

당뇨병과 여름철 위생관리



강문호(중앙길병원·내과)

당뇨인 P씨는 오늘도 6시 30분경 집을 나섰다. 전철안에 아직 설 틈은 넉넉하다. 세 정거장 전에 미리 내렸다. 여기서 회사까지 조금 빠른 걸음으로 약 30분정도 걸리니 운동요법으로 안성마춤이다. 전철출근을 시작한지도 어느덧 6개월째다. 복잡한 출근길을 운전하느라 짜증낼 필요도 없고, 몇 정거장 전에 내리면 운동요법까지 가능하니 일석이조이다.

길을 걷다가 문득, 시원한 나무그늘 아래에서 삼베저고리 앞섬을 풀어헤치고 대자리 평상에 누워 살살 부채질하시던 어릴적 할아버지 모습이 떠올랐다. 올 휴가는 시골 큰집으로 가볼 요량을 해본다. 아이들에게도 사촌끼리 어울려 자연을 느낄 수 있는 기회가 될 것이고 또 피서지나 수영장 등에서는 많은 사람과

접촉하게 되고, 아무래도 식생활도 비위생적이고 몸의 청결도 소홀하기 쉬워 배탈이나 안질 등에 걸릴 가능성이 높다는데……

지난주 당뇨교육은 여름철 위생관리에 관한 내용이었다. 여름철은 고온 다습하여 세균이나 곰팡이들이 자라기 쉬운 조건이 되므로 식중독, 피부곰팡이증, 유행성결막염과 급성외이도염 등이 잘 발생한다. 대부분이 위생관리를 잘 함으로써 예방이 가능하다. 당뇨병이 있을 때 식중독 등으로 몸이 아프게되면 혈당이 평소보다 더 오르게 되고 혈당조절이 나빠지면 질병에 대한 회복력이 저하되는 악순환이 일어날 수 있다 등등…

그러나 정작 그 위생관리라는 것이 기대와는 달리 대부분 이미 익히 알고있는 사항의 나열

에 불과하였다. 그런데 문제는 알고 있으면서도 잘 지키지 않는다는 것이다. 사실 개인위생이라는 것은 너무 당연하므로 오히려 가볍게 여겨 소홀히 했음을 인정하지 않을 수 없었다. 그리고 만약에 배탈이 나는 등 몸이 아플 때 당뇨조절을 어떻게 해야 하는지도 배우고

〈세균성 식중독 발생의 3가지 조건〉

첫째, 세균이 식품에 들어가야 하고
둘째, 그 세균이 식품내에서 충분히 증식할 수 있는 시간과 조건이 있어야 하고
셋째, 이 식품을 사람이 먹었을 때 발생하게 된다.

여름철은 고온 다습하여 세균이나 곰팡이들이 자라기 쉬운 조건이 되므로 식중독, 피부곰팡이증, 유행성결막염과 급성외이도염 등이 잘 발생한다. 대부분이 위생관리를 잘 함으로써 예방이 가능하다. 당뇨병이 있을 때 식중독 등으로 몸이 아프게되면 혈당이 평소보다 더 오르게 되고 혈당조절이 나빠지면 질병에 대한 회복력이 저하되는 악순환이 일어날 수 있다.

나니 마음 든든함을 느꼈다. 다시 한번 교육내용을 떠올리며 위생관리를 습관화하리라고 다짐해본다.

따라서 이 세가지 조건중 한가지만이라도 차단이 되면 식중독은 예방이 될 수 있다.

식중독과 위생관리

여름철 배탈의 90%이상이 세균성 식중독 때문이므로 이의 예방을 위한 위생관리에 대하여 알아보기로 한다.

세균성 식중독은 오염된 식품을 먹은후 1시간에서 72시간내에 발병하며, 복통, 설사, 구토나 고열등을 일으키는 급성 위장염을 의미한다. 원인으로는 포도상구균, 이질균, 살모넬라, 비브리오와 대장균 등이 있다.

(1) 음식물의 세균오염을 막으려면

- 항상 손을 깨끗이 씻자.

음식물은 사람의 손에 의하여 균이 옮겨지는 경우가 가장 흔하므로 손의 청결이 제일 중요하다. 포도상구균은 흔히 코점막이나 피부에 감염되므로, 코속 염증이나 뽀루지, 생손톱이 있는 사람은 식품을 취급하지 말아야 한다. 대장균, 살모넬라, 이질균등은 보균자의 대변에서 손이나 오염된 물을 통해 옮길 수 있



다. 외출하고 돌아왔을때, 화장실 사용후, 식사전마다 손을 깨끗이 씻자.

- 조리기구를 청결히 하자.

조리기구도 식중독 감염원이 되므로 행주, 도마, 칼 등을 자주 끓여 소독한다.

특히 닭고기, 돼지고기, 쇠고기나 계란류는 살모넬라균에 감염되어 있는 경우가 있으므로 조리시 다른 음식물에 오염되지 않도록 유의해야 한다.

- 날것이나 찬음식을 피하고 끓인물을 마신다.

대부분의 세균은 끓이면 살균이 되므로 물도 끓여 먹거나 품질이 보증된 생수를 먹고, 날음식을 먹는 것도 피해야 한다. 여름철 바닷물은

비브리오균이 번식하기 좋은 온도가 되므로 생선, 조개 등 해산물을 날로 먹거나 음식물 조리시에 바닷물을 사용했을 때에는 비브리오 식중독이 발생할 수 있다. 특히 만성 간질환이나 술중독이 있을 때에는 치명적인 비브리오 패혈증이 발생될 수 있으므로 해산물을 절대로 날로 먹어서는 안된다.

음식물은 조리된 후에도 사람의 손이나 곤충, 쥐등에 의해 다시 오염될 수 있으므로 조리후 보관에도 유의하여야 한다.

(2)음식물내에서 균의 증식을 막으려면

세균은 오염된 음식물에서 또, 섭씨 37도의 온도에서 가장 잘 번식하며, 30도를 오르내리는 여름철에는 음식물이 4-5시간만 방치되어

도 식중독을 일으킬 정도로 세균이 증식할 수 있다. 따라서 음식물은 조리후 한두시간내 먹거나, 아니면 가급적 빨리 냉장고에 보관하여 세균이 번식할 시간과 조건을 주지않도록 한다.

- 음식물을 냉장고에 보관하면 항상 안전한가?
냉장보관시에도 세균은 증식을 멈출 뿐 살균되는 것은 아니므로 이미 외부온도에서 4-5시간 이상 방치된 음식물은 냉장고에 보관하더라도 안심할 수 없다는 점을 알아두어야 하겠다.

(3) 균오염 의심스런 음식물은 먹지않도록

- 끓이거나 충분히 익혔다고 다 안심할 수는 없

다.

음식물이 상했다고 의심되면 먹지말고 버려야 한다. 식중독의 가장 흔한 원인의 하나인 포도상구균의 세균독소는 열에 강하여 충분히 끓이더라도 파괴되지 않고 식중독을 일으킬 수 있기 때문이다.

외식을 할 때에도 가급적 찬 음식물은 피하고, 특히 위생적으로 조리, 보관되지 않은 음식물은 사먹지않도록 한다.

여름철에 흔한 피부·눈·귀 질환의 예방을 위한 위생관리

(1) 피부질환과 발관리

온도와 습기가 높고 땀을 많이 흘리게 되는 여름철은 곰팡이균 번식에 좋은 조건이 되므

〈세균성 식중독 예방을 위한 위생관리수칙〉

- 1) 손을 항상 깨끗이 씻는다.
- 2) 물은 2분이상 끓여 마시고, 날음식을 피하고 충분히 익혀 먹는다.
- 3) 음식물은 4-5시간만 실온에 방치되어도 식중독을 일으킬 만큼 세균이 자랄 수 있으므로 가급적 빨리 냉장고에 보관한다.
- 4) 음식물이 이미 상했다고 생각되면 냉장보관하거나 익혀 먹어도 식중독을 일으킬 수 있으므로 먹지말고 버리도록 한다.
- 5) 음식물은 한꺼번에 만들어 보관하지 말고, 한번 먹을 양 만큼씩 조리하도록 한다.

- 6) 조리기구(칼, 도마, 행주등)도 자주 끓여 소독한다. 특히 살모넬라균에 잘 감염되는 닭고기나 육류, 계란등은 조리시에 다른 음식물이 오염되지 않도록 유의한다.
- 7) 여름철에는 해산물에 의한 비브리오 식중독이나 특히 만성간염, 간경화나 술중독이 있는 사람은 비브리오 패혈증이 호발하므로 해산물도 충분히 익혀 먹는다.
- 8) 외식을 할 때 가급적 찬 음식은 피하고, 비위생적으로 다루어졌다고 생각되는 음식물은 사먹지 않는다.

**무좀의 예방을 위해서는
땀흡수가 잘되는 면양말을 신고 발을
자주 씻고 땀이 뻘 양말도 자주 갈아신어
발을 항상 청결, 건조하게 유지하는 것이
가장 중요하다.**

로 피부 곰팡이증이 잘 발생되거나 잠재된 곰팡이증이 재발하게 된다.

하절기에 흔히 보는 피부곰팡이증으로는 무좀(족부백선)과 가랭이 사이에 발생하는 완선 등이 있다.

이중에서 무좀은 당뇨병환자에게 특히 문제가 될 수 있는데, 무좀으로 인해 생긴 피부균열이나 상처를 통해 이차적으로 세균이 침범하여 당뇨병성 족부병변으로 진행될 수 있다.

무좀의 예방을 위해서는 땀흡수가 잘되는 면양말을 신고, 발을 자주 씻고 땀이 뻘 양말도 자주 갈아신어 발을 항상 청결, 건조하게 유지하는 것이 가장 중요하다. 무좀이 자주 재발하는 경우에는 항진균제 분말을 양말속, 신발속, 발가락사이 등에 매일 살포하는 것이 도움이 된다.

그리고 맨발로 다니거나 슬리퍼를 신으면 발에 상처가 나기 쉬워, 이차적인 세균감염이 일어나 심한 당뇨병성 발병변으로 진행될 수 있

으므로 덥더라도 발을 잘 보호할 수 있는 운동화나 부드러운 가죽구두 등을 신도록 한다. 또 매일 발에 상처가 있는지 잘 살펴보자.

가랭이 사이에 발생하는 완선의 예방에도 역시 피부를 청결, 건조하게 유지하는 것이 가장 중요하다. 따라서 몸에 달라붙는 바지나 속옷은 피해야 하고, 통풍이 잘되고 땀흡수가 잘되는 내복을 입도록 한다. 수시로 몸을 씻고, 목욕후 물기도 잘 닦아야 한다. 특히 땀이 많은 사람은 베이비파우더를 서혜부에 바르는 것도 좋다.

(2) 유행성 결막염

급성결막염과 각막염을 일으키는 유행성결막염은 아데노바이러스가 원인이며, 전염성이 매우 높아 여름철에 흔히 유행한다. 이 질환은 감염된 사람과의 직접적인 접촉으로 옮길 수 있는데 특히 여름철에 사람들이 밀집되는 수영장(풀장)에서 감염되는 경우가 많다. 풀장에서는 많은 사람들과 직·간접적인 접촉이 많아 바이러스가 전염될 위험이 높을뿐만 아니라 풀장물에서 바이러스가 검출되는 경우도 있어서 소독이 불충분하면 풀장물을 통해서도 감염이 될 수 있다.

유행성결막염은 환자가 사용했거나 만졌던 수건, 물건 등이나 오염된 손을 통해 전염이 되므로 우선 손을 잘 씻는 것이 예방에 매우 중요하다. 또 환자나 환자와 접촉했던 사람이 사용한 수건이나 물건은 만지거나 같이 쓰지

않도록 해야 한다. 이 질환이 유행할 때에는 되도록 풀장이용을 삼가하는 것도 방책이다.

(3) 급성외이도염과 외이도곰팡이증

- 귓구멍을 함부로 후비지 말자.

수영이나 목욕후에 물, 귀지 또는 이물질들을 제거하기 위해 손이나 귀이개, 성냥개비, 머리핀 등의 기구로 귓구멍을 후비는 경우가 많다. 이때 귓구멍에 상처가 나면 세균이 침범하여 뽀루지가 잘 생기는데 이것이 급성외이도염이다. 그러므로 함부로 귀를 후비는 것은 삼가해야 하고, 꼭 필요할 때에도 소독된 면봉을 이용하여 조심스럽게 제거하거나 경우에 따라서는 이비인후과 의사의 도움을 받도록 한다.

- 귓구멍속에 곤충이나 벌레가 들어갔을 때

이때에도 무리하게 귀를 후비지 말고 올리브유 등의 기름을 귓속에 넣어 벌레를 질식사시킨 후에 조심스럽게 제거한다.

그리고 이발소에서 곰팡이가 오염된 귀후비개로 귓속을 후빌때 외이도곰팡이증이 감염될 수 있으므로 주의해야 한다.

이외에도 모기에 물리지 않도록 꼭 모기향등을 준비하는 것도 잊지말아야 하겠다. 끝으로 배탈, 세균감염 등 몸이 아플 때의 당뇨병 관리에 대해 간단히 적어보기로 하겠다.

혈당	또는	요당	요케톤	인슐린 추가량
300mg/dl 이상	혹은	1-2%#	-, +	4-6단위
300mg/dl 이상	혹은	1/2-2%	++, +++	8-10단위

#요당 1%와 2%는 보통 ++와 +++를 의미하나 검사지를 확인하는 것이 좋다.

〈몸이 아플 때의 당뇨병 관리〉

- 1) 인슐린을 줄여맞거나 생략하지 말고 평상시의 용량대로 맞는다.
(경구혈당강하제도 평상시처럼 복용한다.)
- 2) 충분히 쉬고 몸을 따뜻이 한다.
- 3) 식욕이 없으면 대신 미음이나 스프 또는 주스, 요구르트, 우유나 과자 등 당질류를 먹도록 하고, 설사나 구토시에는 보리차 1리터에 소금 2-3, 5그램(대략1/2-1찻숟갈)을 타서 먹어 수분을 충분히 보충한다.
- 4) 혈당검사나 요당검사와 요케톤검사를 매식전 3회 또는 6시간마다 시행하여 이 결과에 따라 속효성인슐린인 레귤러인슐린(알 아이)를 매번 추가로 주사한다.
(경구혈당강하제를 복용하는 경우도 고혈당증상이 심하면 일시적으로 용량을 늘릴 수 있다.)
- 5) 단, 잘 먹지못하거나 구토, 탈수증이 심하면 곧 병원으로 옮긴다.