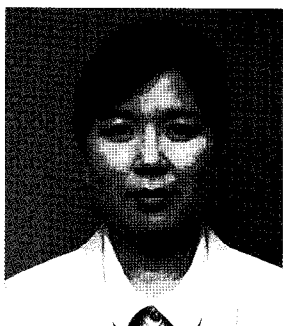


| 혈당측정, 왜 해야 하나? |

사례를 통해 알아보는 혈당측정의 중요성



강북삼성병원 당뇨교육실
최미주 간호사



“바늘로 찌르면 아프잖아요”
“귀찮고 시간도 없고 못하겠어요”
“혈당수치가 계속 높으니까 짜증나서 측
정하기 싫어요”
“그냥 모르고 사는 게 속편해”

교육을 하다보면 이런 저런 이유로 자가혈당측정을 하지 않고 있는 당
뇨병 환자가 많다. 교육자가 자가혈당의 필요성을 아무리 강조해도 환자
본인이 하겠다는 의지가 없다면 소용이 없다. 환자의 마음을 움직여서
행동으로 변화할 수 있도록 도와주고 이끌어주는 것이 교육자라고 생각
한다.

“필요하니까 해야합니다”라고 이론만을 강조하는 것이 아니라 환자의 상
태를 제대로 알려주는 것이 제일 중요하다.

〈자가혈당측정의 필요성〉

- 저혈당과 고혈당의 예방 및 치료를 위해
- 음식과 운동에 따른 혈당변화를 알고 관리하기 위해
- 인슐린, 경구약의 효과를 알기 위해
- 생활습관의 교정을 위해

혈당측정 스스로 생활화해야

정상 혈당을 이해하고 유지하기 위해서는 본인의 혈당과 당화혈색소
수치를 알고 관리하는 것이 중요하다. 혈당은 혈액속에 녹아있는 포도

당의 양을 측정하는 것이라면 당화혈색소는 그 혈당들의 2~3개월동안의 평균치를 통해서 당뇨병 관리를 평가하는 수치이다. 당뇨병으로 병원을 몇 년씩 다녀도 혈당의 정상이 얼마인지 본인의 당화혈색소 수치가 어느 정도 인지 모르는 경우가 많다.

혈당을 정상화시킴으로써 급성 및 만성 합병증을 예방하고 그 악화를 최대한 지연시키기 위해서 관리목표를 갖고 관리에 필요한 정확한 지식을 습득하여 실천하는 것이 생활화 되어야 한다.

정상을 이해하고 환자 자신의 상태에 따라서 조절목표를 세워 지속적으로 혈당수치를 낮추는 것이 중요하다. 진료를 보고 나면 혈당관리수첩에 피검사 결과를 기록하면서 본인의 수치를 아는 것이 중요하다. 자가 혈당측정은 집에서 측정을 해서 병원 방문시 혈당관리수첩을 가지고 와서 진료를 볼 때 주치의에게 보여 주면서 관리하고, 당화혈색소 수치는 병원에서만 검사가 가능하므로 검사 후 결과를 확인해보는 습관을 가지는 것이 중요하다.

환자들에게 자가혈당측정을 통한 혈당관리가 잘 이루어지는 경우에는 혈당측정의 횟수와 빈도를 조절할 수 있다는 것도 알려주어야 한다. 매일 매일 측정을 해야한다는 부담감도 줄여주고 개별적인 교육을 통해서 조절이 가능함을 알려주어야 한다.

당뇨병환자들은 당뇨병에 대한 이해가 가장 중요하다. 제대로 알고 관리하는 것이 제일 중요함을 인식시키기 위해서는 체계적인 당뇨병 교육이 필요하다.

꾸준한 혈당 측정으로 당뇨관리에 성공한 환자 이야기

교육과 혈당측정의 중요성을 바로 인식하고 관리를 잘 하고 있는 환자의 예를 보면, 50대 남성으로 심한 가슴통증을 주 호소로 응급실로 오게 되었다. 검사 결과 혈당은 540mg/dl, 당화혈색소는 14%가 측정되었고 심근경색이 이미 와있는 상태였다. 환자 자신은 본인이 당뇨병이 있는지도 몰랐다고 한다. 바로 입원을 하고 응급으로 심근경색과 관련된 치료를 받으면서 당뇨병도 함께 치료에 들어갔다.


당뇨병과 관련된 합병증 검사는 물론이고 교육처방에 따라서 교육이 이루어졌다. 교육이 끝나고 난 뒤에 상담실로 찾아온 환자는 자신의 몸 상태를 이렇게 모르고 살았다는 것이 후회가 된다고 하면서 늦둥이로 낳은 아들을 생각하면서 교육받은대로 잘 실천을 해서 당뇨병 관리를 하겠다고 다짐을 하였다. 환자들은 관리를 잘 하겠다고는 확실한 동기가 있어야 하는데 이 환자분은 자신의 가족을 생각하면서 본인의 건강이 곧 가족의 건강이라고 생각을 하시는 분이였다.

인슐린을 하루에 네 번을 맞으면서 식사관리와 운동계획을 세우면서 입원생활을 마치고 퇴원을 한 후 외래에 오게 되었다. 퇴원 후 일주일만에 보는 환자는 여전히 열심히 하겠다고 의지가 강해 보여 다행이란 생각을 했다. 퇴원하면서 바로 혈당기를 구입했고 혈당을 측정하는데 혈당수치가 일정하지 않아서 걱정하는 모습을 보고 관리를 시작한 처음이라 그럴 수 있다고 설명을 하고 좋아질 수 있다고 격려를 해주었다.

한 달후 다시 진료를 받았을 때 당화혈색소는 8.0%로 떨어진 상태였으며 진료 후 상담실을 찾은 환자

의 혈당관리수첩을 보고 흥미로운 점이 있었다. 하루에 7번을 측정한 혈당의 기록뿐만 아니라 수첩에는 빨간색과 검은색의 수치가 적혀있었다. 환자분께 색깔의 의미를 물었다. 환자 본인이 혈당을 관리하면서 세운 혈당의 조절목표에 따라서 혈당측정을 했는데 조절목표보다 높게 측정되면 빨간색으로 기록을 하고 조절목표 안으로 측정되면 검은색으로 기록을 했던 것이었다.

환자의 조절목표는 공복혈당 130mg/dl미만, 식후2시간 혈당 180mg/dl미만으로 세우고 조절중이었다. 물론 검은색보다는 빨간색 수치가 더 많긴 했지만 점점 검은색수치들로 채워져가는 수첩을 볼 수 있었다. 환자는 내가 꼭 열심히 노력해서 수첩을 모두 검은색으로 채울 것이라는 목표를 세워놓고 관리를 하고 있었던 것이었다. 환자 본인이 이렇게 관리를 할 수 있었던 바탕은 당뇨병 교육을 받으면서 배웠던 자가 혈당 측정방법이었다고 모든 당뇨병환자들이 꼭 교육을 받고 제대로 관리해야 한다고 강조하였다. 그 수첩을 보면서 교육자로서의 자부심과 동시에 이 환자의 관리 노력이 고스란히 묻어나고 있었다. 이 환자분은 2개월마다 병원을 방문하며 정기적으로 피검사를 통해서 관리를 하고 있으며 퇴원 후 한 달만에 네 번 맞던 인슐린주사를 한번으로 줄였고, 6개월만에 당화혈색소 수치도 6.5%로 떨어진 상태였다. 그 후 일년만에 인슐린주사를 더 이상 투여하지 않고 경구약으로만 치료를 할 수 있게 되었고 당화혈색소 수치 또한 5.8%가 측정되었다. 그 환자분을 알게 된지도 3년 정도 되었는데 당화혈색소 수치도 잘 유지하면서 정기적으로 외래방문도 잘 하고 있다. 병원을 올 때마다 상담실에 들러 꼭 인사를 주고 받고 있는데 건강해진 환자의 모습을 보면서 교육 시 다른 환자들에게도 좋은 관리의 예로 소개를 하고 있다. 처음으로 기록을 시작했던 수첩부터 현재까지의 혈당기록을 한 수첩을 모두 가지고 있는데 수치가 좋아지면서 조금 나태해지려고 할 때마다 그 혈당관리수첩을 보면서 마음을 다잡는다고 한다. 다른 사람의 이야기가 아니라 이 글을 읽고 있는 여러분과 같은 환자의 이야기이다. 당뇨병은 노력의 결과가 분명히 보이는 질환이라는 것을 교육을 하면 할수록 느끼게 된다.

다시 한번 강조하지만 당뇨병을 제대로 잘 이해하고 적극적으로 혈당, 영양, 운동 관리를 하면서 정기적인 병원방문을 하는 것이 당뇨병 관리의 기본이다. 당뇨병은 만성질환이기 때문에 관리를 잘하다가도 지칠 수도 있고 관리를 소홀히 할 수도 있다. 자신만의 관리 노하우를 만들어 꾸준히 혈당을 잘 유지할 수 있도록 하는 것이 필요하다. 

〈혈당조절목표〉

(단위:mg/ dl)

항목	정상	조절목표	
		1단계	2단계
공복혈당	100미만	90~130	110미만
식후2시간 혈당	140미만	180미만	145미만
당화혈색소	4.2~6.4%	7%미만	6.5%미만

〈미국당뇨병학회,국제당뇨병학회 기준참조〉