

자가혈당측정의 어려운 점 BEST 7



강양고 / 가톨릭대학교 성가병원 당뇨교육 간호사

당뇨병은 완치가 되지 않고 평생 조절해야 하는 만성질환이다. 따라서 당뇨병 관리의 목표는 당뇨병으로 인한 합병증을 최소화하기 위해 혈당을 정상으로 유지시키며 급·만성 합병증을 예방하는데 있다.

자가혈당측정은 일상생활 중의 혈당치 변동에 대한 정보를 제공함으로써 혈당변동에 대한 즉각적인 교정을 가능하게 하여 정상 또는 정상에 가까운 혈당조절을 할 수 있도록 해준다. 또한 환자에게 혈당치의 변동과 식사, 운동, 경구혈당강하제, 인슐린, 스트레스 등과의 관계를 이해시킴으로써 이에 대한 자기관리 행위를 환자 개개인의 생활내로 통합시키는 역할을 하는 등 이상적인 당뇨병 치료목표 달성을 가능케 한다.

자가혈당측정은 즉각적인 피드백과 자료를 제공하기 때문에 당뇨병 환자의 치료계획의 중요한 요소이고 여러 가지 요인이 자가혈당검사 수준에 영향을 미치므로 정확한 검사에 대한 중요성과 필요성이 강조되고 있다. 그러나 자가혈당측정이 중요하고 필요함에도 불구하고 실제 당뇨병 환자들이 일상생활을 영위하는 과정에서 지속적으로 자가혈당측정을 하기에는 여러 가지 어려움이 있다. 지면을 통해 환자들이 자가혈당측정을 어려워하는 이유를 사례와 함께 분석해보고자 한다.

1. 힘들고 귀찮아서...

당뇨병센터에서 환자들과 자가혈당측정에 대해 교육을 하고 상담을 해보면 가장 많이 말씀하시는 항목이 “그거(혈당측정) 힘들고 귀찮아서...”이다. 처음 당뇨를 진단 받으셨거나 혈당수치가 높아서 환자 스스로가 조절해야겠다는 의지가 강할 때는 하루에 4번 이상도 하신다. 그러나, 작심삼일 때문인가? 어느 정도 시일이 경과하거나 혈당수치가 조금 안정적이다 싶으면 단번에 검사를 중단하신다.

가톨릭대학교 성가병원에서 운영하고 있는 당뇨교육입원프로그램인 “당뇨학교”를 수료하신 분들은 의무적으로 자가혈당측정을 하시도록 교육하고 있다. 퇴원후 처음 한 달은

교육자가 보기에 애처로울 정도로 너무나 열심히 혈당검사를 하시고 혹여 당뇨수첩이라도 안가지고 병원에 오시는 날은 무슨 죽을 죄라도 지은 양 미안해하십니다. 물론 열심히 하시는 분들도 계시지만, 1년 정도 외래 치료를 받으시면서는 검사도 하는 등 마는 등 하시고 당뇨수첩은 어디에 있는지 쳐다보기도 싫다고 하시는 분도 계시다.

이유를 여쭙어보면 검사횟수가 너무 많고 검사시간을 맞추기도 어렵고 검사를 하기가 싫다는 것이다.

하루에 1번이나 조절이 잘되면 1주일에 3~4번 정도로 가능한 시간에 검사를 하시라고 당부드리면 못이기는 척 다음달에는 검사를 해오겠다고 하신다.

2. 검사가 너무 아파서...

환자입장에서 충분히 이해가 되는 항목이다. 사실 무통 혈당측정기들도 나와있기는 하지만 어느 정도의 통증은 있기 마련이고 모든 환자들이 무통 혈당측정기를 보유하고 있는 실정은 아니기 때문에 환자분들이 아파서 검사를 못하겠다고 하면 그저 안타까울 따름이다. 하루에 1번 혹은 그 이상을 수년간 손가락에서 채혈을 하다보니 손가락이 바늘 자국 투성이라고 호소하시는 분들도 많이 계신다. 진료를 위해 검사를 하다보면 채혈을 하기도전에 깜짝깜짝 놀라시는 분들도 많다.

바늘에 대한 공포는 어린 아이들에게만 있는 것은 아닌가보다. 어떤 환자 분은 연세가 40대 중반정도 되시고 덩치가 크신 편이다. 그런데도 불구하고 본인이 집에서 검사를 하실 때나 병

원에서 검사를 하실 때나 바늘을 손가락에 대기만 하면 놀라신다. 심지어는 식은땀을 흘리시기도 하신다. 최대한으로 통증없이 정확한 검사가 가능한 다양한 방법들이 개발되어 당뇨인들이 통증의 고통에서 벗어나 손쉽게 검사를 할 수 있었으면 한다.

3. 바빠서...

검사를 하고 싶어도 도저히 시간이 안되어서 못하신다는 분들도 계신다. 가정에 계시는 전업주부들은 주부 나름대로, 직장생활을 하시는 분들은 그분들 나름대로, 교대 근무를 하거나 낮과 밤이 바뀌는 생활을 하시는 분들은 또 그분들 나름대로 바빠서 검사를 못하신다는 것이다.

이유도 다양하다. 손자, 손녀들을 돌보느라 시간이 없다는 분들도 계시고, 회사에서 어떻게 검사를 하느냐고 오히려 역정을 내시는 분들도 계시고, 검사지가 떨어졌는데 검사지 사라 갈 시간도 없어서 검사를 못하신다는 분들도 계시다.

한마디로 먹고 살기 바빠서 검사를 할 시간적, 심적 여유가 없다는 얘기인데, 이럴 때는 진짜



이제 해야 하는지 교육자로서 명쾌한 해답을 주기가 어렵다.

당뇨병성 족부궤양으로 입원하셨던 50대 초반의 남자 환자분은 가족도 없이 혼자서 살고 계신다. 시장에서 물건을 운반하는 직업을 가지고 계신데 주로 밤과 새벽 시간대에 일을 하시기 때문에 검사를 못하신다는 것이다. 게다가 눈도 침침해서 인슐린 주사도 겨우 맞고 계신 상황이라며 검사를 못하시겠다고 하신다. 약도 제시 시간에 못챙겨 먹는 상황이니 검사는 도저히 무리이고 병원도 겨우 나온신다는 것이다. 그래서 환자분이 가능한 시간에 될 수 있으면 한번이라도 혈당검사를 집에서 하고 병원에 나오시도록 사정을 하고 있는 형편이다.

4. 검사하는 비용이 비싸서...

당뇨인들이 혈당검사를 한 번 하는데 드는 비용이 생각보다 비싸다. 혈당측정기만 구입하면 되는 것이 아니고 란셋(바늘침)과 스트립(검사지)도 별도로 구입을 하여야 한다. 혈당측정기나 스트립을 구입하는 경우 아직 의료보험 적용이 안되기 때문에 환자분이 피부로 느끼는 경제적인 부담감은 큰 편이다. 당뇨병 환자분들 중에는 자녀들이 주는 용돈에 의지하거나 혼자 사는 노인분들이 많은 관계로 무조건 검사를 많이 하시도록 하는 것이 무리이다. 나이에 상관없이 경제적인 여유가 있으신 분들도 하루에 혈당측정을 4번 하는데 2,000원 이상이 든다고 생각하면 비싸서 검사를 못하겠다고 하신다.

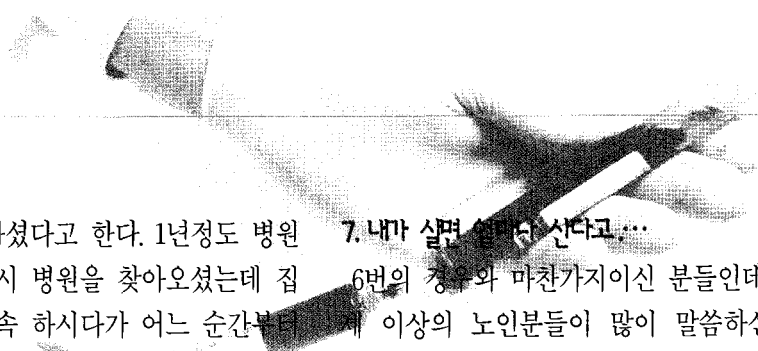
본인 스스로 조절을 잘하시는 60세 초반의 남자 환자분이 계신데, 이분은 인슐린 주사를 맞고 계시면서 하루에 두 번씩 자가혈당측정을

하신다. 아파트 경비일을 하시면서 생계를 유지하고 계시는데 너무나 열심히 검사를 해오신다. 한번은 병원에 나오셨는데 검사를 못했다고 하시면서 겸연쩍어 하셨다. 혈당검사를 못한 이유를 여쭙보니 같이 교대로 경비일을 하시는 분이 간경화로 입원중인데 생활이 어려워 병원비가 없어서 당신도 여유는 없지만 조금 돈을 빌려드렸는데 아직 받지 못하고 있는 형편이라 스트립을 구입 못했다는 것이다. 너무나 안타까워서 그분에게 스트립 한 통을 구해드린 적도 있다.

5. 검사를 하면 스트레스를 받아서 혈당이 오히려 올라간다?

당뇨진단을 처음 받으신 분들은 혈당수치에 관한 이런 저런 실험을 해보신다. 이 음식 저 음식을 먹어보고 혈당검사를 해보거나 운동을 1시간 정도하고 혈당검사를 해보시면서 본인이 하기에 따라 혈당수치가 올라가기도 하고 내려가기도 하는 것을 보고 신기해한다. 그래서 열심히 식사요법과 운동요법을 병행하시면 다행인데, 문제는 이것 저것 가리지 않고 드시고 싶은 데로 드시다가 어느 날 검사를 해봤더니 혈당이 높았고 이 높은 혈당을 보고 스트레스를 받아서 더 혈당이 올라가는 것 같아 검사를 안 하신다는 분들이 의외로 많다는 것이다.

혈당조절이 잘되어 경구혈당강하제 복용을 중단하고 식사와 운동요법만으로 조절을 하시는 40대 초반의 남자 환자분이 계셨다. 혈당수치가 거의 정상에 가까웠고 당화혈색소도 6.0%로 조절이 잘되는 상태였는데 본인 스스로 "이제는 당뇨가 다 나왔다"라는 생각이 들어서 자가관



리를 조금 게을리 하셨다고 한다. 1년정도 병원을 만나오시다가 다시 병원을 찾아오셨는데 집에서 혈당측정을 계속 하시다가 어느 순간부터는 혈당검사를 하기가 두려워서 중단하셨다고 한다. 혈당조절이 잘되는 순간에는 혈당수치를 보고 기분이 좋았는데, 자가관리를 게을리 하면서 혈당이 조금씩 올라가는 것을 보니 스트레스를 더 받아서 검사를 못하겠다는 것이었다.

중간에 포기하거나 방치되는 일이 없이 환자 스스로 꾸준히 자가관리를 할 수 있도록 의료팀과 가족 모두의 지지와 격려가 필요하다고 생각한다.

6. 내 몸은 내가 제일 잘 알아!

당뇨가 10년 이상 오래되신 분들은 거의 반 의사나 마찬가지로 정도로 당뇨에 관해 많이 알고 계신다. 심지어 의료진들보다도 책도 많이 보고 더 지식적으로 많이 알고 계시는 분들도 계신다. 본인이 당뇨에 관해 잘 알고 있기 때문에 당뇨합병증이 저절로 본인에게는 피해 가는 줄 알고 계시는 분들도 있다. 본인이 본인의 증상을 제일 잘 알고 본인의 몸은 본인만이 알기 때문에 대처가 가능하다는 이야기이다.

저혈당일때는 신체 증상이 이렇고 고혈당일때는 신체 증상이 저렇기 때문에 굳이 아프게 매일 집에서까지 검사를 하지 않아도 된다는 똥고집 환자들이 있다. 자가혈당측정이 왜 중요하고 앞으로의 치료 계획에 어떤 영향을 미치는지를 설명 드려도 막무가내이시다. 그나마 병원에는 꼬박 꼬박 잊지 않고 나오시는 것만으로도 감사를 드려야하는 건지...

7. 내가 살면 살수록 산다고...

6번의 경우와 마찬가지로이신 분들인데, 주로 70세 이상의 노인분들이 많이 말씀하신다. 눈도 안보이고 거동도 불편한데 복잡한 검사방법 교육도 받아야하고 설령 교육을 받더라도 집에 가면 그나마 배운 내용도 다 잊어버려서 검사를 못하겠다는 것이다. 연세가 있으시기 때문에 자녀들의 도움을 받아야 하는데 그것도 사정이 여의치 않으니 아예 신경 쓰고 싶지 않다는 것이다. 앞으로 살날이 얼마 남지 않았으니 먹고 싶은 것 적당히 먹고 즐기면서 여생을 보내시겠다는 것이다. 자가혈당검사를 강요하지는 못하지만 가능하면 하시도록 권고 정도만 하고 있는 형편이다.

당뇨인들의 자가관리를 위한 기본적인 자료로 사용되어지는 자가혈당검사의 중요성과 필요성이 강조되어지고 있는 형편이기는 하지만 실제 일상생활에 적용되는 과정에서의 어려운 점을 살펴보았다.

환자 스스로 자가혈당측정을 지속적으로 해나가기 위해서는 본인의 의지가 제일 중요하고 아울러 환자 주변의 의료팀, 환자 가족, 정부 기관들과의 긴밀한 유대관계가 필요하다고 사료된다. 얼마 전 방송에서 “침묵의 살인자, 당뇨재앙이 시작됐다”라는 프로그램을 보면서 우리 환자들도 저 방송을 많이 보고 당뇨병을 제대로 관리하지 않았을 경우에 생기는 합병증이 얼마나 심각한지에 대해서 느꼈으면 좋겠다고 생각한 적이 있다. 본인 스스로 조절하는 병 당뇨, 그 조절의 시작은 바로 자가혈당측정이 아닌가 생각된다. ✎