



Q 집에서 혈당측정을 하다보면, 별 다른 이유 없이 혈당에 큰 차이가 나는 경우가 있습니다. 또 병원의 혈당측정 결과와도 차이가 날 때도 있는데, 그 이유를 알고 싶습니다.

A 자가혈당측정시 차이가 생길 수 있는 이유는 몇 가지로 나누어 볼 수 있습니다.

우선은 사용상의 문제가 있습니다.

스트립에 피를 충분히 묻히지 못했을 경우가 가장 흔한 이유이고, 피가 잘 안 나와서 짜냈을 경우, 대개는 원래의 수치보다 낮게 나올 수 있습니다. 또한 손 끝에 알코올의 물기가 남아있을 때 피를 내면, 희석이 되어 수치가 낮게 나올 수 있습니다. 기계의 검사면



에 마른 피가 묻어 있는 경우도 수치에 변동을 줄 수 있습니다.

다음은 기계적인 문제입니다.

스트립과 기계의 번호를 맞추지 못했을 경우, 건전지나 기계의 수명이 다 됐을 경우, 수치에 오차가 생길 수 있습니다. 또, 대기의 기온, 특히 습도가 높은 여름에는 심지어 100mg/dl까지도 오차가 생길 수 있습니다.

정신적인 문제, 즉 스트레스도 한가지 요인입니다.

본인이 측정할 때와 타인이 측정할 때를 비교해 보면, 본인측정 시의 혈당이 더 높게 나올 수 있는데, 겁이 많은 사람에게 많이 나타나는 현상입니다. 같은 방법으로 집과 병원에서 할 때 나타날 수 있는 차이는, 스트립에 묻히는 혈액량이 달라서 나타나는 경우가 많습니다. 스트레스와는 조금 다르기는 하나, 찌르는 공포감은 스트레스라고 볼 수 있습니다.

마지막으로 개인간의 차이가 있습니다.

혈류장애가 있는 경우, 수치가 적게 나올 수 있습니다. 또 아무 이유 없이 손가락 끝이 무조건 높은 사람이 있습니다. 이런 경우, 아주

항상 당뇨병에 대해 귀를 열어놓고, 열심히 공부하는 우리 당뇨인들. 그래도 가끔씩은 궁금한 점이 생길 때가 있습니다. 사소한 질문 같지만 지나치지 않고, 하나 둘씩 풀어 나간다면 우리의 당뇨 관리 생활도 더욱 튼튼해지겠지요.

독자님들도 당뇨병을 관리하면서 궁금한 점이 있으면, 편집부로 연락해 함께 참여해 주십시오. 각 병원의 당뇨전문인들과 함께 성의있는 답변을 해드리겠습니다.

곤란한데, 정맥혈을 이용하거나 혈당조절지표를 자주 측정해 보는 수 밖에 없습니다.



최신영 /
메리놀병원 내과



저는 병원에서 처방 받은 열량대로 식사를 하고도 배가 자주 고프니다. 혈당 조절을 잘 하고 있다면 이 범위 내에서 식사량을 늘려도 될까요?



배가 고프다고 우리 몸에서 필요로 하는 열량보다 많은 열량을 먹게 되면, 일단은 그것이 포도당으로 변한 후, 핏속에 들어가 쌓이고 혈당이 올라가게 됩니다. 또 남은 열량은 지방으로 변해서 몸에 저장되기도 하지요.

대신 이런 방법을 써보는 것은 어떨까요? 채소나 해조류 등 식이섬유가 풍부한 식사를 하도록 합니다. 식이섬유는 다른 음식물의 소

화흡수율을 늦춰 혈당치를 완만하게 유지시키고, 인슐린 작용과 만족감을 높이는 등, 식후 혈당의 급격한 상승을 억제하는 효과가 있기 때문입니다. 또 열량이 적으면서 부피가 큰 식품을 선택하고, 공복감을 줄이기 위해 음식을 천천히 잘 씹어 먹도록 합니다.

운동을 하는 경우, 당대사의 증가가 일어나기 때문에 에너지를 보충해야 하는데, 이때의 간식은 원래 혈당을 조절하기 위하여 처방된 칼로리에 포함시키면 안됩니다. 운동시 섭취하는 간식은 과외로, 필요한 칼로리를 공급하는 역할을 하기 때문입니다.

공복시 비교적 자유롭게 먹을 수 있는 식품은 홍차, 녹차 및 해조류와 기름기 없는 맑은 육즙, 녹황색 채소, 버섯류, 곤약 등입니다.



김진희 /
동산의료원 영양과