

목표 혈당에 도달하자!

당뇨병환자가 혈당을 잘 조절해야 하는 가장 큰 이유 중 하나는 당뇨병으로 인해 발생하는 합병증을 예방하고 진행을 늦추는 것입니다. 당뇨병환자가 혈당을 정상에 가깝게 조절을 하면 만성 합병증의 발생을 예방할 수 있고, 발생한 합병증의 진행을 늦출 수 있다는 연구 보고들이 많이 있습니다.



이 지 현 | 대구가톨릭대학병원 내분비내과

그렇다면 어느 정도 혈당수치가 되어야만 혈당조절이 잘 되었다고 할 수 있을까요?

즉 당뇨병환자의 목표 혈당수치는 얼마일까요? 목표 혈당수치는 공복 혈당, 식후 혈당, 취침전 혈당이 각각 다릅니다. 당화혈색소는 혈당수치는 아니지만 공복이나 식후 혈당과는 달리 2~3개월간의 혈당수치를 반영하므로 혈당조절이 잘되고 있는지를 알아보는 지표로 많이 이용하고 있습니다. **공복 혈당은 80~120mg/dL, 식후 2시간 혈당은 160mg/dL 미만, 취침전 혈당은 100~140mg/dL를 유지하는 것을 권장하고 있으며, 당화혈색소는 7% 이하 가능하다면 6.5% 까지 유지하는 것을 목표로 합니다.** 더 나아가서 당뇨병으로 인한 만성 합병증을 예방하려면 혈당조절뿐만 아니라 혈압, 콜레스테롤도 잘 조절해야 합니다. 혈압은 130/80mmHg 이하로 유지해야 하며 우리 몸에 좋은 콜레스테롤(HDL)은 남자는 40mg/dL 이상, 여자는 50 mg/dL 이상 되어야 하고, 우리 몸에 나쁜 콜레스테롤(LDL)은 100mg/dL 이하, 중성지방은 150mg/dL 이하로 유지해야 합니다. 물론 금연을 하여야 하고 음주를 해서는 안되겠습니다.

혈당조절 상태를 알려주는 당화혈색소

장기적인 혈당조절 상태를 보여주는 당화혈색소는 만성 합병증 발생과 관련이 높으므로 혈당조절을 잘하여 당화혈색소가 목표치에 도달하도록 하는 것이 중요합니다. 공복 혈당이 유지가 잘 된다하더라도 식후 혈당이 높다면 당

화혈색소가 목표치에 도달하지 못할 것이며 반대인 경우에도 마찬가지입니다. 또한 평소 혈당조절이 잘 된다하더라도 일시적인 고혈당이 자주 발생하게 된다면 전체적으로 혈당조절이 잘 되지 않아서, 목표로 하는 혈당, 즉 당화혈색소 7% 미만에 도달하기 어렵게 됩니다. 바닷가의 파도를 생각해 보면 쉽게 이해가 될 것입니다. 바다에는 항상 파도가 일어나지만 파도의 수위

가 낮으면 위험도도 적을 것이며 생활에 문제를 일으키지 않습니다. 하지만 큰 파도는 우리 생활에 큰 문제를 일으키게 되고 엄청난 피해를 유발하게 됩니다. 혈당도 마찬가지입니다. 혈당이 상승하더라도 목표 혈당 내에서 상승하게 된다면 우리 몸에 큰 문제가 발생하지 않겠지만 과도한 혈당의 상승은 일시적이더라도 우리 신체에 고혈당으로 인한 합병증 발생에 영향을 주게 됩니다. 그러므로 공복 혈당, 식후 혈당, 취침전 혈당을 포함한 하루 중 언제라도 정상에 가까운 혈당을 유지하면서, 혈당 변동폭이 적은 균형 잡힌 혈당을 유지하는 것이 중요합니다.

목표 혈당에 도달하려면?

영양사의 도움을 받아 식사요법 실시

당뇨병환자가 균형 잡힌 혈당을 유지하면서 목표 혈당에 도달하기 위해서는 다음과 같이 해야 합니다. 식사를 올바르게 하는 것이 균형 잡힌 혈당을 유지하는 첫 번째 단계입니다. 무조건 음식을 제한하는 것은 아니며 전문 영양사의 도움을 받는다면 올바른 식사를 할 수 있습니다.



규칙적인 운동이 필수

더불어 규칙적으로 운동을 하는 것도 안정적인 혈당을 유지할 수 좋은 방법입니다. 매일 운동을 하게 되면 혈당을 낮출 수 있고 특히 식사 후 운동은 식사 후에 올라가는 혈당의 상승을 막을 수 있습니다.



혈당검사를 자주하자!

혈당검사를 자주 하는 것이 균형 잡힌 혈당을 유지하는 다음 방법입니다. 혈당을 비교적 잘 조절하는 환자에서도 하루에도 고혈당과 저혈당이 반복되어 나타나서 안정적인 혈당조절이 어려운 경우가 있습니다. 그러므로 혈당검사를 자주하여 혈당 수치에 따라서 음식량과 운동량을 조절하여 목표치에 근접하는 안정적인 혈당을 유지하는 것이 중요합니다.

또한 규칙적으로 혈당 검사를 하게 되면 환자의 혈당 패턴에 따라 의사가 치료계획을 수립하는데 많은 도움이 됩니다. 그러므로 혈당검사

하는 것을 일상적인 일과로 생각하고 자주 하시길 바랍니다. 집에서 쉽게, 비교적 정확하게 혈당을 점검하는 방법이 기계를 이용한 자가 혈당측정입니다. 한 달에 한 두 번 정도 외래 진료 시간에만 혈당검사를 하여 혈당조절을 하는 것과 일주일에 2~3번 정도 자가 혈당측정을 통한 혈당관리는 분명 엄청난 차이가 있을 것입니다. 하지만 환자가 혈당이 잘 조절될 것으로 기대되는 시간에만 혈당검사를 하게 된다면 측정 혈당수치는 양호하지만 실제적인 혈당 조절은 잘 되지 않을 것입니다.

상당수의 환자에서 자가로 측정한 혈당수치는 목표 혈당에 도달하지만 당화혈색소가 목표치에 도달하지 못하는 경우가 있는데 이러한 경우가 되겠습니다.



공복 혈당을 잡아!

혈당을 조절하기 위해서 어떤 순서로 하여야

할까요? 우선 공복 혈당을 목표치에 도달하는 것을 치료에 첫 목표로 잡아야 합니다. 공복 혈당이 높다는 것은 하루 종일 혈당이 높다는 것을 의미합니다. 그러므로 공복 혈당을 조절하여 전체적인 혈당을 낮추어야 합니다.

공복 혈당이 조절된다면 식후 혈당이 목표치에 도달하는데 역점을 두어야 합니다. 상당수의 환자에서 공복 혈당은 목표치에 도달하였음에도 불구하고 식후 혈당은 목표치에 도달하지 못하는 경우가 많습니다.

식후 고혈당이 당뇨병성 대혈관 합병증 발생과 관련이 있다는 보고가 있기 때문에 식후 혈당도 목표치에 도달하도록 노력해야 합니다. 공복과 식후 혈당이 목표치에 도달한 후에는 매 식전 혈당을 조절해야 합니다. 식사전에 혈당을 측정하여 혈당 수치가 어느 정도인지 확인하고 혈당수치에 따라 식사량을 조절함으로써 식후에 혈당이 상승하는 것을 미리 예방할 수 있습니다.

결론적으로 당뇨병환자가 목표 혈당에 도달하고 유지하기 위해서는 적절한 식사량 조절과 규칙적인 운동을 하는 것이 중요합니다. 더불어 자가 혈당 측정을 자주하여 혈당이 변동하는 것을 막아야 하며, 목표 혈당에 도달하기 위하여 경구용 약제 또는 인슐린 주사의 사용을 주저해서는 안되겠습니다. 당뇨병환자 여러분이 혈당조절을 위해 몇 알의 경구용 약제를 복용하고 몇 단위 인슐린 주사를 맞는 것보다도 목표치 혈당에 도달했는지 그리고 혈당 조절이 안정적으로 잘 되고 있는지가 더 중요합니다. 