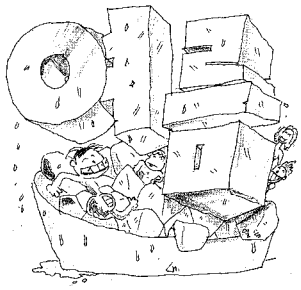


당뇨병 정복, 여름방학 30일작전

우선, 작전계획부터 면밀히!

신나는 여름방학! 몸도 마음도 자유로와졌지만 할 일도 많고 갈 곳도 많으니 시간은 더 부족해진 듯한 느낌-.

30일간의 방학을 재미있게 보내면서 당뇨병도 정복해보자!

-방학동안의 식사요법-

장기계획을 먼저 세우는 것이 현명한 일.

☆일~♥일 : 집에서 조신하게 수련하는 기간

※일~■일 : 캠프, 가족여행가는 기간.

▲일~●일 : 밀린 숙제하는 기간.

그다음엔 세부계획으로 들어간다.

허계영

(영동세브란스병원 · 영양사)

집에서 조신하게 수련하는 기간.

방학초기엔 게으르고 느슨해지기가 쉽다. 이때부터 규칙적인 생활로 새나라의 어린이가 되어야 한다. 일찍 일어나서 아침운동을 하러 나가는 것도 좋겠다. 운동은 식사요법과 약물요법에 다 좋은 효과를 미치지만 매일매일 규칙적으로 해야 그 효과가 나타난다.

운동을 하러 나가기 전에는 반드시 간식을 먹는 것이 좋다. 무슨 운동을 얼마나 할 것인가를 미리 생각하고 (표1)에서 적당한 간식을 찾아보자.

아침운동후 하는 아침식사는 더욱 맛이 있을 것이다. 학교 다닐 때 아침을 자주 거르던 학생들은 방학기간을 통하여 3끼 식사를 규칙적으로 하는 습관을 기르는 것이 당뇨병 정복의 초석! 오후가 되어서 햇볕은 쨍쨍…. 친구들과 푸울장에 놀러간다면 역시 간식을 먼저 먹고 출발하자. 1시간 이상 물에서 놀게 된다면 중간에 한 번 더 간식을 먹는게 좋다. 간식을 집에서부터 준비해가기 힘들다면 수영장에서 사먹어도 괜찮다. 핫도그 1개와 우유 1봉 정도라면 1시간을 놀기에 적당한 간식, 우유대신 쥬스 1캔을 사먹어도 되지만, 혈당을 급속히 올리는 사이다나 콜라는 가급적 피하자. (다이어트 콜라나 사이다는 갈증을 느낄 때 마셔도 괜찮다.)

집에 돌아와서 저녁식사도 맛있게 먹고, 숙제나 공부를 하다가 다시 한 번 야식을 먹는다. 야식으로는 과일이나 우유, 아니면 달지 않은 비스켓종류가 좋을 것이다. 결국 **「3끼 식사, 3회 간식」의 습관을 「인슐린주사, 혈당 · 요당검사」의 습관과 함께 방학동안에 꼭 길러놓도록** 한다.

캠프, 가족여행 가는 기간

① 출발하는 날

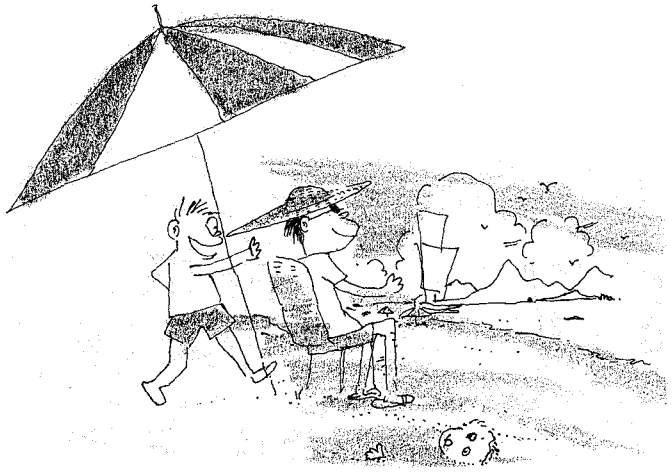
버스나 기차로 장거리 여행을 할때엔 식사시간에 정확히 맞추어 휴게소에 닿는 것이 아니기 때문에 식사준비를 철저히 해야한다. 또한 길이 막혀서 뜻밖에 연착이 될 수도 있으니 말이다. 그래서 **여행을 떠나기 전**에는 되도록이면 **치즈, 과일, 샌드위치, 크래커등을 준비**하는게 좋다. 그래서 차안에서 식사시간을 맞게되면 바로 식사를 한다. 간식은 출발전에 인슐린, 주사기, 알콜솜, 멀미약등과 함께 작은 손가방에 넣어야지, 트렁크에 넣어 화물칸에 따로 실으면 곤란!!!

또 하나, 저혈당 응급식품-사탕, 건포도,

〈표1〉 운동에 따른 간식의 보기.

운동의 종류	운동시간	식 품 군	간식의 보기
가벼운 운동 (체조등)	30분	곡류 1단위	식빵 1장
		과일 1단위	참외1/2개
	1시간	곡류2단위+육류1단위	참치 샌드위치1개(식빵2장)
		과일2단위+우유1단위	참외1개+우유1컵
힘든운동 (수영, 등산등)	30분	과일 2단위	바나나 1개
		곡류1단위+지방1단위	식빵1장+마가린(작은술)
	1시간	곡류2단위+육류1단위+우유1단위	치즈샌드위치1개+우유1컵
		곡류2단위+육류2단위+과일2단위	햄버거1개+과일쥬스1컵

***이 표는 운동강도및 시간과 식품의 소화 · 흡수속도및 열량, 단백질 · 지질 · 당질의 구성비등을 종합적으로 고려해서 만든 것이다.**



쵸코렛, 카라멜, 젤리, 야쿠르트, 쥬스등도 절대로 잊지말고 챙길 것!

② 도착해서…

놀러가면 대개 흥분하게 되고 스트레스를 받을 수도 있으며, 평상시의 생활리듬이 깨져 혈당조절이 더 잘 안될 수도 있다. 혈당검사와 요당검사를 자주해보는 것은 좋지만, 약간의 수치변화에 지나치게 민감하게 반응하지는 말자. 식사는 정해진 시각에 적당한 양을 규칙적으로 하는 것이 중요하나, 아무래도 정확한 식사가 어려울 때가 있을 테니, **평소에 RI를 안쓰던 사람들도 RI를 준비해 가서, 군것질을 덤으로 더 하게 될 때 쓰도록** 하자. 또 등산이나 수영을 하기전에는 (표1)에서와 같은 요령으로 음식을 추가 섭취해야 저혈당을 예방할 수 있을 것이다. 그러나 거의 하루종일 움직이지 않고 앉아있게 된다면(낚시, 전자오락, 만화보기, 독서, 영화나 음악감상등) 그에 맞춰 간식량도 줄이는 지혜가 필요하다.

③ 혹시 아프게 된다면…

여행중에 아프게 되면 무리해서 스케쥴을 따르지 말고, **일단 안정을 취해야**한다. 식사는 가능한 한 정규적으로 계속해야 하며, 수시로 혈당, 요당, 아세톤등을 검사하고 하루 이상 계속 아프다면 곧 의사선생님을 찾아야 한다.

* 설사 : 여행중에 흔히 나타날 수 있으며, 설사를 하면 수분과 전해질, 그리고 포도당을 한꺼번에 잃어버리기 때문에 자칫 위험에 빠질 수가 있다.

수돗물, 얼음, 우유, 아이스크림, 치즈, 다른 사람이 깎은 과일등을 통해서 박테리아에 감염되어 설사가 유발될 수 있으므로 조심하고, **갈증이 날 때엔 반드시 끓인물이나 생수, 병이나 캔에 든 음료수(쥬스류나 다이어트 탄산음료)를 마시는게 안전**하다.

이미 설사가 났다면→짭짤한 크래커와 콜라, 혹은 쥬스류를 같이 먹어서 수분과 전해질, 당분을 보충해주며, 특히 음료수는 2~3시간에 한 번씩 마셔야 한다.

* 소화불량 : 소화가 잘되는 음식들을 점차 양을 늘려가면서 먹는다. **과일쥬스, 샤베트, 미음등으로 시작**해서 점차 **우유, 유제품, 계란찜등 부드러운 음식**으로 넘어간다.

* 감기, 발열 : 아스피린을 먹게된다면 저혈당이 유발될 수 있으므로 식사를 걸러서는 안되고, 가능한 한 조금씩 자주 먹는 것이 좋다. 음식을 전혀 먹지못할 때엔 인슐린량을 조정할 필요가 있다. 그러나 **인슐린을 계속 맞으면서 수시로 음료, 맑은육즙등을 마시는 것이 바람직**하다.

인스턴트 식품만?

여행을 떠나서 밥 해먹기가 귀찮다고 자칫 패스트푸드와 인스턴트 식품만 계속 먹는 수가 있다. 그래서 섬유소 섭취량이 현격히 줄고, 염분 섭취량이 높아질 뿐더러 영양의 불균형이 초래되기 쉬우므로 6가지 식품군을 한 가지도 빠뜨리지말고 다 섭취하도록 노력하자.

〈6가지 식품군〉

1)곡류군 : 밥, 감자, 빵, 국수류.
2)어육류군 : 고기, 생선, 달걀, 두부, 치즈류.
3)채소군 : 오이, 당근, 시금치, 해조류.
4)지방군 : 식용유, 참기름, 마가린, 마요네즈등.
5)우유군 : 우유, 두유, 분유등.
6)과일군 : 사과, 토마토, 수박, 바나나, 무가당과일쥬스 등.

⑤ 저녁을 늦게 먹게 된다면….

여행을 하다보면 저녁식사가 늦어질 경우가 허다하다. 그럴 때엔 야식과 저녁식사를 바꾸어 먹는게 하나의 요령이다. 손쉽게 구할 수 있는 **우유, 과일, 빵종류를 저녁시간에 먹고, 야식시간에 저녁식사**를 하는 것이다.

밀린 숙제하는 기간

물론 숙제도, 공부도 미리미리 규칙적으로 해야하지만, 개학을 며칠 앞두고서는 지난 방학생활을 정리, 반성해보고 빠진 것이 있다면 서둘러야 하겠다. 그러나, 우리 소아당뇨인들은 일기만큼은 한꺼번에 몰아서 쓰지 말도록 하자. 일기를 매일매일 쓰면서 늘 반성하고 새로이 다짐하는 생활은 당뇨를 정복하는데 빠뜨릴 수 없는 것이기 때문이다.

이제 방학동안의 당뇨병 정복, 식사요법 작전을 정리해보자.

작전1) 규칙적인 생활, 규칙적인 식사!
작전2) 규칙적인 운동, 그러나 간식 먼저!
작전3) 6가지 식품군을 골고루!
작전4) 단순당류(아이스크림, 콜라등)는 저혈당증이 왔을 때에만…. 평소에는 자신있게 노우!
작전5) 섬유소가 많은 잡곡, 채소, 과일, 해조류를 충분히!
작전6) 매일매일 일기를 쓰면서 더 큰 미래의 꿈을!

〈당뇨일기〉

월 일 날씨
1. 오늘의 혈당은? 공복시 ( ) 식후2시간 ( )
2. 오늘의 요당은? (-) (+) (++) (+++)
3. 오늘의 운동은? 했다 (무엇을 얼마만큼 -)
안했다. ( )
4. 오늘의 단순당 섭취는? 했다 ( )
안했다 ( )
5. 오늘 빠뜨린 식품군은? ( )군
6. 반성및 다짐.