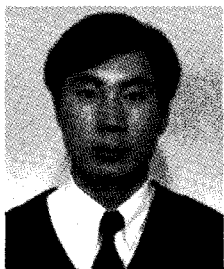




당뇨인의 여름철 당뇨관리



박 이 병

고려대구로병원 내분비내과 전문의

너무 더운 날씨를
이겨보겠다고 참을 경우
혈당이 급격히 상승하고,
수분과 전해질 이상이 초래되므로
냉방시설을 적절히
이용하는 것이 바람직하다

시원한 계곡, 푸른 바다, 너울거리는 파도, 그야말로 신나는 여름이다. 또한 시원한 아이스크림과 음료수, 각양각색의 맛있는 과일, 그리고 먼곳으로 여행 충동 등 당뇨관리에 장애가 될 수 있는 여러가지 요인들이 기다리고 있는 계절이기도 하다.

그러기에 당뇨인들에게는 어느시기 보다 더욱 더 당뇨관리에 신경을 써야 할 계절인 것이다.

그러나 이러한 여름철이 당뇨관리에 더 이상의 장애요소일 수는 없다. 여름철이라고 해서 당뇨관리가 달라지는 것은 아니며 자신의 질병에 대한 충분한 지식과 치료 및 응급상황에 대한 이해와 일반적 당뇨관리의 기본인 식사요법, 운동요법, 혈당검사, 인슐린 및 경구혈당강하제의 올바른 사용 등을 적절하게 시행한다면

충분히 극복되리라 생각된다. 또한 여름철 당뇨관리에 있어서 몇가지 간과하기 쉬운 요소들과 이에 대한 올바른 처치 방법들을 충분히 숙지한다면 금년 여름은 즐겁고 자신감 넘치는 계절이 될 수 있을 것이다.

그러면 여름철 당뇨관리에 장애가 될 수 있는 여러 요인들에 대해 살펴보도록 하자.

여름철 식사

기온이 높아지면 일반적으로 식욕이 떨어진다. 무덥고 습기찬 삼복더위와 지루한 장마철이 계속된다면 자칫 입맛을 잃기 때문에 식사요법을 더욱 그르치기 쉽다. 식사요법은 당뇨관리에 가장 중요한 부분임을 명심하여 자신의 하루 식사열

량을 정확히 이해해야 한다.

물론 적절한 영양분의 섭취와 열량공급이 기본되는 것은 두말할 필요가 없다. 보통때와 같이 6가지 식품군을 골고루 섭취하여야 하며 다양한 음식을 준비하여 절대로 식사를 거르는 일이 없도록 해야 한다.

여름철 요리의 기본은 시각적으로 식욕을 돋울 수 있고 신선한 향을 느낄 수 있는 재료들을 많이 써보는 것이라 하겠다. 입맛이 없어서 식사の内容이 부실해지거나 적절한 영양공급이 어려울 경우 식욕을 유지하기 위한 색다른 식단을 짜볼 필요가 있다. 예를 들자면, 냉콩국수, 냉채, 우무냉국, 겨자채 등을 수시로 시도해 볼 수 있으며 계절식품이나 조리법에 약간만 신경을 써서 식단의 변화와 함께 본인에게 알맞는 열량섭취를 최대한 해주어야 한다.

또한 여름철에는 식욕이 떨어짐에 따라

[표 1] 칼로리별 외식의 열량

음식	칼로리	음식	칼로리
해초샐러드	150~200	김밥(1줄)	250~300
생선초밥	300~350	김초밥	350~400
수제비	400~450	장터국수	400~450
콩국수	450~500	메밀국수	450~500
칼국수	450~500	물냉면	450~500
비빔냉면	500	회냉면	500~550
회덮밥	500~550	삼계탕	800~850

외식을 자주 하게 되는데 이러한 경우 음식점에서 흔히 판매되는 식사에 대한 성분분석과 열량에 대하여 평소부터 관심을 갖고 있어, 만약 음식에 대한 사전지식이 충분하다면 외식을 할 때에도 스스로 알맞는 분량과 적절한 종류의 식품을 고를 수 있게 된다.

만약 잘 모를 경우 여러 병원에서 교육하는 교육지침서를 참조하거나 병원에 근무하는 영양사의 조언을 얻는 것도 좋은 방법이다.

흔히 삼복때가 찾아오면 직장동료들과 삼계탕이나 냉면 등을 먹으러 가게 되는데 이때에도 분위기에 치우치지 말고 적정량을 먹도록 신경써야 한다. 야유회에 갈 때에는 집에서 먹는 음식의 종류와 양에 해당하는 도시락을 만들어 가는 것도 좋은 방법이다.

또한 당뇨인들이 특히 주의해야 할 여러가지 식품들, 예를 들자면 아이스크림, 팔빙수, 다양한 종류의 청량음료, 수많은 과일들을 여름에는 도처에서 접하게 되는데 이 또한 당뇨인들에게는 커다란 유혹이 아닐 수 없다.

갈증이 날 경우 혈당을 급속히 올리는 콜라나 사이다는 가급적 피하는 것이 좋으며, 다이어트 음료나 당성분이 적은 이온음료가 도움이 된다. 일반적으로 물은 당뇨관리에 커다란 영향을 끼치지 않으므로 탈수증이 생기면 충분히·섭취하는 것이 좋다.

참고로 여름에 자주 먹는 식품의 열량



을 보면 표와 같으므로 참고한다.

여름철 운동

여름이라고 해서 특별한 운동요법이 있는 것은 아니다. 계절에 관계없이 일정한 생활계획표에 따라 기상시간, 식사시간, 활동시간, 취침시간을 맞추어 생활하는 것이 매우 합리적이며 현명한 방법이다. 그러나 밤이 짧아지고 낮시간이 길어짐에 따라 여름철의 활동시간을 재조정할 필요가 있다. 특히 기상 후 아침시간까지의 시간이 길어지므로 그 사이에 아침운동을 할 경우 저혈당에 빠질 우려가 있으므로 운동 전에는 빵이나 우유 또는 주스를 먹고나서 운동을 시작해야 한다. 즉, 운동을 하러 나가기 전에는 반드시 간식을 먹도록 한다. 이때 혈당을 급속히 올리는 콜라나 사이다는 가급적 피한다(다

이어트 콜라나 사이다는 갈증을 느낄 때 마셔도 괜찮다. *주의 : 시중에 판매되고 있는 라이트 콜라나 사이다는 다르다).

야간에도 활동이 늘어난다면 밤 10시경에 약간의 간식을 먹는 것이 바람직하다. 즉, 영양분의 섭취와 활동량 사이에 균형을 맞추어야 되는 기본적인 원칙을 지켜야 한다. 또한 심하게 땀을 많이 흘리는 운동, 예를 들어 지나친 수영이나 등산 등은 자제하는 것이 좋으며, 장마가 지루하게 계속되어 실외운동이 어려울 때는 실내에서 할 수 있는 간단한 맨손체조나 줄넘기 등을 시도해 볼 수 있다.

여름철 약물요법

자신이 복용하고 있는 인슐린이나 경구 혈당강하제의 종류와 투여량, 약물의 최대 작용시간 등을 충분히 알아야 한다.

[표 2] 음료수의 열량

제 품 명	포장단위 1캔(ml)	열량(칼로리)	제 품 명	포장단위 1캔(ml)	열량(칼로리)
코카콜라	250	100	펩시콜라	250	100
라이트콜라	250	30	칠성사이다	250	100
킨사이다	250	120	데미소다(사과)	250	100
환타(오렌지)	250	120	미에로화이바	100	50
화이브미니	100	40	밀키스	250	150
게토레이(레몬맛)	250	80	포카리스웨트	250	60
이오니카	250	60	아쿠아리스	250	40

* 대부분의 청량음료는 설탕 및 과당을 함유하고 있으므로 주의를 요한다.

특히 장거리 여행이나 시차가 변하는 해외여행시에는 더욱 더 중요하여 위급상황이 발생할 경우 적절히 대처할 수 있게 된다. 인슐린은 상온에서 수개월간 보존할 수 있으며 섭씨 40도에서도 5, 6주간 그 작용을 유지할 수 있다. 그러나 고온 다습한 날씨가 지속될 경우 냉장고에 보관하는 것이 원칙이다.

여름철 생활관리

지나치게 덥거나 습기찬 날씨가 이어져서 불쾌지수가 올라가거나 열대야가 지속될 경우 이겨보겠다고 참는 것은 옳지 않다. 급격한 혈당상승을 유발하고 수분 공급 및 전해질 이상을 초래할 수 있으므로 선풍기나 에어컨 등의 냉방시설을 적

절히 이용하는 것이 좋다. 그러나 냉방시설을 장시간 사용하는 것은 바이오 리듬이 깨져서 생활의 리듬을 흐트러치기 쉬우므로 주의한다. 지나친 샤워는 탈수와 무기력감을 유발하므로 자주하는 것은 좋지 않다. 또한 정신적 스트레스가 당뇨병을 악화할 수 있으므로 적절한 음악감상이나 명상 등을 통하여 육체적 및 정신적 긴장을 피하려고 노력해야 한다.

땀을 많이 흘리고 제대로 먹지 못하는 등의 위급상황이 발생되거나 장거리 여행이나 시차가 변하는 해외여행시에는 당뇨관리가 더욱 어려워질 수 있으므로 혈당을 자주 검사하는 등의 아픈 날의 처치법을 숙지하여 적절히 대처해야 하며 탈수에 따른 저혈당이 자주 올 수 있으므로 저혈당을 교정할 수 있는 응급 식품 등도 충분히 휴대하는 것이 좋다.

당뇨인의 발관리 역시 보통때와 다를 것이 없다. 특히 여름철에는 땀이 많이나므로 양말은 습기를 잘 흡수하는 면으로 된 것을 신고 해변에서는 절대로 맨발로 다니지 않도록 한다. 무좀이 잘 생길 수 있으므로 의심이 될 경우 즉시 치료를 시작하고, 무엇보다도 예방이 중요하므로 매일 한번씩 발의 상태를 검사하여 청결하게 유지되도록 노력해야 한다.

여름철은 당뇨인의 혈당관리에 더 이상의 장애요소가 아니다. 하절기에 유의해야 할 몇가지 요소와 이에 대한 올바른 처치 방법들을 충분히 이해한다면, 이번 여름은 당뇨인 여러분의 계절인 것이다. **DAK**

[표 3] 유제품의 열량

제 품 명	포장단위 각개(g)	열량(칼로리)
요플레(딸기)	110	120
요플레(플레인)	110	100
바이오거크(딸기)	100	100
한국야쿠르트	65	80
요델리(딸기)	110	100
비피더스(딸기)	110	85
불가리스	150	150
아이스크림(1컵)	150	280

* 대부분의 유제품은 과즙, 과실시럽, 설탕 등이 함유되어 있으므로 주의를 요한다.