

Diabetes Story II

당뇨병환자의 자가관리

이상금 간호사 / 동아대학교병원 당뇨클리닉



당뇨는 한번 생기면 완치되는 병이 아니라는 것은 한번쯤은 들어서 다 잘 알고 있을 것이다. 당뇨관리 여하에 따라 당뇨병을 갖고도 건강하게 잘 살 수 있지만, 합병증으로 고생하며 평생을 살아야 할 수도 있다. 선택은 당뇨병을 지닌 사람의 몫이다. 자신이 당뇨병을 지니고 있다면 어떻게 건강하게 살 것인지 고민을 해보는 것도 관리의 중요한 부분이다.

당뇨병이 있는 사람이 합병증 없이 건강하게 살기 위해서는 정상에 가까운 혈당을 유지해야 한다. 혈당을 정상으로 잘 조절하면 할수록 합병증이 예방되고, 이미 생긴 합병증의 진행을 막거나 늦출 수 있다. 이처럼 당뇨병은 철저한 혈당조절과 꾸준한 자가관리로 얼마든지 극복할 수 있다. 그러므로 당뇨병을 잘 관리하기 위해서는 당뇨병에 대한 전반적인 정

보습득과 함께 지속적인 스스로의 노력이 요구된다. 여기에서는 전반적인 자가관리 중에서 자가혈당측정과 저혈당 시 대처방안, 발관리, 일상생활 속에서 알아두어야 할 당뇨관리 등에 대하여 알아보도록 하자.

자가혈당측정

자신의 혈당수치를 아는 것은 당뇨관리에 있어 매우 중요하다. 규칙적인 자가혈당측정은 저혈당과 고혈당으로 인한 위험에 대비할 수 있게 해 주고 자신의 당뇨관리를 적절히 조절할 수 있도록 도와준다.

혈당은 하루 중에도 식사, 운동량, 스트레스, 약물복용 등에 따라 수시로 변한다. 1~2개월만의 병원 방문 시 시행하는 검사만으로는 일상생활에서 수시로 변화하는 혈당을 관리하기는 무척이나 어렵다. 혈당조절을 잘하기 위해서는 집에서도 규칙적으로 혈당을 측정하여 자신의 몸 상태를 알고 수치 변화에 따라 그 원인을 파악해 나가야 한다.

올바른 혈당측정 방법

▲ 비누로 손을 깨끗이 씻거나 알코올 소독을 한 경우는 완전히 말린 후 채혈한다. 알코올이 마르지 않은 상태에서

자가혈당측정은 언제 해야 할까?

- 보통 식사 전, 식사 2시간 후, 잠자기 전에 검사한다.
- 좀 더 철저한 혈당관리를 위해서는 아침, 점심, 저녁 식전과 자기 전에 검사하여 하루 종일 변화를 보는 것이 가장 좋지만, 어렵다면 하루 2회 정도 아침 식전과 식후 2시간 후의 혈당을 측정하고, 가능하면 보름에 한번 정도는 하루에 4회(매 식전과 잠자기 전) 혈당을 측정해 보는 게 좋다. 혈당조절이 잘되면 주1~2회만 측정해도 된다.
- 저혈당 증상이 있을 때는 즉시 검사하도록 하며 평소보다 과식했거나, 낮에 활동량이 많았거나, 인슐린 용량이 증량된 경우에도 추가로 검사를 해 본다.



는 혈당 수치가 낮게 나올 수 있다.

- ▲ 스트립에 혈액이 가능한 한 한 번에 충분히 묻혀야 하며, 혈액이 조금 묻었다고 다시 덧바르지 않도록 한다.
- ▲ 충분한 혈액을 얻는 방법은 따뜻한 물로 손을 씻거나 30초 정도 심장 아래로 손을 떨어뜨리거나 흔들어서 주면 된다. 또 손가락 끝을 짜는 것보다 손가락을 전체적으로 충분히 마사지하여 채혈하도록 한다.
- ▲ 채혈 시 통증을 줄일 수 있는 방법은 손가락의 끝부분보다는 양쪽 가장자리를 찌르는 것이 덜 아프고, 채혈침의 깊이 조절을 하여 통증을 줄일 수도 있다. 또한 채혈부위를 돌아가면서 찌르도록 하여 손에 굳은살 생기는 것을 방지한다.

혈당측정기 사용시 주의사항

대부분의 혈당측정기는 10% 내외의 허용오차를 보인다. 당뇨인은 코드는 어떻게 맞추어야 하는지 등 혈당 측정기의 올바른 사용법을 숙지하고 있어야 한다.

혈액량이 너무 적거나 시험지 코드번호를 정확히 맞추지 않고 사용한 경우, 시험지의 보관상태가 양호하지 않거나 유효기간이 지난 것을 사용했을 때는 부정확한 결과를 얻을 수

있다. 습기는 스트립을 변질시킬 수 있으므로 용지를 꺼낸 후 뚜껑을 잘 닫아 습하지 않게 보관하도록 하고, 개봉한지 4개월이 지나면 정확도가 떨어질 수 있으니 주의한다.

저혈당 관리

사람마다 저혈당 증상을 느끼게 되는 혈당 수치는 다르지만 보통혈당치가 70mg/dL 이하로 떨어지거나 혈당치가 정상이라도 급격히 떨어지는 경우에 올 수 있다. 만일 이때 적절히 대처하지 않으면 치명적인 뇌손상을 초래할 수 있어 위험하다. 저혈당에 빠질 경우 어떠한 증상이 나타나는지를 아는 것이 매우 중요하다. 증상을 알고 있으면 조기에 발견하여 스스로 대처할 수 있기 때문이다.

저혈당이 생길 수 있는 원인은 식사를 거르거나 너무 적게 먹은 경우, 식사시간이 많이 늦어진 경우, 빈속에 운동을 하거나 너무 많이 한 경우, 인슐린 또는 당뇨약 용량이 많은 경우, 불규칙적인 주사시간과 식사시간, 빈속에 술을 마신 경우에 나타날 수 있다.

저혈당 증상은 공복감, 식은땀, 가슴 두근거림, 어지러움, 불안함, 손끝-입술 저림이며, 진행되면 심한 피로감과 눈이 침침해 지고, 두통이 생기며 일에 집중하기 어렵다. 더 심해지

- 임신 중이거나 몸이 아플 때에는 좀더 철저한 혈당조절이 필요하므로 매 식전과 식후를 모두 측정한다.
- 아침 식전에 한 번 측정하여 혈당수치가 좋으면 혈당조절이 잘된다고 생각하여 식후 혈당관리를 소홀히 하는 경우가 많은데, 식후 고혈당은 공복 시 고혈당보다 심혈관 질환 및 미세혈관 합병증 발생에 더 관련성이 있다.
- 정상인의 공복혈당은 70~110mg/dL 이고 당뇨병환자는 80~120mg/dL, 식후 2시간 혈당이 160mg/dL 미만이면 비교적 조절이 잘 된다고 할 수 있다.
- 혈당수치는 당뇨수첩에 꼭 기록하도록 하고, 진료 시 의사와 상담할 때 활용한다.



면 말이 어둔해지고 경련이 나타나고 의식이 나빠져 실신하게 된다.

저혈당 치료방법

- ▲ 저혈당 증상을 느끼면 가능한 빨리 혈당을 측정 해 본다.
 - ▲ 만일 혈당이 70mg/dL 이하이면 휴식을 취하고 당질 15g 정도를 먹도록 한다.
예) 15g 당질- 주스 1/2컵, 콜라 1/2컵, 설탕 1큰술, 요구르트 1개, 사탕2-3개, 단 지방이 많이 함유된 식품(초코릿)은 흡수가 지연되므로 피하는 게 좋다.
 - ▲ 10~15분 후에 다시 혈당검사를 해서 혈당이 70mg/dL 이하면 한 번 더 간식을 먹도록 하고, 이때 간식을 과잉 섭취하여 고혈당이 되지 않도록 권장량만큼만 먹는 것이 중요하다.
 - ▲ 저혈당이 회복이 되더라도 1시간 이내에 식사를 하지 않으면 다시 저혈당에 빠질 수 있으므로 주의한다. 만약 1시간 내에 식사할 수 없을 경우에는 복합당질과 단백질이 함유된 음식을 추가로 더 먹도록 한다.
예) 복합당질과 단백질이 있는 식품 - 우유1/2컵과 식빵1쪽, 비스킷 5쪽, 또는 굴1개
- 의식이 없을 때는 기도가 막힐 수 있으므로 음식을 입으로 먹이려 하지 말고 즉시 병원으로 후송해야 한다.

야간 저혈당을 피하려면?

- ▲ 자기 전 혈당이 100mg/dL 미만이면 간식을 조금 먹고 자도록 한다. 자기 전 혈당수치는 100~140mg/dL 이다.
예) 사과1/2쪽+우유1잔
- ▲ 야간 저혈당 위험 요인이 있을 경우, 새벽2~3시에 혈당을 측정해 본다.
- ▲ 자기 전에 심한 운동은 하지 않도록 한다.
- ▲ 야간 저혈당 증상에 대하여 본인뿐만 아니라 가족이 알

고 있어 즉시 대처할 수 있도록 한다. (약물을 꾸거나 아침 기상 시 두통, 불안하여 잠이 안 옴, 베개나 옷이 땀으로 젖음)

저혈당을 예방하기 위해서는 규칙적으로 식사, 운동, 약물을 복용하고, 혈당검사를 자주 해봐야 한다. 또한 식전에 심한 운동을 삼가고, 운동 전후로 혈당측정을 하며 저혈당 간식과 당뇨병 인식표를 항상 지참한다. 스스로 저혈당에 빠진 원인을 점검해서 다시는 저혈당에 빠지지 않도록 조심한다.

당노인의 발 관리

혈당조절이 불량하면 다리로 가는 혈액순환장애와 말초 신경의 손상으로 인해 발이 쉽게 손상되고 작은 상처에도 궤양을 초래하며 심하면 발이 썩어서 절단할 수도 있기 때문에 평소 발을 잘 관리 하는 것이 필요하다. 건강한 발을 유지하기 위해서 매일 한번씩 발의 상태를 점검하고 하루에 한번씩 발에 이상이 있는지 살펴야한다. 발을 관찰하는 습관을 가지면 발의 문제를 미리 예방할 수 있다.

일상생활 속에서 알아두어야 할 당뇨관리


- ▲ 몸이 아플 때는 혈당관리에 더 신경을 써야 한다. 아프거나 스트레스를 받게 되면 몸은 스트레스를 이겨내기 위해 호르몬을 분비하는데, 스트레스 발생 시 분비되는 호르몬들은 혈당을 올리게 되므로 혈당이 높아질 수 있다. 몸이 아프면서 식사량이 줄면 대개 투약을 중지하는 경우가 많은데, 당뇨약이나 인슐린 주사를 절대 중단하지 않도록 하고, 4시간에 한번씩 혈당을 더 자주 측정하여 고혈당이 되지 않도록 주의 한다. 탈수 증세도 올 수 있으므로 물이나 이온 음료를 자주 마시는 게 좋다. 탈수는 고혈당을 초래하므로 주의해야 한다.
- ▲ 장기간 여행시에는 의사와 상의한 후 계획하는 것이 좋



다. 여행시 식사시간이 제대로 지켜지지 않는 경우가 많으므로 항상 저혈당 간식과 당뇨병 인식표를 지참하고 다닌다. 해외 여행시 영문 진단서와 약 처방전을 챙기고, 인슐린 및 치료를 목적으로 주사기를 소지하는 경우에는 반드시 의사소견서를 지참해야 한다. 비행기 탑승 시 평소 복용하는 약은 반드시 기내용 가방에 넣어 쉽게 찾을 수 있는 곳에 보관하고, 탑승 24시간 전에 당뇨식도 신청하면 기내에서 먹을 수 있다.

- ▲ 저혈당 증세를 느낄 때에는 절대 운전을 하지 말고, 차 내에 저혈당 간식과 당뇨인임을 나타내는 인식표를 항상 준비해 놓도록 한다.
- ▲ 금주를 해야 한다. 술은 영양가는 없이 열량만 높기 때문에 술을 많이 마시면 그만큼 하루에 먹을 수 있는 식사량이 줄어든다. 한두 잔만 해도 100~200칼로리로 열량이 높다.
- ▲ 당뇨를 위한 특별한 운동법은 없다. 매일 30분 이상 자기 몸에 맞는 운동을 하되 반드시 식후에 하도록 한다.
- ▲ 당뇨합병증 예방을 위해서는 혈당검사는 물론 당화혈색소, 혈압, 단백뇨, 고지혈증 검사, 발검사, 안저 검사 등을 정기적으로 받도록 한다.

당뇨병을 지니고 생활하는 것은 쉽지 않지만 관리만 잘해도 충분히 장수 할 수 있다. 그러려면 먼저 당뇨병 관리를 어떻게 해야 하는지, 무엇을 어떻게 먹을지, 어떤 운동을 해야 하는지 등을 알아 생활 속에서 꾸준히 실천해 나가는 게 무엇보다 중요하다.

“당뇨인 여러분! 당뇨합병증 예방을 위해서 운동 열심히 하고, 간식 줄이고, 알맞게 골고루 제때 먹고, 금연, 금주, 체중조절 하고, 좀더 긍정적으로 생각하고, 매일 혈당을 체크하여 자기 몸의 상태를 점검하여 당뇨병을 잘 관리하도록 합시다!” 

발 관리, 이렇게 합시다.

- 매일 깨끗이 씻고 발가락 사이까지 잘 말린 후 보습크림이나 로션을 발라 (발가락 사이 제외) 피부가 갈라지거나 너무 건조하지 않게 한다.
- 발톱은 일자로 잘라서 발톱으로 인한 상처가 나지 않도록 하며 면 양말과 편한 신발을 신도록 하고 맨발로 다니지 않는다.
- 매일 주의 깊게 발을 관찰하여 상처나 무좀이 생기는지 살펴야 한다. 발의 색깔의 변화, 감각 이상이나 동통이 있을 경우에는 의뢰진과 상의하도록 한다.
- 뜨거운 물이나 발에 직접 닿는 전열기구나 난로 등으로 인하여 화상을 입지 않도록 주의 한다. 발의 감각 저하로 인하여 화상이 쉽게 생길 수 있다.
- 티눈, 심한 굳은살, 안으로 파고드는 발톱은 자가 치료를 하지 말아야 하며, 의사와 상의한다. 굳은살을 면도칼로 제거하면 안 되고 페이퍼를 이용하여 부드럽게 제거하고 로션이나 크림을 발라 양말을 꼭 신도록 한다.
- 신발을 신을 때에는 신발 안에 이물질이 있는지 확인하는 것이 좋으며, 새 신발로 바꿀 때에는 서서히 적응시켜 신도록 한다.
- 담배는 혈관을 수축시켜 혈액순환을 감소시키므로 반드시 금연해야 한다.
- 규칙적으로 발 운동이나 발 마사지를 해 주는 게 좋다.