수도 있다.

만약 당신이 무엇 때문에 그러한 혈당변화가 나타나는지를 알게 된다면, 목표 혈당범위에 최대한 가깝게 혈당치를 유지하기 위한 대처법을 발견할 수 있을 것이다. 당뇨병 타입에 관계없이 매번 혈당검사를 할 때마다 그 결과를 기록해 두면 혈당변화 패턴을 알아내고 발생 가능한 문제점을 예측하는데 도움이 될 수 있다. 자가 혈당검사를 하면 하루 중 당신의

혈당치가 어떻게 변화하며, 때로는 몇 시간에 걸쳐 특정한 행동이 혈당치에 어떻게 영향을 주는지 아는 데 도움이 될 수 있다. 나아가 영향을 줄 수 있는 어떠한 변화를 계획하기 전에 미리 그에 따라 혈당조절 방법을 조정할 수 있게 될 것이다.

혈당치 변화를 유발할 수 있는 요인과 그에 따른 대처법들

음식

음식은 당신의 혈당치를 변화시키는 중요 원인이 된다. 사람의 혈당치는 식후 1~2시간 뒤에 가장 높아졌다가 떨어지기 시작한다. 당신이 무엇을 먹는지, 얼마나 먹는지, 언제 먹는지가 모두 혈당치에 영향을 주게 된다.

음식에 관해 고려해야 할 사항들

1) 일관성

매일매일 식사시간과 식사량을 일정하게 유지하려고 노력해야 한다.

2) 음식의 종류

음식의 주성분은 탄수화물, 단백질, 지방이다. 이 세 가지 성분은 모두 혈당치를 높이지만 탄수화물의 영향력이 가장 크다.

3) 인슐린

특히 인슐린주사를 맞고 있는 사람이라면 식사량을 조절함으로써 혈당조절을 잘할 수 있다.

운동

일반적으로 운동이나 육체적 활동을 하면 혈당치는 낮아지며, 이런 효과는 운동이 끝난 뒤 수 시간 동안 지속될 수 있다. 이것은 운동을 하면 혈액 중 포도당이 체내 세포로 더 많이 옮겨지게 되고 거기에서 에너지원으로 소모되기 때문이다. 그래서 운동을 하면 혈당치가 너무 많이 낮아질 수 있다. 그리고 어떤 경우에는 정반대로 운동 후 혈당치가 과도하게 높아질 수 있다.

운동 때문에 혈당치가 심하게 변하는 것을 방지하기 위한 방법

1) 먼저 혈당검사를 한다

운동을 시작하기 30분 전과 운동 직전에 모두 혈당검사를 한다. 이렇게 하면 당신의 혈당치가 안정적인지, 오르거나 내려가고 있는지를 판단하는데 도움이 된다.

2) 기다려라

제 1형과 2형 당뇨병에 상관없이 혈당치가 너무 높거나 낮은 경우라면 운동을 하지 말아야

한다. 만약 혈당치가 300mg/dl 이상이라면 운동을 하지 말아야 하며, 이 경우 운동을 한다면 혈당치가 더 위험한 수준으로 치솟을 수 있다. 혈당치가 100mg/dl 이하라면 운동을 하기 전 당분이 함유된 간식을 먹는다. 인슐린 주사를 맞는 사람은 저혈당의 우려가 있기 때문에 인슐린 주사를 맞은 후 1~3시간이 지난 뒤에 운동을 시작해야 한다.

3) 계속 혈당검사를 하라

운동중에도 잠깐 운동을 멈추고 혈당검사를 하자. 또한 운동이 끝난 뒤에도 혈당검사를 해야 한다. 이렇게 하면 혈당변화를 잘 관찰할 수 있고 필요하다면 간식을 먹거나 약을 투약할 수 있다.

4) 규칙적으로 운동을 하자

어쩌다 한번씩 운동을 하는 것이 아니라 규칙적으로 운동을 하는 것이 현명한 운동법이다. 이렇게 하면 당신의 하루 인슐린 요구량을 더 잘 예측할 수 있다.

자신의 식사요법이나 약물복용에 맞추어 어떤 운동을 언제 해야 할지, 또 어떤 주의를 해야 하는지 당신의 주치의에게 문의하자. 집안일이나 정원일, 장시간 서 있는 일처럼 가벼운 활동이라도 당신의 혈당치에 영향을 줄 수 있음을 기억해야 한다.

질병

감기, 독감이나 기타 다른 병은 당신의 혈당치를 높일 수 있다. 몸이 아프면 육체적 스트레스가 당신의 몸에서 인슐린이 효과적으로 작용하지 못하게 함으로써 혈당치를 높이는 호르몬을 분비시킨다. 세균감염, 외상 그리고 심

장마비 같은 중한 질병도 혈당치를 높일 수 있다.

보통 여분의 혈당은 치유를 촉진시키는데 도움이 된다. 그러나 당뇨병환자의 경우 혈당치가 심하게 변하면 급, 만성 합병증이 발생할 수 있다. 과도하게 높은 혈당은 특히 제 1형 당뇨병환자에서 케톤산혈증을 초래할 수 있다. 제 2형 당뇨병환자에서도 비슷한 급성 합병증이 발생할 수 있는데, 이를 고삼투압성 비케톤성 혼수라고 한다. 두 가지 합병증 모두 정신 혼미, 호흡곤란, 혼수 등을 유발하고 심지어는 사망에 이를 수 있다.

무엇을 해야 하나?

1) 계획을 세우자

미리 '아픈 날의 계획'을 세워서 몸이 아플 때를 대비해야 한다. 어떤 상황에서 당신의 주치의나 당뇨병 관리팀에게 전화를 해야 하는지 알아두고 쉽게 찾을 수 있게 전화번호를 적어 두고 혈당검사와 케톤뇨검사를 얼마나 자주 해야 하는지, 어떤 약을 투약해야 하는지에 관해서도 알아 둔다. 사탕이나 요구르트와 같이 쉽게 삼킬 수 있는 음식도 준비해 둔다.

2) 정상시대로 당뇨병 약을 복용한다

아플 때에도 정상시 투약 스케줄대로 인슐린을 포함한 당뇨병 약을 투약하는 것이 중요하다. 만약 너무 아픈 경우라면 주치의의 진료를 받아야 한다.

3) 자주 혈당검사를 한다

몸이 아플 때에는 필요에 따라 인슐린 주사량이나 당뇨병 약의 용량을 조정할 수 있기 때문에 평소보다 자주 혈당 검사를 한다. 만약 혈당치가 300mg/dL 이상이거나 토해서 음료

수도 삼킬 수 없을 경우 주치의에게 연락해야 한다.

4) 평소의 식사요법을 지킨다

심하지 않은 병을 앓고 있는 경우라면 평소 자신이 먹던 식단대로 식사할 수 있으며, 이렇게 하면 혈당치를 안정시키는데 도움이 된다.

5) 예방접종을 한다

다른 여러 만성병처럼 당뇨병환자들은 폐렴이나 독감에 대한 예방주사를 반드시 맞아야 한다. 고혈당은 당신의 면역 시스템을 약화시켜 감기나 독감에 더 잘 걸리게 될 뿐 아니라 심각한 결과를 초래할 가능성도 높다.

음주

술을 마시면, 정상적으로 간에서 일어나는 당 생성 반응이 방해받는다. 당신의 간이 몸에 들어온 술을 처리하느라 비쁠 때에는 혈당치가 떨어져도 간에 비축된 당분이 방출되지 않는다. 그러면 혈당치는 너무 낮아지게 된다. 만약 당신이 인슐린 주사나 당뇨병 약을 투약하고 있다면 두 잔에 해당하는 2온스(=59.2cc)정도의 적은 양을 마시더라도 저혈당이 발생할 수 있다.

자주는 아니더라도 때때로 술을 마신 뒤 정반대의 반응이 나타날 수도 있는데, 술과 함께 음식을 너무 많이 먹어 혈당치가 많이 높아질 수도 있다.

무엇을 해야 하나?

1) 술은 조금만 마셔야 한다

혈당이 잘 조절되고 있는 사람이라면, 적당량의 술은 마실 수 있다. 적당량이란 일반적으로 남자의 경우 하루 두 잔, 여자의 경우 하루 한

잔이다. 한잔이란 맥주 350cc, 와인 148cc, 독한 술(위스키, 브랜디, 럼, 진, 보드카 등) 44cc를 의미한다. 마신 술의 열량은 섭취한 총 열량에 반드시 포함시켜야 한다.

2) 먼저 식사를 하라

절대 빈속에 술을 마시면 안 된다. 음식은 알코올의 효과를 완화시키는 데 도움을 준다.

3) 혈당검사를 하라

음주는 혈당을 끌어내릴 수 있기 때문에, 음주 전에 이미 혈당치가 낮다면 술을 마시지 말아야 한다. 몸이 술에 대해 어떻게 반응하는지 알기 위해 음주 전과 후에 혈당검사를 하는 것이 좋다.

4) 음주와 운동은 함께 하지 말아야 한다

술과 운동은 모두 혈당치를 낮출 수 있다. 열심히 운동을 한 뒤, 시원한 맥주를 마시고 싶은 유혹에 빠질 수 있다. 그러나 이런 경우 당신이 인슐린 주사를 맞거나 당뇨약을 먹고 있다면 특히 혈당치가 더 심하게 떨어질 위험이 커진다. 그리고 술을 마신 뒤 나타나는 심한 저혈당에는 글루카곤 주사도 효과가 없음을 명심해야 한다. 그 대신 경구용 탄수화물 정제나 당질제품이 필요할 수 있고, 심하게 취해서 의식이 없는 경우라면 혈관 내에 직접 포도당을 주사할 필요도 있을 것이다.

5) 어떤 술을 마실지 잘 선택해야 한다

술을 마실 때에는 당분함량이 더 낮은 술을 고른다. 혼합주를 마시려면 다이어트 소다나 토닉 워터, 탄산수 같은 무가당 음료와 섞는다. 그리고 라이트 맥주처럼 탄수화물 함량이 더 적은 술을 골라야 한다. 신경염이나 망막염 같은 당뇨 합병증이 있는 경우라면 술은 일체 마시지 말아야 한다.

약물복용

물론 인슐린과 당뇨약을 투여하면 혈당치가 낮아지고, 약 용량에 따라 혈당이 떨어지는 정도가 달라진다. 그러나 다른 질병 때문에 복용하는 약물도 혈당치에 영향을 줄 수 있는데, 때로는 그 영향이 최소에 그칠 수 있지만 반면 심각한 영향이 올 수도 있다.

예를 들어 과량의 아스피린을 복용하면 혈당치가 낮아질 수 있으며, 경구혈당강화제를 복용하고 있는 제 2형 당뇨병환자가 특정 항생제를 먹을 경우에도 혈당치가 낮아질 수 있다.

무엇을 해야 하나?

1) 당뇨약의 용량을 점검한다

만약 현재 복용중인 당뇨약이 혈당치를 너무 떨어뜨린다면, 약물요법을 조정하는 문제에 대해 주치의와 상담한다.

2) 새로 복용하는 약에 관해 알아둔다

다른 질환을 치료하기 위해 새로운 처방전을 받거나 비처방약을 복용하고 싶다면, 의사나 약사에게 당신이 당뇨병환자임을 알리고 그 약이 혈당치에 영향을 줄 수 있는지 문의한다. 만약 새로 다른 약을 복용한 뒤 혈당이 더 조절되지 않는다면 주치의와 상담한다.

스트레스

스트레스는 다음 두 가지 방식으로 혈당치에 영향을 줄 수 있다.

-스트레스의 간접 영향

심한 스트레스 상태에 있을 때에는 평소의 생활 스케줄을 포기하기 쉽다. 즉 운동을 중단하고 건강에 좋은 음식은 거의 먹지 않고 혈당검사도 거의 하지 않을 것이다. 그런 의미

에서 스트레스는 혈당치를 높이는 간접 원인이 된다.

-스트레스의 직접 영향

질병에 의한 육체적 스트레스나 장기간에 걸친 과도한 심리적 스트레스가 있으면 몸에서 인슐린의 작용을 방해하는 호르몬이 분비된다. 그 결과 혈당치가 높아진다. 이것은 제 2형 당뇨병환자에게 좀 더 흔한 현상이다.

혈당조절을 잘 하기 위한 스트레스 예방법

1) 스트레스 강도와 혈당검사치를 함께 기록해둔다

자신이 스트레스에 대해 어떻게 반응하는지 알기 위하여 스트레스의 강도를 1~10단계로 나누어 적고, 그때마다 혈당검사치도 기록한다. 몇 주 후에 스트레스에 대한 혈당변화 패턴을 찾아보자.

2) 행동을 취하자

스트레스가 클 때 혈당치가 높아진다면, 건강에 좋은 음식을 먹고 규칙적으로 운동을 하며, 충분히 잠을 자고, 스트레스 이완법을 배우으로써 평소 스트레스를 줄이도록 노력해야 한다.

여성 당뇨병인의 월경

여성의 난소에서는 에스트로겐과 프로게스테론이라는 호르몬이 분비되고, 이 두 호르몬이 여성의 생리 주기를 조절한다. 생리 주기 동안 호르몬 레벨이 오르내림에 따라 혈당치도 변동이 있을 수 있다. 월경과 관련된 대부분의 혈당 변화는 월경이 시작되기 전 7~14일 사이에 관찰된다. 일반적으로 월경이 시작된 뒤 1~2일부터 혈당치는 안정된다. 폐경도 여성의

혈당치에 영향을 줄 수 있다.

월경에 따른 문제점을 피하려면

1) 혈당검사치를 기록한다

모든 혈당검사 결과를 기록하고 혈당변화를 예측하는데 도움이 될 수 있도록 월경과 관련된 혈당치 변화패턴을 관찰한다.

2) 주치의와 상담한다

생리주기에 따라 혈당치가 크게 변화하는 것을 보완하기 위하여 약 용량이나 복용 스케줄, 식사요법이나 운동요법을 조정하도록 권고받을 수 있다.



월경과 관련된 혈당치 변화를 관찰한다

기타 고려해야 할 사항들

이외에 혈당을 불안정하게 만들 수 있는 다른 원인이 있는지도 찾아보아야 한다.

- 인슐린의 폐기 날짜를 확인해 보자
- 정확한 방법에 따라 혈당검사를 하고 있는지 점검해 보자
- 목표 범위내로 혈당치를 유지하는 것이 어렵다면 병원의 당뇨병 관리팀에게 도움을 요청하자. 