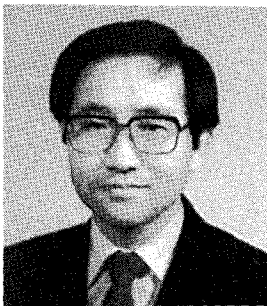


여름철은 수분발산이 많아서 물을 많이 마시고, 갈증을 자주 느끼는 것은 탈수현상을 예방하기 위한 자연스러운 생리적 현상이다. 이러한 현상은 땀을 많이 흘릴 때는 누구나 느끼는 것이고, 갈증을 느끼지 못할 때가 오히려 더욱 위험스러운 것이다. 따라서 여기서는 당뇨병환자의 갈증및 수분다량 섭취현상

여름철 당뇨병관리는 이렇게 한다

과 정상인의 생리현상과의 차이점을 살펴보는 것이 좋겠다.

사람은 정상적인 신체활동을 위하여 노폐물과 함께 항상 수분을 밖으로 내보낸다. 숨을 쉴때도 탄산가스와 함께 수분소실이 일어나고, 피부에서도 항상 일정한 양의 수분이 땀샘을 통하여 발산되며, 콩팥에서는 노폐물과 함께 걸러진 소변을 통해서도 수분배설이 일어난다. 이러한 수분배설은 무작정 일어나는 것이 아니고 신체내에 항상 일정한 양의 수분을 간직할 수 있도록 조절되고 있다.



김광원

(경희의대 내과·내분비학)

당뇨병의 갈증은 2차적 증상

더운 날씨에 운동을 많이하면, 체내에서 발생하는 열을 식히기 위하여 땀이 많이난다. 다량 없어진 수분의 고갈을 막기 위하여

소변의 양이 감소하고, 갈증이 생겨 신체내의 수분손실을 보충하게 된다. 이러한 정상적인 생리현상이 깨지면 탈수증이 생기고 신체의 균형을 잃게되며 중독한 상태에 이르게 된다.

당뇨병증세의 특징으로 알려진 물을 많이 마시는 증세는 일차적인 증세라기 보다는 소변량이 많아져서 생긴 탈수현상을 보충하기 위한 이차증세라고 할 수 있다. 핏 속에 포도당이 많아져서 콩팥에서 흡수시키지 못하고 소변으로 넘쳐흐르게 된다. **이 때 넘쳐흐르는 포도당을 따라서 물이 함께 배설된다. 이러한 현상을 삼투성이뇨(osmotic diuresis)라고 한다.**

혈당치가 높으면 높을수록 소변으로 넘쳐흐르는 포도당의 양이 많아지고 소변량이 증가된다. 신체내에 부족한 탈수증을 교정하기 위하여 갈증이 생기고 다량의 수분을 섭취하게 된다. **당뇨환자중에 물을 많이마시면 증세가 심해진다고 하여, 물을 의도적으로 제한하는 환자가 있는데 이는 잘못된 생각이다.**

억지로 많이 마실 필요는 없지만, 갈증을 참는 것은 오히려 해롭다. 갈증을 해소해 줄 정도의 물을 먹어야 된다.

여름철 소변량증가는 당뇨악화 적신호

당뇨환자가 여름철에 갈증이 심해질때는 정상적인 정도의 갈증인지, 또는 당뇨가 악화되었는지를 판단하는 것은 어렵지 않다. 우선 **혈당치를 측정**해보는 것이 가장 정확한 방법이겠지만, 이것이 어려울 때는 소변량의



변화를 가늠해보는 것도 한 방법이다.

땀을 많이 흘렸다고 생각되는 데도 소변량이 많아지면 당이 소변으로 넘쳐흐르는 **삼투압성이뇨**를 의심해야 한다. **체중을 측정**해보는 것도 좋은 판단기준이다. 몇 주 또는 몇 개월 사이에 눈에 띄게 체중감소가 있었다면 탈수증이 있다고 간주하고 혈당치를 반드시 측정해보아야 한다.

당뇨환자에서 생기기 쉬운 여름철의 탈수현상을 예방하는 데는 세심한 배려가 있어야 한다. **운동을 오랫동안 하는 것은 피해야 한다.** 30분내지 한 시간 정도의 운동시간을 가진 후에는 휴식을 취하면서 갈증을 해소할 정도의 충분한 수분을 취한다. 약간의 소금기를 첨가하는 것도 좋다. 평소에 운동을 안했거나, 익숙하지 못한 **운동은 더울 때 시작하는 것은 피해야 한다.** 탈수증이 문제가 될 뿐만아니라, **에너지소모의 불균형으로 저혈당 또는 고혈당등의 합병증이 생긴다.**

동맥경화증 또는 뇌졸중이 있는 당뇨병환

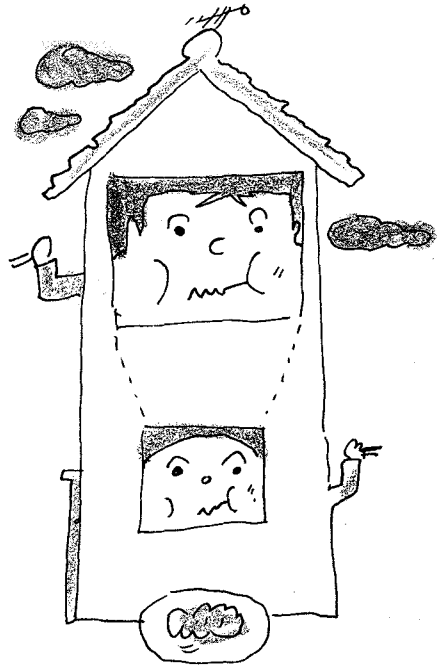
자에 대해서는 가족이 특히 신경을 써야 한다. 뇌졸중환자는 상당량의 수분소실이 있는데도 갈증을 느끼지 못한다.

더위때문에 호흡 또는 땀등으로 많은 양의 탈수증이 있는 데도 적절한 수분공급이 없으면 의식의 혼미가 오게된다. 뇌졸중이 악화 된 경우일 수도 있지만, 당뇨를 함께 가졌다면 반드시 탈수증도 함께 고려해야 한다. 갈증감각이 없는 당뇨뇌졸중환자의 간호인은 항상 체내의 수분이 균형을 이룰 수 있도록 세심한 배려를 해야 한다.

여름철에 고혈당 · 저혈당 많아

탈수증에 유의하면서, 또 하나의 고려해야 될 점은 장시간 계속되는 낮시간의 적절한 사용 방법이다. 해뜨는 시간이 빠르면 일찍 부터 일어나서 활동을 시작하고, 해지는 시간이 늦어지면 늦은 시간까지 일을 하는 경우가 많다.

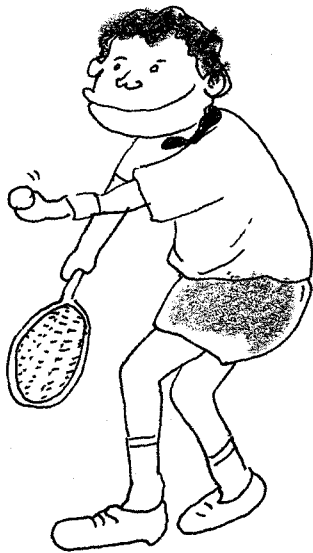
활동량이 많아지면 에너지소모가 그만큼 증가한다. 증가된 에너지를 적절하게 배분하여 저혈당 또는 고혈당이 없이 적절한 혈당치를 유지해야 한다. 이러한 어려운 이유때문에 계절에 관계 없이 항상 일정한 생활계획표에 따라서 일어나는 시간, 식사시간, 활동시간, 잠자는 시간을 맞추면서 생활하는 것이다. 매우 합리적이고 현명한 방법이라 생각한다. 그러나 개인적인 습성때문에 여름철의 활동시간을 재조정할 수밖에 없을 때는 다음 몇 가지 점을 유의하면 좋겠다. 아침에 일어나는 시간과 아침식사 사이의 시간이 길어지고, 그 사이에 아침운동을 할 때는 저혈당에 빠질 우려가 있으므로 운동전에 빵 혹은 주스등을 먹고서 시작하는 것이 좋겠다.



또한 야간에도 활동량이 늘어난다면 밤 10시 경에 약간의 야식을 하는 것이 바람직하다. 즉 영양분의 섭취와 활동량 사이에 균형을 맞추어야 되는 기본적인 원칙을 지켜야 한다.

식욕감퇴에 따른 균형식에 신경써야

기온이 높아지면 식욕이 감퇴되는 것이 생리현상이다. 당뇨병이 생기는 원인을 많이 먹어서 비만해서라고 믿는 사람들 중에서는 이러한 식욕감퇴현상을 당뇨병 치료의 절호의 기회로 오해할 수도 있다. 이것은 당뇨병에 대한 올바른 이해가 아니다. 당뇨병은 다른 말로 하면, 「신체가 균형된 영양소를 이용하지 못하는 상태다」라고 표현을 해도 좋을 성 싶다. 당뇨환자가 여름철 식욕저하가



생기면, 영양소가 골고루 포함된 식단을 만들도록 오히려 더욱 세심한 주의를 기울여야 한다.

여름철이 되면 당뇨병환자를 당황하게 만드는 것 중의 하나가 잦은 외식 또는 야유회등으로 식사시간 또는 식사량이 불규칙해질 염려가 있다. 이러한 모임을 전적으로 피하는 것도 하나의 방법일 수 있다.

그러나 인간사회는 그렇게 간단하지 않다. 피치못할 때는 다음과 같은 방법이 어떨까 생각한다. 야유회에 갈 때는 집에서 먹는 음식의 종류와 양에 해당하는 도시락을 만들 수도 있다. 외식을 할 때도 많다. 이 때는 음식점에서 흔히 판매되는 식사에 대한 성분분석과 열량에 대하여 평소부터 관심을 가져야 한다. 병원에서 교육하는 교육지침서에 대부분의 음식에 대한 열량과 성분분석이 되어있

으니, 참조하면 많은 도움이 될 줄로 믿는다. 음식에 대한 사전지식이 있으면, 외식을 할 때도 스스로 알맞은 분량의 식사와 적절한 종류의 식품을 고를 수 있는 지혜를 갖게 된다.

특히 세균성 감염에 주의해야

여름철의 덥고 습한 날씨때문에 균번식이 잘되어, 감염에 저항성이 약한 당뇨병환자는 특히 조심해야 한다. 그 중 가장 흔한 예가 발에 생기는 무좀을 포함한 세균성감염이 아닐까한다.

당뇨환자는 혈액순환장애, 감각둔화등으로 상당한 정도의 발 염증이 있어도 느끼지 못할 때가 많다. 따라서 당뇨병환자는 항상 시각을 곤두세워서 발의 상태를 잘 관찰해야 한다. 발을 가능하면 꼭잡아 매지말고 시원하고 건조하게 만들어야 한다. 신발은 꼭 조이지도 않고, 너무 느슨하지도 않게해야 하며, 양말은 수분흡수가 좋은 면양말이 좋겠다. 무좀 혹은 세균성감염이 생기면 기다리지 말고 조기에 적극적인 치료로 원상으로 회복시켜야 한다.

여름철은 기온이 높고 습한날씨에 따른 탈수현상을 적절히 보충해주어야 하며, 낮시간이 길어지면서 변화될 수 있는 활동량에 따른 영양분섭취를 때맞추어 주는 것이 중요하다. 식욕감퇴와 잦은 외식때문에 생길 수 있는 불규칙한 식사를, 음식물에 대한 충분한 사전지식을 통하여 스스로 조절할 수 있는 지혜를 발휘해야 한다. 습하고 더운날씨에 염증이 생기기 쉬운 발관리에도 관심을 기울이면 좋겠다. ☞