

당뇨병을 기록합시다!



심 강 희

삼성서울병원 당뇨 교육 간호사

당뇨병은 아직은 완치시킬 수 없는 만성 질환으로 자기 관리가 반드시 필요한 질병이기 때문에 의사, 간호사, 영양사, 운동 처방사, 사회복지사, 약사 등이 팀을 이루어 당뇨인이 당뇨병 관리에 익숙해지고 긍정적인 인생관과 삶의 태도, 적절한 생활 습관을 갖도록 최선을 다하지만 당뇨병을 이길 수 있는 적극적인 사고와 이를 실행하는 결단력을 갖고 정성을 기울일 수 있는 주체는 바로 “당뇨인 자신”입니다.

외래에서 당뇨 교육을 하다 보면 오랫동안 합병증 없이 건강하고 활동적인 생활을 하

는 분을 뵙습니다. 그런 분은 예외 없이 당뇨병은 내 인생에 있어서 “바람막이”가 되어 주었다고 합니다.

그 이유는 당뇨병으로 인해 젊어서부터 건강식을 생활화하고, 규칙적인 운동을 하다 보니 이렇게 나이가 들어도 건강하고, 활력 있게 지내게 되었고, 정기검진을 규칙적으로 받다 보니 큰 병이 안생기게 되었다고 합니다.

당뇨인이 당뇨병 관리 계획을 성공적으로 유지하기 위해서는 혈당, 체중, 혈압, 운동, 식사, 감정 상태 등이 모두 균형 있게 유지

되도록 하여야 합니다. 이러한 항목들이 목표에 맞다면 당뇨병 관리를 잘 하고 계신 것입니다.

당뇨병 관리에 필요한 내용들을 잘 기록할 수 있도록 만든 것이 당뇨 관리 수첩입니다. 따라서 병원에서는 내원하는 당뇨인들에게 무료로 당뇨 관리 수첩을 제공해 주고 진료 또는 상담시 활용할 것을 권합니다. 당뇨병 관리를 하면서 당뇨 관리 수첩을 지속적으로 기록하면 여러 가지 장점을 발견하게 될 것

입니다.

첫째, 기록을 계속하다 보면 당뇨병에 대한 관심과 이해가 증진됩니다. 둘째, 혈당 검사 또는 요당 검사 후 혈당 수치의 변화를 기록하다 보면 당뇨병의 악화요인도 파악할 수 있게 되어 혈당 조절을 훨씬 잘 할 수 있는 방법을 터득하게 됩니다. 셋째, 병원에 방문할 때나 당뇨병에 관해 상담할 일이 있을 경우 보이시면 매우 유용한 의사 소통의 수단이 되어 당뇨병 관리를 위한 최적의 치료

정기점검 기록표

검사 항목	목 표	빈도	나의 목표	년 월 일
혈당 검사	공복 80~120mg/dL 식후2시간 100~140mg/dL	수시로		
당화혈색소	7% 이하	4회/년		
심혈관 검사	혈압	130/80mmHg 이하	방문시 마다	
	심전도 검사	정상	1년	
	콜레스테롤	200mg/dL 이하		
	LDL콜레스테롤	130mg/dL 이하		
	HDL콜레스테롤	35mg/dL 이하		
	중성지방	200mg/dL 이하		
신장 기능	미세단백뇨	0.0~15 μ /min	6개월~1년	
	크레아티닌	0.70~1.40mg/dL		
	24시간 요단백	50~150mg/day		
기타	안저 검사	정상	1년	
	근전도 검사	정상		
	흉부 X-선 검사	정상		
	복부초음파 검사	정상		
	자율신경 검사	정상		
	체지방 측정	정상		
생활 습관	음주	안함	매일	
	흡연	안함		
	운동횟수	5회 이상/주		
	체중	표준체중		
	식습관	매우 잘한다		

계획을 수립하는데 도움이 됩니다.

이렇듯 기록은 당뇨병 관리에 있어 중요한 부분을 차지하므로 당뇨 관리 수첩을 제대로 작성하여 활용하는 것이 필요하겠습니다. 따라서 당뇨병 관리를 위해 매우 도움이 되는 기록에는 어떤 것을 포함해야 하는지 살펴해보도록 하겠습니다.

■ 자가혈당 또는 요당 검사 측정 및 기록

· 검사 시간

검사는 아침 식전, 점심 식전, 저녁 식전, 취침 전에 시행하여 하루의 변화를 볼 수 있도록 하루에 4회 시행하는 것이 필요합니다.

· 검사 빈도

혈당 변동이 심할 때는 하루 4회 하는 것이 필요하며, 공복 혈당 115mg/dL 미만, 식후 2시간 혈당 140mg/dL 미만으로 혈당 조절이 되는 경우는 주 1~2회만 해도 됩니다.

평균적으로 혈당 조절이 잘 이루어지고 있는지 알고 조절하기 위해서는 아침 식전, 점심 식전, 저녁 식전, 취침 전 검사 시간을 번갈아 가면서 측정하는 것이 좋으며, 주말에는 하루에 3~4회 검사를 하여 혈당의 변화를 기록하고 점검해 볼 것을 권합니다.

■ 소변 케톤체 검사

소변의 케톤체 검사는 요당 검사처럼 자주 해야 하는 것은 아니지만 때로는 결정적인 정보를 얻게 해 줍니다. 따라서 언제든지 혈

당 검사가 연속하여 2번 이상 240mg/dL로 계속 나올 때(요당이 연속하여 2번 이상 +2를 넘게 나올 때), 몸이 아플 때(감염, 상처, 질병시), 운동 전에 혈당이 240mg/dL 이상일 때, 구역질이나 토하였을 때, 스트레스가 클 때 등에는 케톤 검사를 실시하고 그 당시의 상황과 결과를 기록하고, 만약 양성이 나오면 병원에 연락하여 주십시오.

■ 체중 측정 및 기록

당뇨인이 식사요법과 운동요법을 하지 않은 상태에서의 체중 변화는 대부분 혈당 조절이 안되어서 나타나는 증상 중의 하나입니다. 그러나, 식사요법과 운동요법을 잘 지키고 있을 때의 체중 변화는 당뇨병 관리의 실천도를 보는 기준이 될 수 있습니다.

따라서 체중을 측정하여 기록하는 것이 필요한데 체중 측정은 아침 기상 후 아무것도 먹거나 마시지 않은 공복 상태에서 화장실을 다녀온 후 내의만 입고 주 1~2회 측정하여 기록하며, 자신의 체중이 비만하다면 표준체중 범위(-20%에서 +10% 이내) 내에서 유지되도록 관리해야 합니다.

■ 혈압 측정 및 기록

혈압은 하루 중에도 일정하지 않고 수시로 변합니다. 즉, 안정 상태에서는 낮고, 흥분 상태에서나 운동 중과 후에 높아질 수 있습니다. 하루 중에는 밤에서 새벽 사이에 가장 낮고, 활동을 시작하면서 점차 높아져 오후

에 가장 높게 됩니다. 따라서 가정에서 혈압을 측정할 때는 일정한 같은 시간에 하는 것이 중요합니다.

예를 들면, 아침식사 하기 전에 또는 잠자기 전에 혈압을 측정하여 기록하시고, 병원에서 측정할 때는 혈압을 측정하기 전에 5분 정도 휴식을 취한 후 편안한 마음으로 측정하여 기록합니다.

■ 운동일지 기록

당뇨인이 효과적인 혈당 관리를 위해서는 규칙적인 운동이 반드시 필요합니다. 가정에서 실시하였던 운동의 종류, 운동 시간, 운동 시 맥박수를 기록하십시오. 자가혈당측정기가 있다면 운동하기 전과 후에 혈당을 측정하여 함께 기록하십시오. 또한 운동 중에 신체상의 변화가 있었다면 그 증상을 기록하였다가 진료시 문의하여 주시기 바랍니다.

■ 식사일지 기록

하루의 일과를 마친 후 하루 중에 드신 음식을 적어 보는 것이 좋습니다. 기록하는 방법에 대해서는 영양사의 자문을 받아서 하는 것이 제일 바람직하나 우선은 매끼에 드신 식품명, 드신 분량(저울을 이용하지 못한 경우는 눈대중 량)을 기록하여 보십시오. 또한 간식으로 드신 모든 식품명(예:음료수, 과자, 떡 등), 분량과 술의 양, 횟수를 기록하여 보십시오.

그리고 병원에 가실 때 꼭 지참하고 가서

서 영양 상담시 보여주셔서 기록 방법을 수정, 보완받으시고, 식사요법을 좀더 잘 실천할 수 있는 기초 자료로 활용하여 보시기 바랍니다.

■ 일반적인 기록

당뇨병 관리에 영향을 줄만한 중요한 정보를 기록합니다. 예를 들면, 복용하신 약물의 부작용이 있었다면 증상과 발생 시간을 기록합니다. 또한 전에 느끼지 못하였던 새로운 증상 또는 지내면서 불편하였던 증상 등(예를 들면, 손발이 저린다든지, 음부가 가렵다든지, 풍치가 생겼다든지 등)이 있었다면 얼마나 자주, 얼마나 심하게 나타났는지 등을 기록하고, 혈당 조절에 영향을 줄만한 심한 스트레스나 변화(감기몸살, 여행, 과로 등)를 기록하여 진료 또는 상담시 잊지 말고 문의하여 충분한 설명을 듣는 것이 필요합니다.

■ 정기점검 후 결과 기록

당뇨병의 합병증 예방을 위해 정기적으로 검진을 받아야 합니다. 자신의 목표를 세우고 정기검진 후 기록을 하시기 바랍니다. 각각의 검사 결과가 목표에 맞다면 당뇨병 관리를 잘 하시는 것입니다.

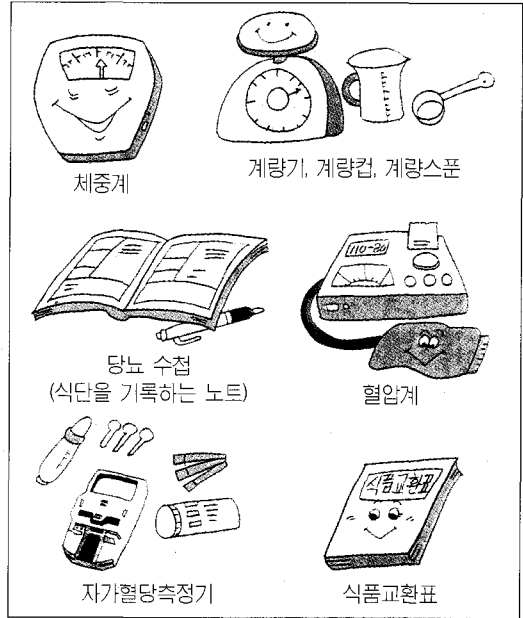
당뇨인이 당뇨 관리 수첩을 제대로 기록하기 위해서는 가정에 자가혈당측정기, 혈압계, 체중계, 식품교환표, 계량기, 계량스푼, 계량

컵과 같은 준비물을 준비하는 것이 필요합니다.

혹시 이러한 준비물을 구비해 놓고도 귀찮거나 게을러서 사용하지 않았던 분들도 이제는 새로운 기분으로 당뇨병 관리를 다시 한번 점검하는 의미에서 적극적으로 활용하여 당뇨 관리 수첩에 기록하여 보십시오.

다음 외래 진료를 받으러 가시는 날 반드시 당뇨 수첩을 지참하고 가서서 진료시 보여 주시고, 당뇨교육팀원에게 상담을 받으시면 당뇨병 관리가 훨씬 원활하게 이루어지고 있음을 확인할 수 있을 것입니다. **DAK**

■ 가정에서 반드시 준비해야 할 준비물



■ 당뇨 관리 수첩 기록 예

□표준체중 : 60kg

□열량 : 1800칼로리

일자		소변 또는 혈당 검사				4~6% 당화혈 색소(%) 7.0%↓	인슐린주사		약품명 및 처방량	혈압	체중	비 고	
월	일	아침전	점심전	저녁전	취침전		주사명	부위					
'98	2	2	140	120	130	125	7.3			다오 4.5mg	125/85	65kg	병원 방문
2	3	-	-	-	-								전신 외식함
2	4	128	-	-	-								
2	5		130										
2	6			129									
2	7				127								
2	8	120	125	127	130						64.9kg		
2	9		60*										*11시 저형당 경현