

저는 어떻게 관리해야 할까요?

독자여러분들의 구체적이고 확실한 당뇨관리를 위해 본 코너를 마련했습니다. 당뇨퀴즈 엽서나 이메일, 또는 편지로 궁금한 점이나 상담 받고 싶은점을 보내주시면 내분비내과 의료진과 상의, 문의하여 자세하고 정확한 맞춤 답변을 제시해 드리겠습니다.



저는 37세의 남자이고 당뇨 후 완전히 금주상태입니다. 담배는 1/2갑정도 피니다. 당뇨 판정 4개월로 향하고 있습니다. 현재 의사처방복용약은 안먹고 있습니다.

〈최근의 혈당치를 보면〉

- 공복-평균85 아침식사2시간후-평균95
- 점심식사전-평균90 점심식사2시간후-평균160
- 저녁식사전-평균90 저녁식사2시간후-평균150
- 녁식사 1시간 후 운동(경속보) 1시간 및 근력운동 20분
- 취침전-평균90

〈기타사항〉

- 당뇨판정전 키164에 63kg, 판정후 53kg(당뇨판정후 10kg 경감).
- 당뇨판정혈당수치: 공복236/식후2시간470/당화혈색소10.0)
- 처음 조석으로 아마릴과 다이아백스500을 처방에 의해 복용하다 저혈당증세호소로 약을 조금씩 줄이다가 의사선생님의 권유에 의해 현재 완전히 끊은 상태(1개월만 복용). 현재 종합비타민제와 비타민C만 복용중임.
- 식사시간 아침8시20분, 점심12시40분, 저녁6시30분입니다.

참고로, 아침/점심/저녁 식사량와 종류는 항상 같고, 같은 시간 일정하게 운동을 함에도 불구하고, 아침식사 2시간 후와는 달리 점심과 저녁식사 혈당은 높은지 이해가 안되네요(현재 저체중이라 기분량보다 조금 많이 먹고있습니다). 또 병원에서 새로이 처방약을 받아야 하는지와 점심과 저녁 식사량을 아침보다 줄여야 하는지 알고 싶습니다.



위 환자의 경우 당뇨초기부터 담당주치의의 지시하에 혈당관리를 무척 잘하고 계신 것으로 이해됩니다. 이처럼 잘 관리해주시는 주치의님께 감사함과 고마운 마음을 가지시고 앞으로도 지속적으로 열심히 지도 조언을 받으셨으면 합니다. 당뇨병은 생각같이 그렇게 만만하지 않습니다. 열심히 그리고 지속적으로 관리해 나가는 사람만이 당뇨합병증의 공포에서 충분히 벗


어날 수 있습니다. 이점에서 환자분께서는 일단 시작을 잘하셨다고 판단됩니다. 문제는 앞으로의 관리입니다. 이점과 관련하여 몇 가지 조언을 드리겠습니다.

가장 먼저 하실 일은 이 시간 이후로 즉시 담배를 끊는 것입니다. 담배는 당뇨병환자를 비롯하여 고혈압, 고지혈증 등의 혈관에 문제가 있는 환자들에게는 치명적인 독극물입니다. 각종 질병으로 가족들에게 짐이 되지 않으시려면 이 글을 보는 즉시 담배를 끊으셔야 합니다. 다른 당뇨병 환자분들도 마찬가지입니다. 담배를 끊지 않고 효율적인 당뇨관리를 하겠다는 자체가 무의미합니다.

운동은 가급적 매 식사후 30~50분 정도 꾸준히 하시는게 혈당관리에 효과적입니다. 그리고 운동의 종류는 유산소운동과 근력운동을 병행하시는게 좋습니다. 따라서 환자분께서는 아침, 점심식사 후에는 30~40분 정도 '빠른 걸음으로 걷기'를 하시고, 저녁식사 후에는 20~30분 정도의 근력운동을 해주시면 공복혈당을 비롯하여 식후 혈당 취침전 혈당 등을 정상인의 범위에서 유지해 나갈 수 있을 것입니다.

또 환자분의 표준체중은 $164-100 \times 0.9 = 57.6\text{kg}$ 이므로 현재 53kg은 4~5kg정도 저체중에 해당합니다. 이럴 경우 몸 컨디션을 최적화하기 위해서는 식사량을 다소 늘려 영양섭취를 해주시는 것이 필요합니다. 그리고 이때 평소보다 올라간 혈

당수치는 앞에서 말씀드린대로 식사를 끝낸 후 30분 정도 지난 뒤 운동량을 늘려 혈당관리를 해주시면 몸과 마음이 상쾌해 지실 것입니다. 환자분의 현재 상태에서 식후 2시간 150~160mg/dl 정도 측정되는 혈당치는 얼마든지 정상범위 내에서 조절하실 수 있습니다. 당노를 극복하겠다는 환자분의 긍정적이고 적극적인 사고가 무척이나 아름답게 느껴집니다. 당뇨병을 극복하는 자는 세상 어떤 질병도 다 이겨낼 수 있다는 자신감을 가지고 앞으로도 부단히 관리해 나가시기를 기원합니다. 금연도하시고 식후마다 조금씩 몸을 움직이는 습관을 드리시면 혈당관리 그렇게 어렵지 않을 것입니다.

마지막으로, 혈당관리와 당뇨관리는 용어사용에서 조금 구별하셨으면 합니다. 혈당관리는 대부분 혈당측정을 통해서 알 수 있고 또 대부분의 당뇨병환자는 혈당의 오르내림에 민감해 있지만, 당뇨관리는 혈당조절만 열심히 한다고 문제가 끝난 것은 아닙니다. 혈당조절과 함께 혈관에 영향을 미치는 혈압관리 혈중콜레스테롤 관리를 함께 병행해 나가야 진정한 '당뇨관리'라고 말할 수 있을 것입니다. 따라서 님을 포함한 당/울/다 가족 여러분들도 혈당관리 못지않게 혈압관리, 혈중콜레스테롤 관리에 깊은 관심을 기울여야 될 줄 압니다. 그리고 병원에 갈 때마다 혈액검사, 소변검사, 2~3개월에 하는 당화혈색소검사, 안과검사 등도 잊지 말고 병행하시는게 좋겠습니다. 

상담 문의할 때 주의사항

현재나이, 당뇨 몇 년차 등, 최근의 공복/식후 혈당수치를 측정, 당뇨관리방법(식사, 운동, 약물, 인슐린, 펌프 등), 합병증 여부, 궁금한 사항과 특별히 고려해야 할 점

※ 독자의 요청시 실명과 이름은 밝히지 않을 수 있습니다

주소 : 서울 중구 회현동 3가 11-3 세대빌딩 1003호 한국당뇨협회 월간당뇨 담당자 앞

E-mail : 홍지영기자 cream657@hanmail.net