건강한 여름나기

# 당뇨병 환자의 건강한 여름 보내기

임 경 호 · 백병원 내과



일반적으로 건강한 사람이나 질병에 걸려 있는 환자나 모두 여름과 겨울 보내기가 봄 가을보다는 힘들다. 기온의 차이가 생리적으로 적당한 온도를 벗어나 또 다른 질병에 이환될 가능성이 많고 특히 겨울 같은 경우는 길이 미끄럽고 얼어붙기 때문에 미끄러짐에 의한 골절도 많이 발생할 수 있다.

여름의 경우는 다른 계절보다 실외에서 생활하는 시간이 많으므로 체력의 소모가 심할 수 있으며 땀을 많이 흘리는 계절이기 때문에 탈수에 의한 부작용도 고려를 하여야 한다. 여름이라 하여 유별나게 더 조심해야 할 것은 없지만 정리한다면 아래와 같이 몇가지를 주의해야 하겠다.

### 1. 당뇨 환자는 원래의 일상 생활을 흐트러뜨리지 말아야 한다.

당뇨 환자의 혈당이 흔들리는 경우는 일년에 크게 두번 정도가 있는데 보편적으로 추석을 전후한 때와 구정을 전후하여 많은 환자들의 혈당이 상승하고 있다. 이것은 우리 고유의 민속 명절인데다 먼 가족들이 모이고 과식이나 과음할 수 있는 기회가 많기 때문인데, 여간한 의지력을 가진 환자가 아니면 약간씩 혈당이 오름을 볼 수 있다.

그러면 여름의 경우는 어떤가? 우선 우리 주위에 먹을 수 있는 과일이 풍성하고 또 과일은 많이 먹어도 괜찮다는 사고 방식을 많은 당뇨 환자들이 갖고 있기 때문에 아무런 생각없이 과식을 하고 있다. 이렇게 되면 자가 혈당 측정을 하지 않는 사람의 경우는 상당히 위험스러울 정도로 혈당이 오를 수 있다.

사실 우리가 아무런 생각없이 먹는 과일이 의외로 많은 칼로리를 포함하고 있는데, 예를 들어 참외 중간 크기 한개는 100칼로리에 해당되고 수박으로 치면 큰 것 2쪽이 맞 먹겠고 사과는 중간 크기 하나, 바나나도 하나, 배는 2/3개, 대추는 약 20알 정도가 100칼로리를 함유하고 있다.

그런데 이것은 밥공기로 1/3 정도에 해당되고 운동으로 소모하려 한다면 산책을 약 40분 정도 하여야 한다. 과일도 다른 음식물과 마찬가지로 많이 먹어서는 안되고 적당한 양, 정확히 얘기한다면 규정된 양 만큼 먹어야 한다. 물론 과일엔 혈당을 급속히 올리는 포도당보다는 과당이 들어 있기 때문에 먹은 즉시 설탕처럼 혈당이 상승하는 것은 아니다. 그러나 길게 보면 분명한 칼로리의 과잉 섭취는 혈당 조절을 어렵게 만들고 불량하게 만드는 것이다.

### 2. 신발을 꼭 신고 다녀야 한다.

당뇨 환자는 덥다고 옷을 벗는 것까지는 좋으나 해수욕장이나 심지어는 집에서 조차 신발을 꼭 신고 다녀야 한다. 당뇨족(糖尿足)을 가지고 있는 환

자들 100명이면 100명 전부 처음의 시작은 아주 사소한 상처로부터 혹은 별 것 아닌 상태에서 시작되었다. 아주 작은 상처가 나중에 다리를 절단하게 만드는 경우가 비일비재하기 때문에 맨발로 다닌다는 것은 절대 금물이다.

특히 다발성 말초 신경장애가 거의 대부분의 당뇨환자에서 나타나기 때문에 상처를 받기 쉽고 상처가 나도 정상인처럼 아프지도 않으며 또 혈관 상태도 불량하기 때문에 혈류를 통한 상처 부위의 염증이 아물지 않으며 치유되는데 상당한 시간이 필요하게 된다.

당뇨환자의 경우, 과일도 다른 음식물과 마찬가지로 정해진 양 만큼만 먹어야 한다.

특히 해수욕장 주변에서는 조개나 굴껍질 같은 것에 발을 베이기 쉬우며 관광객들이 버리고 간 유리병이나 깡통에 상할 염려도 있기 때문에 반드시 신발을 신고 다녀야 한다.

### 3. 인슐린 보관에 신경을 써야 한다.

인슐린을 맞는 당뇨 환자는, 여행을 가는 경우 긴 여행이 아니면 며칠 정도는 그냥 실온에 인슐린을 두어도 괜찮지만 기간이 길어지면 반드시 냉장고 안에 넣어 두어야 한다.

그러나 사실 이런 경우보다는 환자들이 크게 잘못하는 경우가 두가지가 있는데, 하나는 자동차 트렁크에 인슐린을 넣고 길을 떠나는 경우이다. 고속도로나 주차장 등에서 땡볕에 몇시간씩 방치된 인슐린은 일단은 버려야 한다고 생각해야 한다. 또 하나는 냉장실이 아닌 냉동실에 넣어 두어서 인슐린을 얼리는 경우가 있는데 이도 역시 조심해야 할 사항이다.

### 4. 저혈당에 대한 대비로 사탕이나 젤리를 꼭 휴대하여야 한다.

항상 하는 얘기지만 당뇨 환자가 사탕이나 젤리, 혹은 설탕을 가지고 다니지 않는 것처럼 위험한 것은 없다. 사람이 많이 왕래하는 곳에서도 저혈당은 위험한데 인적이 드문 곳이나 사람이 있어도 도와줄 수 없는 곳에선 저혈당이 오게 되면 상당히 위험하다. 특히 밤거리를 다니다가, 골목길이나 지하도 같이 인적이 드문 곳에서 저혈당이 나타나면 큰일이다.

필자의 환자중 한사람은 등산을 좋아하는데 산을 오를 때 항상 초코렛, 사탕, 과일, 과자 등을 배낭에다 넣고 다녔지만 일이 벌어지려고 하는 날은 늘 그렇듯 그날은 그런 저혈당 대비 식품을 지참하지 않고 산에 올랐다. 정상을 거의 눈앞에 둔 지점에서 저혈당에 빠지게 되었는데 나중의 얘기는 그때처럼 난감한 적이 이제껏 없었다고 한다. 왜냐하면 어찌어찌해서 배낭 안에 남아있던 오래 된 초코렛을 먹었지만 저혈당에서 회복되다가 산을 내려오기 시작하니 다시 저혈당이 오더라는 것이다.

충분한 양의 당분을 섭취하지 않았기 때문인데 이런 때 누군가가 도와 주어야 하지만, 외딴 산중에 누가 나타날 것이며 또 나타났다고 한들 사탕이나 먹을 것을 꼭 가지고 있으리란 보장이 없다. 결국 그 환자는 같이 산을 오르던 사람에게 발견되어 구사일생으로 하산을 하게 되었다. 산이나 들로, 바다로 가는 경우에 더위와 지나치기 쉬운 운동 때문에 저혈당의 위험이 크므로 반드시 사탕을 지참하여야 한다.

### 5. 배탈이 났을 경우, 자가치료하지 않는다.

여름에 상한 음식에 노출될 경우가 많고 많이 먹어서 혹은 너무 자극성이 많은 음식을 먹음으로 해서 배탈이 날 수가 있는데 이런 때는 다른 계절과 달리 탈수의 위험이 높으므로 병원을 방문하는 것이 옳다.

나이가 많이 든 환자의 경우는 더욱 강조되어야 겠지만 탈수는 다른 병을 불러오고, 있는 병을 더욱 나쁘게 만들 수 있으므로 이른 시기에 치료를 시작함이 좋다. 특히 설사를 하거나 열이 나는 경우는 탈수를 더욱 조장하므로 주의를 요한다.