

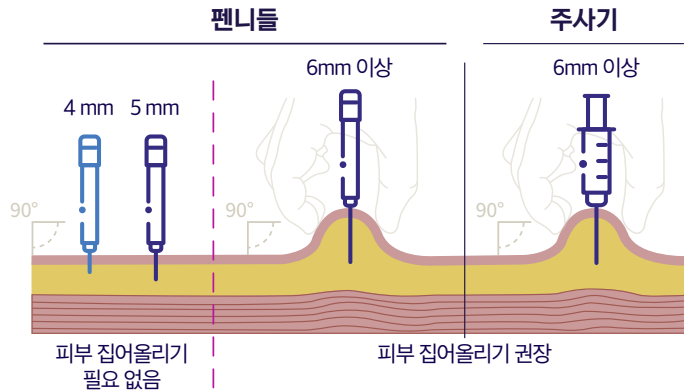
# 올바른 주사법에 대한 권장 사항



FITTER Forward는 최신 당뇨병 치료 지침을 반영한 업데이트된 권장사항을 제공합니다.

## 주사 도구 각도 및 피부 집어올리기

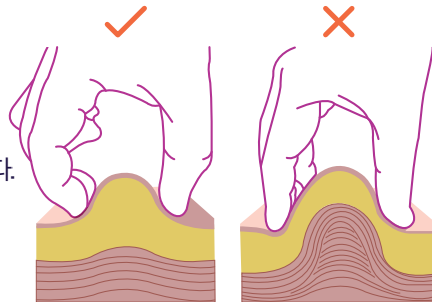
- 90°로 주사하는 방식은 모든 주사침 길이에 대해 권장됩니다.
- 4-5mm 주사침의 경우, 대부분 피부 집어올리기가 필요하지 않습니다.
- 6mm 이상 주사침의 경우, 피부 집어올리기가 권장됩니다.



참고: 저체중(BMI < 19kg/m²) 또는 마른 체형, 6세 이하 어린이의 경우에는 피부 집어올리기가 권장됩니다.

## 피부집어올리기 기법

- 1 피부를 5~6cm 정도 가볍게 들어올리며 낮은 압력으로 집어줍니다.
- 2 피부를 집어올린 후, 주사침을 90°로 삽입합니다.
- 3 주입버튼을 누른 후, 10초 동안 기다립니다.
- 4 주사침을 90°로 제거합니다.
- 5 피부를 집었던 손을 놓습니다.
- 6 사용한 주사침은 안전하게 폐기합니다.



참고: 이미지에서 보듯이 모든 손가락을 사용하여 피부를 잡는 방식은 피해야 합니다.

## 환자의 생리적 특성

### 피하지방조직 두께

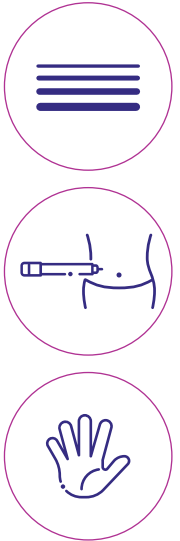
- 피하지방조직의 두께는 해부학적 부위에 따라 다양하게 달라지며, 나이, 체질량지수(BMI), 성별, 임신 여부 등에 영향을 받습니다.
- 피하조직의 두께가 얇은 경우(예: 노인, 소아, 저체중 또는 마른 체형의 환자)에는 피부를 집어서 주사하는 것이 권장됩니다.

### 주사 부위 선택

- 지방비대증이 있는 부위나 흉터, 문신, 피부 병변이 있는 부위에 주사할 경우 인슐린 흡수가 달라질 수 있으므로 가능하면 피하는 것이 좋습니다.

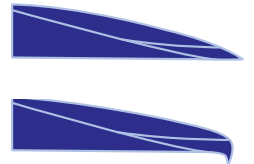
### 손의 힘/ 운동 능력

- 주사 도구를 결합하고 사용할 수 있을 정도의 손의 충분한 힘이 필요합니다.
- 권장 주사 부위에 주사할 수 있도록 손의 힘과 운동 능력이 필요합니다.



## 주사침 재사용 및 폐기

- 주사침은 재사용하지 않아야 합니다. 재사용 할 경우, 주사침 끝이 무뎌져 통증을 유발할 수 있습니다.
- 주사침과 주사기는 반드시 전용 폐기 용기에 버려야 하며, 국가별 폐기 지침을 준수해야 합니다.



## 인슐린 주입 시 온도

차가운 인슐린을 주사하는 것은 피해야 하며, 상온의 인슐린을 사용하는 것이 지방비대증 발생 위험을 줄이고 주사 시 불편감을 줄이는 데 도움이 됩니다.



전체 논문은 QR코드를 통해 확인하실 수 있습니다.



FITTER Forward is sponsored by embecta.

Klonoff et al., Mayo Clin Proc. 2025; in press.