

당뇨소식



- 02_ 당뇨병과 고지혈증 오승준
- 04_ 당뇨병과 우울증 김종우
- 06_ 당신의 몸 속, 트랜스 지방이 쌓이고 있다 정숙희
- 08_ 임신성 당뇨의 식사요법 김재임
- 10_ 건강상식 - 골다공증에 대해
- 13_ 몸이 아픈 날의 관리 한현희

당뇨병과 고지혈증

좋은 콜레스테롤, 나쁜 콜레스테롤



내분비내과 오승준

제2형 당뇨병 환자에서는 고혈압과 고지혈증이 동반되는 경우가 흔하게 있습니다. 일반적으로 당뇨병과 고혈압은 약을 먹고 조절을 해야 한다는 사실은 대부분의 환자들이 잘 알고 있지만, 고지혈증의 중요성에 대해서는 아직 많은 환자분들이 잘 알고 있지는 않은 것 같습니다.

최근에 우리나라도 잘 살게 되면서, 서양인과 비슷한 질환들이 점점 많아지고 있습니다. 고지혈증도 최근에는 점차 많아지는 경향을 보이고 있습니다. 고지혈증이 있으면 주로 혈관이 막히는 허혈성 질환(뇌경색증, 심근경색증 등)이 유발됩니다. 마치 혈관 안에 지방질이 많이 있으면, 수도관에 물때가 끼듯이 혈관벽에 기름이 끼기 시작하여 나중에는 혈관을 막게 됩니다.

당뇨병 환자에서 고지혈증이 얼마나 위험한지는 90년 대에 시행한 많은 임상연구에서 증명되어 최근 들어 의사들이 당뇨병 환자들에게 혈당, 혈압과 더불어 고지혈증에 대한 엄격한 조절을 하고 있습니다.

우선 우리 몸 안에는 다양한 형태의 지질이 존재합니다. 기름이 물에 녹을 수 없기 때문에, 지방단백이라는 형태로 만들어서 피와 함께 이동할 수 있게 해 줍니다. 그 중에서 기억하실 것은 콜레스테롤과 중성지방이라는 물질입니다. 우선 콜레스테롤은 주로 우리 몸에서 합성을 합니다. 물론 음

식물을 통해서 흡수가 되기도 하지만 그 양은 몸에서 만드는 것에 비해서 상당히 적습니다. 왜냐하면 콜레스테롤은 세포벽을 만드는 기본 물질이면서, 남성 호르몬이나 여성호르몬 그리고 스테로이드 호르몬을 만드는 기본 물질이기 때문에 몸에서 스스로 생산하는 것이 70% 이상입니다. 음식을 통해서 외부에서 들어오는 콜레스테롤의 양은 전체 콜레스테롤의 30% 이하입니다. 이러한 콜레스테롤은 좋은 콜레스테롤이라고 하는 HDL 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤이라고 하는 LDL 콜레스테롤이 있습니다. 그렇기 때문에 과거에는 혈액 중에 총콜레스테롤을 측정하여 고지혈증이라는 진단을 하였지만, 요즘에는 좋은 것과 나쁜 것이 얼마인지를 따져 봅니다. 좋은 콜레스테롤은 나쁜 콜레스테롤이 혈관벽에 끼어 혈관이 좁아지는 것을 막아주는 역할을 합니다. 그렇기 때문에 높을수록 좋습니다. 남성의 경우 40 mg/dL 이상, 여성의 경우 50 mg/dL 이상이 되어야 합니다. 좋은 콜레스테롤이 낮은 경우 직접적으로 높게 만들 수 있는 약제는 없습니다. 그러나 체중을 줄이고 규칙적으로 운동을 하면 높일 수 있습니다. 나쁜 콜레스테롤의 경우 당뇨병 환자의 경우 100 mg/dL 이하로 유지해야 합니다. 당뇨병 환자이면서 협심증이 있거나 심근경색증

요즘에는 좋은 것과 나쁜 것이 얼마인지를 따져 봅니다. 좋은 콜레스테롤은 나쁜 콜레스테롤이 혈관 벽에 끼어 혈관이 좁아지는 것을 막아 주는 역할을 합니다. 그렇기 때문에 높을수록 좋습니다. 남성의 경우 40 mg/dL 이상, 여성의 경우 50 mg/dL 이상이 되어야 합니다.

을 한번 없었던 경우는 70 mg/dL 이하로 해야 합니다. 이렇게 유지하기 위해서는 높은 경우 콜레스테롤 저하제를 복용합니다. 식사나 운동으로도 낮출 수도 있지만 이러한 노력에 의해서는 각각 10% 정도 낮출 수 있기 때문에 평소 나쁜 콜레스테롤이 130 mg/dL 이상으로 측정되었다면 약제를 복용하는 것을 권합니다.

한 번 약을 먹기 시작하면 평생 먹어야 하느냐고 묻는 환자들이 많습니다. 콜레스테롤 약제는 당뇨병약, 혈압약과 마찬가지로 복용 후 목표치에 도달하면 끊지 않고 계속 먹는 것을 원칙으로 합니다. 왜냐하면 몸 안의 콜레스테롤의 대부분은 몸에서 스스로 생산하기 때문에 콜레스테롤 약제를 먹다가 끊고 한 달만 지나면 원래 콜레스테롤 수치로 돌아옵니다. 콜레스테롤 약은 부작용이 거의 없습니다. 약을 먹기 시작하고 2달 이내에 큰 문제가 없다고 판단되면 계속 복용하더라도 아무런 문제가 없습니다.

중성지방은 주로 음식물에서 섭취하는 지방질을 이야기 하고, 몸 안에서 보관하는 형태의 지방질을 이야기 합니다. 중성지방 자체가 혈관벽에 끼지는 않지만, 혈당이 잘 조절이 되지 않아 높을 경우 혈중 중성지방치를 높이는 역할을 합니다. 혈액

내에 중성지방이 많이 있으면 위에서 이야기한 나쁜 콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤의 크기를 작고 단단하게 만들게 됩니다. 작고 단단한 LDL 콜레스테롤은 보통 것에 비해서 혈관벽을 더 잘 침투하고, 잘 빠져나가지 않게 되어 동맥경화증을 더욱 가속시키기 때문에 매우 나쁜 콜레스테롤이라고 할 수 있습니다.

그렇기 때문에 중성지방을 낮추려면, 혈당조절을 철저히 하고, 정상체중을 유지할 수 있도록 해야 합니다. 콜레스테롤 저하제도 중성지방을 어느 정도 낮출 수 있기 때문에 이미 복용 중이라면 이러한 노력을 한 후 검사를 해보고 혈중 중성지방이 150 mg/dL 이하가 되지 않으면 등푸른 생선에서 만들어지는 오메가3 지방산이나 피브린산 유도제, 나이아신 등의 약제를 같이 복용하면 중성지방을 낮출 수 있습니다.

당뇨병 환자에서 고지혈증은 혈당조절과 마찬가지로 중요한 부분입니다. 아무런 증상이 없다고 방치하면 당뇨병의 합병증인 혈관병이 오게 만드는 데 큰 역할을 하게 되므로, 평소 자신의 혈중 지질치를 관심 있게 보시고 관리를 철저히 하는 것이 당뇨병의 합병증을 막는데 도움이 됩니다. ◎

콜레스테롤 저하제도 중성지방을 어느 정도 낮출 수 있기 때문에 이미 복용 중이라면 이러한 노력을 한 후 검사를 해보고 혈중 중성지방이 150 mg/dL 이하가 되지 않으면 등푸른 생선에서 만들어지는 오메가3 지방산이나 피브린산 유도제, 나이아신 등의 약제를 같이 복용하면 중성지방을 낮출 수 있습니다.



당뇨병과 우울증



신경정신과 김 종 우

“먹고 살려고 일하기도 바빠 정신없는데, 혈당조절에 신경을 쓸 수가 있어야죠”, “지 녁까지 일하다 늦게 퇴근하다보니 운동할 시간도 없는 건 당연하지 않겠어요. 그런 데, 의사는 의사대로 식구들은 식구들대로 운동도 게을리 하면서 혈당이 조절 되겠나 며 잔소리만 해대니 괜히 짜증만 나요”, “누 구보다 착하게 열심히 살았다고 생각했는 데 내가 뭘 잘못했기에, 하필 이런 당뇨병 에 걸렸을까요? 생각만 해도 화가 나요”, “의사의 지시대로만 따르면, 과연 합병증을 예방할 수 있을까요? 합병증 걱정 때문에 진도 안와요”, “몸은 피곤하지만 하고, 당뇨 에 관한 모든 것을 혼자 감당해야 하는 것 같아 너무 외롭고 힘들어요”, “당뇨 조절을 내가 과연 잘 해 낼 수 있을까 하는 생각만 들고 자신감이 없어져요”——, 이상은 당뇨병을 가진 환자분들이 심한 스트레스 등으로 인한 불안 신경증, 우울증, 불면증 이 생겨서 스트레스 클리닉에 방문했을 때 이야기 하는 하소연들이다. 이처럼 만성질 원인 당뇨를 가지고 있는 분들은 늘 당뇨 조절에 신경을 쓰고 살아야 하며 합병증에 대한 걱정을 끼고 살아가는 등, 어쩔 수 없 이 평생을 당뇨와 함께 해야 한다. 이처럼 오랜 기간 당뇨를 관리하다보면 당뇨를 가 지고 있는 분들은 분노, 불안, 우울 등의 여 러 가지 복잡한 감정과 많은 생활상의 스트

레스를 받게 된다. 대부분의 당뇨를 가지고 있는 분들은 발병후 더 엄격해진 식이요법, 운동요법, 합병증 등으로 인한 부담감과 강 박관념에 시달리게 된다.

특히 처음 당뇨를 진단 받았을 때는 의사의 지시나 병원에서 당뇨교육을 받 은 대로 당뇨관리법을 고분고분 잘 따라하 다가, 시간이 지나다보면 자신이 당뇨임을 잠시 잊거나 필요성을 느끼지 못하고 관리 에 소홀해지는 경우가 많다. 가족들의 관심 과 걱정도 지나친 잔소리만 들리고, 병에 반복적으로 신경을 써야 한다는 자체가 귀 찜고 짜증이 나게 된다. 식이조절만 보더라도 전에는 아무 제약 없이 먹는 즐거움을 만끽했던 자신이, 당뇨 발병이후에는 모임 시 회식 자리에서도 맘대로 즐기 못하고 괜히 어울리지 못하는 느낌이 들면서 대인 관제 시 소외감이나 좌절감을 느끼게 되는 경우가 많아지는 등 정신적 스트레스와 고통을 느끼게 된다. 이러한 스트레스를 지속 적으로 받게 되면, 어느 순간에는 자신이 당뇨인 이라고 해도 별로 심각하게 받아들 이지 않고 부정하려는 경향을 보이기도 한 다. ‘오늘만’이라는 단서를 달아 먹고 싶은 대로 먹는 등 혈당조절에 적극적이지 않다가 결국 병원에 입원할 정도로 상황이 악화 되는 경우가 오면서 후회하기도 한다.

당뇨 발병이후에는 모
임 시 회식 자리에서도
맘대로 즐기 못하고
괜히 어울리지 못하는
느낌이 들면서 대인관
제 시 소외감이나 좌절
감을 느끼게 되는 경우
가 많아지는 등 정신적
스트레스와 고통을
느끼게 된다.

스트레스는 당뇨의 직접적 원인은 아니지만, 스트레스 호르몬이 과다 분비될 경우 혈당이 높아지기 때문에 자칫 병을 악화시킬 수 있는 요인으로 작용한다. 그리고 지속적인 심리적 스트레스 상태에서 무기력과 의욕상실로 우울함을 느끼게 되면, 당뇨관리 의지를 약하게 하고 지나치게 자신을 당뇨의 틀에서 묶이게 된다. 따라서, 당뇨를 가진 분들은 스트레스나 우울증 등의 심리적인 면에 지속적인 관심을 갖고 자신의 감정을 잘 다스리는 것이 중요하다. 우울, 불안이라는 이런 감정에 오랫동안 머물러 있게 되면 자신이나 가족들에게 고통만 줄 뿐이라는 점을 명심하고, 이를 극복하기 위한 적극적인 노력이 필요하다.

그렇다면 좀더 구체적으로 어떤 노력으로 당뇨로 인한 스트레스나 우울증으로부터 벗어날 수 있을까? 첫째, 당뇨에 대해 두려움을 갖게 되는 것은 당뇨에 대해 잘 모르고 있거나, 잘못된 정보를 갖고 있기 때문이다. 따라서 당뇨교육에 적극적으로 참여해서 당뇨에 대한 올바른 공부를 통해 두려움과 불안을 없애자. 둘째, 운동은 필수적이다. 당뇨관리 뿐만 아니라 스트레스나 우울증을 극복하기 위한 가장 좋은 친구도 역시 운동이다. 운동을 함으로써 스트레스 때 생기는 몸에 해로운 물질(아드레날린)을 소모하게 되고, 부교감신경계가 활성화되어 교감신경의 흥분을 가라앉혀 불안 반응을 줄여주며 분노나 울화를 운동으로 풀어 버리는 등 정신적 안정감을 준다. 셋째, 제념하고 수용하자! 그냥 그러려니 해야 마음이 편하지 바뀌지 않는 상황을 바꾸려고 안달하게 되면 스트레스를 더 받는다. 자기 마음에 딱 맞는 환경은 없다. 살아

가는 존재는 누구나 불편한 환경에 적응을 해야만 한다. 바꾸기 힘든 어려운 환경은 빨리 체념하고 적응하려는 노력이 필요하다. 당뇨를 많은 친구를 사귀는 중에 어쩔 수 없이 귀찮은 친구 한 명 정도 생겼다고 생각하자. 귀찮은 친구도 친구 아닌가? 앞으로 새롭게 생긴 귀찮은 친구를 어떻게 대할까 생각하고 대처하는게 더 바람직하다. 넷째, 긍정적인 태도가 중요하다. '당뇨는 관리만 하면 정상인처럼 생활할 수 있지 않나', '누구누구는 당뇨라고 해도 잘만 살더라'라는 긍정적인 자기위안을 통해 점차 당뇨를 받아들이자. 이렇게 긍정적인 경향을 통해 당뇨를 자신의 생활의 일부로 생각하고 받아들이는 것도 하나의 좋은 방법이다. 그리고 매사 긍정적인 생각이 우울과 스트레스를 극복할 수 있으며 똑같은 일도 부정적으로 생각하는 사람이 더 많은 스트레스를 받는다. 모든 일을 긍정적으로 생각하도록 노력하여야 하며, 생각하는 것도 하나의 습관이기 때문에 자신이 노력하면 고칠 수 있는 것이다.

당뇨로 인한 스트레스나 우울증으로부터 자유로워지기 위해서는 가족이나 주변인들이 지속적으로 사기를 올려주고 지지해 주는 것도 필요하지만, 무엇보다도 본인의 '극복의지'가 제일 중요하다고 할 수 있다. 따라서, 당뇨를 가진 분들은 당뇨관리를 위한 규칙적인 일과, 식사, 운동이 일상생활에 제안을 준다고 생각하지 말고, 오히려 삶의 질을 높일 수 있는 원동력이 된다는 긍정적인 태도를 갖도록 노력하는 것이 가장 바람직한 일이라는 것을 명심하도록 하자. ☺

당뇨관리 의지를 약하게 하고 지나치게 자신을 당뇨의 틀에서 묶이게 된다. 따라서, 당뇨를 가진 분들은 스트레스나 우울증 등의 심리적인 면에 지속적인 관심을 갖고 자신의 감정을 잘 다스리는 것이 중요하다.



당신의 몸 속, 트랜스 지방이 쌓이고 있다!



당뇨교육간호사 장 숙희

고소하고 바삭바삭한 맛... 그러나 위험한 유
혹, 트랜스 지방.

트랜스 지방 심장병과 당뇨병을 부른다! 식품
속 트랜스 지방.

트랜스지방의 함유량을 낮출 경우 고소함이
크게 떨어져 맛이 밍밍하다. 여기에 바삭거림
도 없어지고, 모양도 재래로 표현되지 않아 맛
이 없다는 것이 소비자들의 변. 이런 문제점들
때문에 일부 기업에서는 제품을 만들 때 오히
려 트랜스 지방의 함유량이 높은 기름을 찾기
도 한다.

지방산에는 동물성 기름(지방인 포화지방산과
식물성 기름인 불포화지방산)이 있다. 그동안
포화지방산은 심장병이나 비만 같은 혈관 질
환의 주요 원인이 되는 반면 불포화지방산은
혈관 건강에 유익한 것으로 알려져 있다. 그러
나 연구결과, 식물성 기름인 불포화지방산에
도 동물성 기름 못지 않게 혈관 건강에 나쁜
영향을 미치는 지방산이 있는 것으로 밝혀졌
는데, 이 지방산이 바로 트랜스 지방산이다.
이 지방산은 비만은 물론 당뇨병, 대장암, 유
방암의 발병 확률도 증가시키게 된다.

그렇다면 이런 식물성 지방이 왜 몸에 나쁜
건가? 라는 의문이 들 수 있다.

동물성 지방보다 몸에 더 나쁘다고 알려져 있
는 트랜스 지방은 액체 상태인 식물성 지방을
운반과 보관이 쉽도록 수소를 첨가해 고체화
하는 과정에서 생겨나는 지방이다. 가장 대표
적인 식품이 바로 마가린과 쇼트닝이다. 특히
쇼트닝은 과자나 튀김 등 사판 식품과 음식
중에 대량으로 사용되기 때문에 그 유해성이
더 심각하다.

**이 트랜스 지방은 혈관을 좁히는 나쁜 콜레스
테롤을 증가시키고 혈관 속을 깨끗하게 청소
해주는 좋은 콜레스테롤을 감소시킨다.**

**트랜스 지방이 2% 늘면 심장 질환의 위험이
28%가 높아지며, 비만 중에서도 가장 안 좋
은 것으로 손꼽히는 것이 복부 비만인데, 같은
양의 지방을 섭취하더라도 트랜스 지방이 복
부 비만을 유발하는 것이 문제다. 더 심각한
것은 트랜스 지방이 뇌 건강을 위협 한다는
사실, 사람의 뇌를 구성하고 있는 성분의
60%는 지방으로, 뇌세포와 복잡하게 얽혀 있
는 신경 전달 물질도 지방으로 이루어져 있다.
인체는 체내에 들어온 트랜스 지방을 뇌에 적
극 이용한다. 그 결과 뇌의 노폐물 배출 능력**

**이 떨어지고 혈액 순환 및 영양 공급이 제대
로 이뤄지지 않아 뇌 건강을 위협한다.**

세계보건기구에서는 성인의 하루 트랜스 지방
섭취량을 22g으로 제한하고 있다. 하지만 팍
콘 100g에는 11g, 도넛은 47g, 초콜릿 가공품
은 32g, 감자튀김은 2.9g의 트랜스 지방이 포
함되어 있어 모두 성인의 하루 섭취량을 초과
한다.

지난번 KBS에서 방영된 '생로병사의 비밀' 에
서 행해진 실험 결과는 다소 충격적이었다. 아
이의 하루 식생활을 살펴 트랜스 지방량을 분
석했는데 그 수치가 상당했다. 아침은 크로와
상뎡으로 사채해, 자장면, 냉동 피자, 케레,
과자 등으로 이어진 아이의 트랜스 지방의 하
루 섭취량은 무려 20.6g. 성인에게 허용된 양
의 무려 9배를 웃도는 수치로 성인에 비해 몸
이 작은 아이들의 건강에 보다 빠르고 직접으
로 악영향을 끼칠 수 있는 양이었다. 임산부의
경우 음식물을 통해 트랜스 지방을 섭취할 경
우 고산탄산 태반을 통해 태아의 아이에게 전
해진다. 임마의 잘못된 입맛으로 인해 아기가
태어나면서부터 인체에 해로운 트랜스 지방을
안고 태어나는 셈이다. 트랜스 지방은 체내에





서 5~10년 이상 머물면 동맥경화를 일으킬 수도 있으므로 임신 시에는 더욱 주의가 필요하다.

이렇게 해로운 트랜스 지방은 몸속에 들어오면 인위적인 노력에 의해 배출할 수 있는 방법이 없어 최대한 섭취를 조절하는 수밖에 없다.

● 식물성 기름 사용하기 - 올리브 오일 이나 포도씨 오일을 사용

가정에서 음식을 만들면서도 트랜스 지방의 발생을 줄일 수 있다. 조리시에는 마가린이나 쇼트닝 대신 올리브 오일이나 포도씨 오일을 사용하는 것이 현명하다. 특히 올리브 오일에는 식물성 기름 중 유일하게 항산화제인 베타 카로틴이 함유되어 있어서 노화 예방과 면역력 증가에 도움을 준다. 버터에는 트랜스 지방은 없으나 콜레스테롤의 함량이 높으므로 자주 사용하는 것은 피하도록 하고, 마가린을 꼭 사용해야 하는 경우에도 첫손가락 1개 이상을 넘지 않도록 한다.

● 마가린 덩어리, 묽음밥 피하기

마가린 1큰술에는 약 15g의 트랜스 지방이 들어있다. 세계 보건기구가 권하는 트랜스 지방 섭취량은 우리나라 성인의 경우 하루 2.2g 정도, 1큰술 반 정도에 해당한다. 그러나 묽음밥이나 오므라이스 등을 할 때만도 벌써 2큰술 이상의 마가린이 들어가므로 트랜스 지방

의 허용 섭취량을 훌쩍 넘는다. 또한 마가린이나 쇼트닝, 마요네즈 등의 식재료는 물론 이런 재료들을 이용해 만든 팝콘, 크로와상, 도넛, 피자, 과자, 쿠키, 감자튀김, 햄버거, 초콜릿, 가공품 등도 트랜스 지방 덩어리이다.

● 밖에서 튀김은 절대금지

밖에서 사먹는 튀김은 트랜스 지방 덩어리다. 기름은 재활용할수록 그리고 고온에서 가열할수록 트랜스 지방이 더 잘 생기는데, 대부분의 음식점은 쓰던 기름을 계속 사용하고, 더욱이 화력이 좋은 고온에서 줄기차게 음식을 만들어 트랜스 지방이 생기는 최상의 환경이 된다. 가정에서도 한 번 사용한 기름은 아깝더라도 버리는 것이 좋다.

● 조리법 바꾸기 - 튀김보다는 굽거나 조림으로...

건강에 좋은 생선의 경우 일주일에 2번 섭취하면 심장병 유발률이 40% 줄지만, 이를 튀겨먹었을 경우 효과는 저하 된다. 아무리 좋은 생선이라도 최대한 튀기는 것을 피하고 대신 굽거나 조림으로 방법을 바꾸도록 한다.

● 빵, 딱딱한 맛으로 고르기

패스트푸드처럼 바삭거리는 형태가 잘 보존되어 있고, 고소하며 촉촉한 것은 그렇지 않은 빵에 비해 마가린의 양이 상대적으로 많이 들어 있다. 따라서 트랜스 지방 섭취를 줄이려면 딱딱하고 다소 거친 식감이 느껴지는 빵을 고르는

것이 요령이다.

● 과자도 성분 표시 확인하기

올해 하반기부터 우리나라도 트랜스 지방 함유량을 표시하는 것을 의무화 할 예정이다. 다만 함유량 표시가 되기 전까지는 성분 표시 중에서 마가린, 쇼트닝, 경화유 등으로 표시된 것이라면 트랜스 지방 함유량이 높을 수 있으므로 당분간은 이를 확인하고 피해 가는 것도 방법이다.

● 반조리용 식품 주의

전자 레인지용 팝콘은 100g당 약 11g의 트랜스 지방을 함유하고 있어, 100g만 먹어도 하루 허용량의 5배를 섭취하는 셈이며, 주로 반조리용 식품이 원재료에 비해 트랜스 지방 함유량이 높은 편이므로 조심해야 한다.

치킨과 라면은 기름기를 꼭 빼기

간식으로 즐겨 먹는 프라이드 치킨은 겹겹이 기름기를 많이 함유하고 있으므로 이를 벗겨 먹는다. 라면은 뜨거운 물에 한 번 끓여 기름기를 빼내고 새 물에 다시 끓여서 먹도록 한다. ●

임신성 당뇨의 식사요법



영양상담원 양양사 김재연

우리나라 당뇨병성 임신(임신20주 이전 공복혈당이 110mg/아성)의 빈도는 아직 확실한 통계가 없으나 전체 임신부의 약 0.2~0.3%를 차지하고, 임신 중에 태반호르몬이 분비되어 산모의 당대사 장애를 초래하여 발생하는 임신성 당뇨병(원래 당뇨병이 없던 사람이 임신 20주이후에 당뇨병이 발견된 경우)은 전체 임신부의 2~4%에서 발생된다고 합니다.

1. 임신성 당뇨병이란?



임신으로 인한 생리적 변화에 의해서 전에는 없던 당뇨병이 임신 중에 처음 발생하는 경우로서 이는 임신 중 태반에서 분비되는 여러 가지 호르몬들이 혈당조절에 필요한 인슐린 작용을 억제하여 혈액 속의 당이 세포 내로 이동되지 못해 혈당이 높아지는 것으로 임신 24주~28주 사이에 잘 생기며 대부분 출산후에 회복되지만 일부 산모에서는 계속되기도 합니다. 또한 임신성 당뇨병은 특별한 자각증상이 없어 발견하기 어려우므로 임신성 당뇨병 선별검사를 통해 확인할 수 있습니다.

선별검사는 임신24~28주에 시행하는데 50g 포도당 경구 부하 후 1시간 혈당을 측정하여 140mg/dl 이상인 경우에는 진단검사의 대상이 되며, 진단검사는 공복시 **포도당 100g 부하 후 1시간, 2시간, 3시간후의 혈당을 측정하여 4개의 검사 결과 중 2회 이상 기준을 초과할 때 임신성 당뇨병으로 진단하게 됩니다.**

검사시간	50g 선별검사	100g 진단검사
공복	-	105mg/dl
1시간	140mg/dl	90mg/dl
2시간	-	165mg/dl
3시간	-	145mg/dl

2. 임신성 당뇨병이 임신부와 태아에게 어떤 영향을 줍니까?

임산부의 혈당이 높은 경우에는 임신증후군이 많이 발생하고, 분만 시 위험이 증가하며 다음 임신시에 임신성 당뇨병의 재발가능성이 50%이상이며, 분만 후에도 제2형 당뇨병 발병 위험이 높습니다. 또한 태아에 있어서는 거대아가 되기 쉽고, 출생 직후 저혈당 등의 대사이상이가 많이 발생, 성인이 되어서도 당뇨병이 발생할 수 있습니다. 따라서 혈당관리가 매우 중요하며, 혈당의 정상화를 위해서는 식사요법, 운동요법, 약물요법의 조화가 필요합니다.

3. 임신성 당뇨병 관리의 어떻게 하나요?

임신성 당뇨병의 관리는 산모와 태아를 보호하고, 신생아를 건강하고 안전하게 분만하기 위해 혈당조절, 적절한 체중증가, 균형잡힌 식사섭취를 함으로써 양호한 영양상태를 유지하고 분만 후 임신부와 태아의 당뇨병 이환율을 감소시키고 좋은 식습관과 생활습관을 가질 수 있습니다.

《임신성 당뇨병의 식사원칙》

- 매일 일정한 시간에 보량의 식사를 규칙적으로 합니다.
- 매일 6가지 식품군 (곡류, 야채류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹습니다.
- 3회의 식사와 2~3회의 간식을 먹습니다.
- 인슐린 사용시에는 저혈당을 예방하기 위해 반드시 간식을 먹습니다. (예 : 우유1봉 + 크래커 3개, 우유 1봉+모닝빵 1개)
- 아침 식후 혈당이 높아지므로 아침은 적게 섭취하며 특히 당질 식품 (밥, 빵, 후레이크 등)을 줄입니다.
- 당 조절과 변비 예방을 위하여 채소, 해조류, 버섯 등 섬유소가

풍부한 식품을 많이 먹고 곡류도 정제되지 않은 것으로 이용합니다.

- 임신중에는 변혈을 일으키기 쉬우므로 철분이 풍부한 난황, 육류, 간, 어패류 등을 자주 먹습니다.
- 태아의 골격과 치아형성을 위해 칼슘이 풍부한 우유, 해패 먹는 생선, 두부 등을 먹습니다.
- 고혈압과 부종이 있을 때에는 감치, 참이끼, 찹쌀 등 염장식품을 금하고 조리 시 사용하는 염분(소금, 간장, 된장, 고추장 등)의 양을 줄입니다.
- 단순당이 많이 함유된 음식(설탕, 꿀, 사탕, 케이크, 초콜릿, 젤리, 잼)은 피합니다.
- 술, 담배, 카페인에 많은 식품(커피, 홍차, 녹차, 코코아)은 1~2잔 이하/일은 피합니다.
- 특히 새벽 저혈당을 방지하고 케톤뇨증을 예방하기 위하여 아침은 꼭 챙겨서 먹습니다.

케톤: 지방을 에너지원으로 사용했을 때 생성되는 분해산물로서 케톤은 태반을 통과하므로 태아의 신경계통을 손상시킬 수 있고 태아도 위험할 수 있습니다. 케톤이 발생하는 경우는 혈당조절이 안되는 경우, 식사량이 부족하거나 공복기간이 긴 경우 등입니다.



4. Q&A



1) 모유수유가 가능한가요?

모유수유는 매우 바람직합니다. 모유에 영향을 줄 만한 약물을 복용하지 않는 한 모유수유는 하는 것이 좋습니다. 모유에는 감염과 알려지로부터 보호하는 면역성분들이 들어있고 모유수유를 최소 2개월이상 한 임신부의 자녀는 그렇지 않은 경우보다 제형 당뇨병에 이환될 확률이 감소합니다. 모유수유는 분만 후 임신 전 체중으로 돌아가기 위한 방법이 될 수도 있습니다. 하지만 권장량보다 모유수유로 인해 많이 드시면 오히려 체중은 증가하니 주의하시기 바랍니다.

2) 당뇨병이 있는데 임신을 해도 되나요?

혈당이 잘 조절되고 합병증이 없는 당뇨병 여성의 수정 능력이 정상 여성에 비해 떨어지지는 증거는 없습니다. 또한 임신초기 혈당조절만 양호하다면 자연 유산의 빈도는 정상 여성과 비슷하다고 보고 되었습니다. 산전성 기형의 위험을 감소시키기 위해서는 임신은 사전에 계획되어야 합니다. 왜냐하면 임신 첫 8주는 태아의 주요 장기가 형성되는 시기임신 첫 5~8주에 산전성 기

형이 발생하고, 대부분의 여성은 보통 임신 초기에 본인의 임신 여부를 잘 알지 못하기 때문입니다.

따라서 임신이전에 당뇨병 전문의와 상의하여 철저하게 혈당을 조절한 상태에서 임신해야 임신 시 진행할 수 있는 당뇨병의 만성합병증을 예방할 수 있습니다.

3) 어떤 운동이 도움이 되나요?

규칙적인 운동은 혈당조절 및 적절한 체중 증량을 조절할 수 있습니다. 안전한 운동을 위해서는 의사와 상담 후 결정하는 것이 우선입니다. 특히, 조산한 경험이 있거나, 임신성 고혈압이 있는 경우, 태아의 성장이 지연되는 경우, 지속적인 자궁출혈이 있는 경우는 운동을 하면 안되는 상태이므로 반드시 상담을 받도록 합니다. 일반적으로 지극수축이 일어나지 않는 상체운동이나 걷기를 규칙적으로 하는 것이 좋고, 주의할 점은 운동 중 낙상할 우려가 있거나 큰 충격이 가해지는 것은 피해야 합니다. ㉠

〈건강상식〉

골다공증이란?

많은 사람들에게, 40대 이후에도 긴 여생이 있습니다. 자식들이 집을 떠나고 은퇴가 다가옴에 따라, 드디어 원하던 것을 시도해 볼 만한 자유와 기회가 옵니다. 이 시기를 즐기려면 건강이 꼭 필요합니다. 어떤 병들은 우리가 이겨낼 수 없지만, 우리 몸의 기능에 대해서 이해하고, 배를 놓치지 않고 적절한 행동을 취한다면, 많은 질병들을 예방하거나 치료할 수도 있습니다.

골다공증 또한 우리 몸의 기능을 이해하고 배를 놓치지 않고 적절한 행동을 취함으로써 예방하고 치료할 수 있는 질병입니다.

1. 골다공증이란?

간단히 말해서 골다공증(Osteoporosis)이란 나이가 들어감에 따라 우리 모두에게 일어나는 뼈가 얇아지고 약해지는 현상을 말합니다. 이러한 뼈의 약화를 그대로 방치하면 우리의 골격은 매우 약해져서 어떤 때는 매우 작은 충격에도 부러지기 쉽게 - 즉, 골절 - 될 것입니다. 골소실 과정은 30대 중후반부터 점진적으로 시작되지만, 매우 느리기 때문에 본인이 알게되기까지 많은 시간이 걸립니다. 일반적으로 여성은 남성보다 골다공증이 걸릴 위험성이 더 높습니다. 여성은 폐경에 따라 에스트로겐(estrogen) 생산량이 감소되고, 이로 인해 골격으로부터 골량이 급격하게 감소하기 때문입니다. 골소실은 골절이 발생하기 전에는 일반적으로 통증을 느낄 수 없습니다. 따라서, 많

은 여성들이 골다공증이 있다는 사실을 모르고 있다가 50, 60, 70대에 갑작스럽게 골절이 되어 매우 고통스러워야만 비로소 알게 됩니다. 여성이 자신의 골다공증을 알게 되는 가장 흔한 경우는 가볍게 넘어졌는데도 손목이나 골반이 골절되는 경우입니다.

또 다른 경우에는 나이가 들면서 신장이 줄어들거나 허리가 구부정해지거나, 또는 옷이 잘 맞지 않는 것을 알고 골다공증이 있다는 것을 깨닫게 됩니다. 이렇게 되는 이유는 척추골(등뼈를 이루는 뼈들)이 너무 약해져서 기침이나 물건을 들어올리는 간단한 일상생활에서의 운동에 의해서도 부러지기 때문입니다. 이는 또한 매우 고통스럽습니다. 골다공증성 골절, 특히 골반이나 척추의 골절은 통증이 매우 심하고 종종 신체 장애를 가져오기도 합니다. 손목의 골절은 일반적으로 기형이 생기지 않고 치유되지만, 골반이나 척추 골절은 완전한 회복을 기대하기가 어렵습니다. 그 결과의 신체 장애는 개인의 직장 생활과 가정 생활에 영향을 미칠 수 있으며 경우에 따라서는 장애가 너무 심해서 다른 가족 구성원이나 자원 봉사자 등의 도움 없이는 살아갈 수 없게 되기도 합니다. 생활 습관, 유전, 또는 특정한 의학적 인자들이 골다공증 위험성을 더 높일 수는 있지만, 폐경 이후에는 거의 모든 여성에게서 골다공증의 위험성이 증가합니다. 골다공증에 걸릴 위험성을 높이는 인자들과 이 위험성을 줄이기 위해 생활 습관을 어떻게 변화

시키야 하는지를 알려 드릴 것입니다. 그리고 골다공증을 예방하고 치료하기 위한 다른 선택 사항들이 필요하다면 의사와 상담하십시오.

2. 어떤 사람이 골다공증에 걸리나요?

나이가 들면서 뼈가 점점 약아지고 약해지는 것은 어쩔 수 없는 일입니다. 따라서, 이론적으로는 우리 모두가 골다공증에 걸릴 위험성이 있습니다. 그러나, 어떤 인자들은 이 과정을 더 빨리 일어나도록 할 수 있으므로, 이러한 인자들에 대해 아는 것이 중요합니다.

폐경(Menopause)

여성은 남성보다 골다공증에 걸릴 위험성이 더 큼니다. 물론 이 말은 모든 여성이 골다공증에 걸린다는 뜻은 아니고, 골다공증이 여성에서 더 많이 나타난다는 것입니다.

폐경 이후에는 난소에서 여성 호르몬인 에스트로젠(estrogen)이 더 이상 생산되지 않습니다. 에스트로젠은 뼈의 강도를 유지하는 데에 중요합니다. 에스트로젠이 없으면 뼈에서 칼슘(뼈의 가장 중요한 구성 성분 중 하나)이 소실됩니다. 유난히 빨리 폐경이 된 경우라면(예를 들어 45세 이전에 폐경 된 경우), 뼈가 에스트로젠으로 인해 누릴 수 있는 중요한 혜택을 보통의 경우보다 훨씬 빨리 잃는 것이며, 골다공증에 걸릴 위험성이 증가될 것입니다. 몸속의 에스트로젠 양은 폐경 뿐만 아니라 다른 원인으로도 감소할 수 있습니다. 예를 들어, 자궁절제술을 받았거나 난소를 제거했다면, 에스트로젠 수치가 매우 낮을 수 있으며 이에 따라 골다공증

의 위험성은 보통보다 높을 것입니다. 임신이 아닌 다른 원인으로 월경이 오랫동안 멈춘 여성은 그 기간 동안 에스트로젠이 결핍되어 뼈가 약해질 수 있습니다. 아직까지 월경이 규칙적이라면 난소가 충분한 양의 에스트로젠을 생산하고 있을 것입니다.

흡연/음주

흡연과 과도한 음주가 건강을 해칠 수 있다는 것은 모두가 잘 알고 있습니다. 흡연과 음주가 여러 문제들을 일으킬 수 있지만, 정상적이고 건강한 뼈를 유지하는 능력에도 영향을 미칩니다. 흡연은 골소실 속도를 더 빨라지게 하여 골다공증에 걸릴 가능성을 더 높일 수 있습니다.

운동 부족

뼈의 강도는 부분적으로 골격에 가해지는 물리적 요구에 의해 결정됩니다. 근육을 사용하지 않으면 약해지는 것과 마찬가지로, 강하고 건강한 뼈를 위해서는 어느 정도의 운동이 필요합니다. 침대나 휠체어에만 앉아 지내는 사람이나, 매우 비활동적인 생활 습관을 가진 사람은 골다공증에 걸릴 위험성이 더 높습니다.

음식

일반적으로 우리 몸은 우리가 먹는 음식으로 이루어진다고 알고 있습니다. 어느 정도는 이 말이 사실이며, 건강한 뼈의 유지에 관한 한 특히 그렇습니다. 음식에서 칼슘을 충분히 섭취하지 못하면, 우리 몸은 골량과 골 강도를 유지하기 위해 필요한 재료가 모자라게 됩니다. 영양적으로 결핍되거나, 유제품이나 신선한 야채와 같이 칼슘이 풍부한 음식을 적게 섭취하는 사람은 골다

공증에 걸릴 위험성이 증가할 수 있습니다. 또한, 나이가 들어가면서 우리 몸이 필요로 하는 칼슘의 양은 변화합니다.

예를 들면 어린이, 청소년, 수유부, 폐경 후 여성은 칼슘을 더 많이 섭취하도록 권장됩니다. 나이가 들수록 우리는 먹는 음식을 주의해야 합니다. 왜냐하면, 나이가 들면 소화기에서 우리가 먹는 음식에 함유된 주요 비타민과 무기질을 흡수하는 능력이 감소하기 때문입니다. 따라서, 노인들은 식사를 제대로 한다고 생각해도 영양 부족이 쉽습니다.

가족력

어머니나 할머니가 골다공증에 걸렸다면 본인도 골다공증에 걸릴 위험성이 높아집니다. 가족 중에 골다공증이 있는 사람을 어떻게 알 수 있는 나고요? 우선, 친척중의 한 명이 병원에서 골다공증 진단을 받았을 수 있습니다. 골다공증은 분명한 자각 증상이 없이 몇 년이 지날 수 있으므로 친척 중에 골다공증이 있지만 알지 못하는 사람이 있을 수도 있습니다. 또는, 경미한 외상에 의해 골절이 된다는 등이 굽는다든가 신장이 줄어들든 것과 같은 골다공증의 특징적인 징후들을 가진 친척이 있을 수도 있습니다.

병력

갑상선 기능 항진증, 간 질환, 신경성 식욕 결핍증 등과 같은 일부 질병들은 골다공증을 일으킬 수 있습니다. 또한, 스테로이드와 같은 약물들은 오랜 기간 사용하면 뼈에 해로운 영향을 미칠 수 있습니다. 스테로이드는 천식과 류마티스 관절염과

같은 질환에 장기적으로 사용되는 경우가 종종 있습니다. 스테로이드를 복용해 오고 있다면 골다공증에 대해 의사와 상담해야 합니다.

이전의 골절 경험

이전에 경미한 외상으로 뼈, 특히 골반, 손목, 척추의 뼈가 부러진 적이 있다면 이미 뼈가 약해져 있을 수 있습니다. 이런 경우, 다른 뼈가 골절되거나, 또는 같은 뼈가 다시 골절될 가능성이 증가합니다. 의사가 골절의 가능성을 줄이기 위해 어떻게 해야 하는지를 알려줄 것입니다.

저체중

다른 사람보다 유난히 호리호리한 여성은 골다공증에 걸릴 위험성이 더 높습니다. 이는 골이 처음부터 작은 상태에서 시작하기 때문입니다. 폐경 후 뼈가 가늘어지고 약해지기 시작하면 보통 체격의 여성보다 더 빨리 골절될 수 있는 단계에 도달할 것입니다.

3. 골다공증을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 하나요?

세월을 멈추거나 노화가 우리 몸에 미치는 영향을 변화시킬 수는 없습니다. 그러나, 골다공증에 걸릴 위험성을 줄이기 위해 여러 단계의 조치를 취할 수 있습니다. 폐경이 된지 오래 되었거나 의사가 이미 골다공증이 있다고 진단하였더라도 너무 늦은 때만 있다는 것을 기억하십시오. 그리고 의사의 자문을 구하십시오.

생활습관 교정

전반적인 건강을 향상시키기 위해 어떻게 해야 하는지에 관한 정보는 매우 많이 있으며 그 중 상당량이 뼈와 관

련된 것입니다.

금연

폐, 심장, 혈액 순환을 위해서 아직 담배를 끊지 못했다면 골다공증 예방을 위해서 담배를 끊으십시오. 금연을 할 수 있도록 도와 주는 여러 방법들이 있으며, 의사가 금연하는데 가장 좋은 방법을 알려 줄 수 있을 것입니다.

절주

소량의 알코올은 인체에 해를 끼치지 않지만, 음주를 일상적으로 하면 골다공증에 걸릴 위험성이 증가할 수 있습니다. 의사가 알코올 섭취량을 줄여야 하는지, 어떻게 줄일 것인지에 대하여 조언을 줄 수 있을 것입니다.

운동

규칙적인 운동은 골소실 예방에 도움이 되며 심장에도 좋습니다. 효과를 보기 위해 과도한 운동을 할 필요는 없습니다. 규칙적으로 운동하는 것이 더 중요합니다. 매일 산책하는 것이 1주에 한 번 테니스 게임을 하는 것보다 훨씬 좋습니다. 처음부터 너무 과도하게 운동하지 않는 것이 중요하며 운동을 자주하지 않았던 경우에는 더욱 그렇습니다. 집에 있을 수밖에 없거나 이미 골다공증이 있더라도 할 수 있는 간단한 운동들이 있습니다. 어떤 운동을 시작하기 전에 의사와 상담해야 합니다.

칼슘섭취

골다공증에 걸릴 위험성을 줄이는 가장 중요한 방법 중 하나는 사전에 튼튼한 뼈를 가지는 것입니다. 어린이들은 음식에서 칼슘을 충분히 섭취하도록 함으로써 뼈를 단단하게 해 줄 수 있습니다. 20 - 30대 이후에는 뼈가

성장을 멈추지만, 어떤 나이에도 적절한 칼슘 섭취를 유지하는 것이 중요하다는 증거들이 있습니다.

우유	770mg/500ml (전지 또는 탈지)
치즈	760mg/100g
요구르트	150mg/100g
빵	7.5~45mg/한조각
징어리	440mg/100g
브로콜리	100mg/100g
달걀	27mg/개

기타 칼슘이 풍부한 음식물은 다음과 같습니다

- 연어, 아이스크림과 같은 모든 유제품, 시금치, 콩, 땅콩.

성인의 1일 칼슘 권장량은 1000mg이며, 폐경이 이후 여성은 하루 섭취량을 1500mg으로 증량할 필요가 있습니다. 음식에서 칼슘을 충분히 섭취하지 못하고 있다면 의사가 취해야 할 조치를 알려줄 것입니다.

4. 현재 골다공증이 있다면 어떻게 해야 하나요?

어떤 치료가 가능한지 의사와 상담해야 합니다. 뼈가 더 이상 약해지는 것을 예방할 수 있는 가능성도 있습니다. 골다공증을 예방하기 위해 취할 수 있는 모든 방법들이 골다공증의 진행 또한 느리게 해 줄 수 있습니다.◎

몸이 아픈 날의 관리



내분비내과 병동 간호사 한현희

대부분의 당뇨 환자는 몸이 아프면 혈당이 떨어질 것이라 생각한다. 그러나 반대로 오히려 혈당은 더 올라간다. 몸이 아픈 동안 신체는 스트레스 호르몬을 방출시켜 인슐린의 작용을 억제시키고 고혈당과 케톤이 형성된다. 만약 몸이 아플 때 스스로를 돌보지 않는다면 고혈당으로 인하여 탈수나 케톤산혈증이 나타날 수 있으며, 병원에 입원해야 하는 상황으로까지 갈수도 있다.

“안녕하세요? 또 오셨네요, 여기는 호텔도 아니고 회사도 아니예요, 병원에 이렇게 자주 오시면 어떡해요.”

출근하여 인계를 받은 환자분의 이름이 낯설지 않았다. 일년에도 몇 번씩 만나게 되는 이분은 이름만 들어도 왜 왔는지 알듯하다. 이번에도 고혈당으로 입원했을 것이다. 환자분(000씨 남자/33세)은 목이 뻐서 물라를 한 병 통째로 마시고 혈당이 600ml/dl 이 넘어서 응급실을 통해 입원을 했었다. 그래도 안면도 있고 좀 친했다는 생각으로 얘기한 나의 물맨 첫 인사에 환자분은 무안하고 화도 낼 수 있었지만, 웃어넘기며 말씀하셨다.

“며칠 전부터 감기가 심하게 걸렸어요, 그랬더니 밥 먹기가 싫더라구요, 그래서 밥을 거르고 인슐린을 맞지 않았지요, 제가 알기로 인슐린은 밥 먹기 전에 맞는 거잖아요, 그리고 목이 하도 타서 물라를 마셨어요, 이제 밤에는 열도 심하고 올렁거리고 그래서 참지 못하겠다 싶어서 응급실로 왔지요 그랬더니 또 뽀개 되네요.”

대부분의 당뇨 환자는 몸이 아프면 혈당이 떨어질 것이라 생각한다. 그러나 반대로 오히려 혈당은 더 올라간다. 몸이 아픈 동안 신체는 스트레스 호르몬을 방출시켜 인슐린의 작용을 억제시키고 고혈당과 케톤이 형성된다. 만약 몸이 아플 때 스스로를 돌보지 않는다면 고혈당으로 인하여 탈수나 케톤산혈증이 나타날 수 있으며, 병원에 입원해야 하는 상황으로까지 갈수도 있다.

당뇨병 환자가 몸이 아픈 상황 중 가장 흔한 경우가 감기 몸살이다. 증상은 다양하게 나타나는데 가장 흔히 겪는 증상은 피로감과 식욕부진이다. 이때 환자는 입맛이 없어 식사를 거르게 된다고 복용하던 약이나 인슐린도 중지하게 되는데, 최소한 평상시 맞던 주사나 약의 절반을 맞거나 복용하여야 고혈당을 막을 수 있다,



흔히들 감기가 심해지면 독감이 된다고 알고 있다. 감기는 우리 몸에 그리 치명적이지 않지만, 독감은 생명을 앗아갈 수도 있는 바이러스성 감염 질환이다. 독감은 면역이 떨어진 사람들의 호흡기를 통해 감염되는데, 심해지면 폐렴도 생길 수 있으므로 매우 주의해야 한다. 독감의 증상은 갑작스러운 고열, 오한, 전신 통증, 목이 붓고 아프며, 콧물, 마른 기침, 두통 등이다. 당뇨병이 있는 경우 병원 치료가 요구되므로 사전 예방과 자가 관리가 필요하다. 자가 관리가 어려운 경우에는 가족들도 알고 있어야 하므로 많은 관심이 필요하다.

당뇨병 환자가 몸이 아플 때는, 집에서 다음의 처치가 꼭 필요하다

- 1) 혈당을 자주 측정한다.(혈당 조절이 되지 않을 시는 2시간 마다)
- 2) 몸이 아픈 동안 아무것도 먹을 수 없더라도 인슐린 또는 경구혈당강하제 등 평소 사용하는 약물은 투여량을 감소 시켜서라도 꾸준히 투약한다
- 3) 의사 처방 없이 민간요법이나, 비상약을 사용하면 고혈당, 혹은 저혈당을 유발할 수 있다.
- 4) 충분한 수분 섭취를 유지해야 한다. 깨어 있는 동안 매 시간 마다 칼로리가 없는 음료수(보리차, 이온음료 등)나 맑은 고기 국물 등을 마신다. 수분 섭취가 저하되면, 다뇨, 열로 인한 증발, 구토 설사 등으로 탈수가 나타날 수 있다.
- 5) 오심, 식욕부진이 있는 경우라면, 식사시간에 고형 음식을 피하고 맑은 미음을 먹도록 한다. 만약 혈당이 300mg/dl 이상이면, 어떤 식사 시간에도 칼로리가 없는 음료를 마셔야 한다.
- 6) 그리고 고열, 구토, 설사, 호흡이 곤란할 때, 탈수 증상, 혈당 수치가 300ml/dl 이상 상승했을 때, 소변에서 케톤이 발견 되었을 때는 바로 병원으로 가야한다.

당뇨병이 있는 경우 정상인에 비해 감기나 독감, 폐렴, 피부병 등 기타 감염의 우려가 높다. 그만큼 병에 저항하는 면역기능이 저하되어 있기 때문이다. 그래서 평소 위생적인 생활을 하여야 한다.

“이젠 정말 안의와 되는데, 고맙습니다. 퇴원 합니다” 000씨는 수액요법 및 인슐린과 항생제 투여로 일주일 만에 퇴원을 했다. 환자복을 벗은 000씨의 모습은 어색하지 않았다. 아무쪼록 혈당 조절 열심히 하셔서 일상 생활하는데 방해되는 일없이 건강하시길 빈다. ☺

임상연구안내

CRESCENDO(크레센토) 담당자 : 강영숙 교수님

여러 위험인자(심근경색, 협심증, 뇌혈관질환, 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 65세 이상 남성, 70세 이상 여성)를 갖고 있는 복부비만 환자(남성은 40인치 초과, 여성은 35인치 초과)에서 주요 심혈관계 사건의 위험성 감소를 위한 임상연구.

▶참여기간(5년 정도)동안 복부비만치료약제와 검사비가 무상으로 지원되며, 매 방문 시 교통비가 지급됩니다.

자뉴비아

경구혈당강화제 및 인슐린 치료를 받은적이 없는 2형 당뇨병 환자 중 당화혈색소 8.0% 이상 12.0% 이하로 조절이 되지 않는 분 (치료를 받으셨던 분들 중 지난 2년 동안 총 4주 미만의 혈당강화제 치료를 받았으며, 지난 4개월 동안 전혀 혈당강화제 치료를 받은 적이 없는 분들도 해당됩니다)

▶참여기간(24주)동안 교통비가 지급되며, 혈당측정기, 시약약제, 연구와 관련된 검사비가 무상으로 제공됩니다.

ALA-GLA 복합제 (당뇨병성 신경병증 치료제) 임상시험

2형 당뇨병이 1년 이상 지속되었으며 당화혈색소가 10% 미만인 분을 중 당뇨병성 신경병증의 증상(찌르는 듯한 통증, 화끈거림, 이상감각, 무감각증)이 적어도 1가지 이상, 지난 3개월간 계속적으로 나타나는 환자

▶참여기간(9주)동안 교통비가 지급되며, 시약약제, 연구와 관련된 검사비가 무상으로 제공됩니다.

자가혈당측정 임상시험

조절이 잘되지 않는(당화혈색소 7% 이상) 당뇨 환자분들을 대상으로 아래의 두 가지 그룹중 하나로 배정하여 2개월간 하루 세 번씩 집에서 혈당을 측정하실 수 있도록 혈당기와 혈당시험지가 무상으로 제공되는 시험입니다. 단, 인슐린을 사용 중인 분들은 제외됩니다.

하루 세 번 아침, 점심, 저녁 식사 전에 혈당측정을 하는 군

하루 세 번 아침, 점심, 저녁 식사 2시간 후에 혈당측정을 하는 군

IDBA(흡입형 인슐린 임상연구) 담당자 : 우정택 교수님

2형 당뇨병을 진단받았지 6개월이상 된 분들중, 란투스를 4개월이상 사용하고 있으며 경구 혈당강화제를 6주이상 복용하였음에도 당뇨조절이 되지 않는 환자(당화혈색소 7.5~10.5%), 흡입형제제이므로 비흡연자, 또는 6개월이상 금연하신분께 한함.

▶참여기간(1년 6개월)동안 교통비가 지급되며, 혈당측정기, 시약약제, 연구와 관련된 검사비가 무상으로 제공됩니다.

PEAM

연령 만 30세 이상 만 65세 미만의 당뇨병 환자 중 당화혈색소 6.5%~9.5%로 조절이 잘 되지 않으며 경구 약제 또는 인슐린 등 약물요법의 치료력이 없는 분.

단, 임신이나 수술등으로 일시적으로 인슐린을 사용한 경우는 참여가 가능합니다.

▶임상시험 참여기간은 1년이며, 혈당 측정기, 임상시험에 관련된 검사, 약제가 제공됩니다.

임상시험에 관심 있으신 분은 당뇨병정보센터(958-8123, 8065)로 연락주세요

알림* 혈당측정기
아큐.체크



Accu-CHEK® Go
아큐.체크

 **Accu-Chek®**
SINCE 1998



공지사항

내분비내과 진료시간 변경

교수명	오전	오후	비고
김진우	화, 수, 금	화, 수, 금	
김영철	월, 화, 수, 금		
김성운	목	월, 수	
우정택	월, 수, 목	목	
오승준	월, 금, 토	화	
전 숙	목	월, 화, 금	
이상열		목	
김덕운	화		골다공증 전문

골다공증으로 진료를 원하시는 분들...

‘무슨 과로 가야 골다공증에 관한 전문적인 진료를 받을 수 있을까?’

고민하시는 분 계시면 저희 내분비내과로 오세요.

골다공증을 전문으로 진료하시는 김덕운 교수님이 매주 화요일 오전에 진료를 하십니다. 진료는 전화예약을 이용(02-958-9988)하시거나, 화요일 오전 당일 접수도 가능합니다.



지난호 퀴즈 정답

당뇨병 관리를 위하여 꾸준한 운동이 중요. 한테, 일반적으로 30분이상 지속적으로 유산소 운동을 권합니다. 걷기를 30~40분 정도 하면 평균적으로 100칼로리의 열량이 소모된다고 하였습니다. 그렇다면, 100 칼로리의 열량에 해당하는 식품의 종류와 양은 어떻게 될까요?

정답 : 옥수수 반차루, 밥 다섯 알, 식빵 한쪽, 미숫가루 5수저, 인절미 3개, 계란 후라이 1개, 땅콩 22개 등

*예시 당첨자

도봉구 청3동 과양옥 님
강북구 우이동 최인희 님
중랑구 산내동 안정자 님
경기도 연천군 이용옥 님
경기도 구리시 김종웅 님
상동 - 사용중인 혈당기 스트립 1통(50개)입니다.

축하합니다!!

이번 호 퀴즈 문제

당뇨병 환자에서 고지혈증은 혈당조절과 마찬가지로 중요한 부분입니다.

콜레스테롤 중에서도 몸에 좋은 콜레스테롤이 있고, 나쁜 콜레스테롤이 있는데 몸에 좋은 콜레스테롤은 남성의 경우 ()mg/dl, 여성의 경우 ()mg/dl 이상이 되어야 하고, 나쁜 콜레스테롤 수치는 ()mg/dl 이하로 조절해야 합니다. 만약 이러한 관리를 소홀히 한다면 당뇨병의 합병증으로 혈관에 문제가 생길 수도 있으므로, 원하는 수치에서 벗어났다면 진료를 받고 꾸준히 약을 복용하셔야 합니다. 위 괄호 안에 들어갈 수치를 각각 적으시오. (참고: 본 소식지 당뇨병과 고지혈증)

성 명 생년월일

주 소

연 락 처

질문이나 다음호에 다루어 주었으면 하는 내용은?

엽서를 응모하실 때에는 반드시 연락처를 기재해 주십시오... 저자는 보다 많은 분들에게 다양한 혜택을 드리고자 하지만, 연락처를 안 적어 주시면 전달해 드릴 방법이 없습니다.

〈응모방법〉 퀴즈의 정답을 아시는 분은 정답을 적은 후 응모엽서를 잘라 외래오실 때 당당정보센터로 가져다 주시거나 우편으로 보내주시면 추첨을 통해 혈당 관리에 필요한 혈당 스트립을 드립니다. 〈응모기간〉 2007년 5월까지