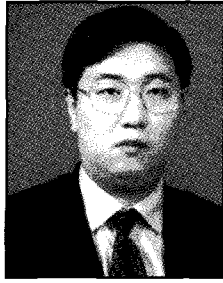




## 당노인, 여름철엔 이렇게



오연상

중앙대학교 용산 병원 내과 전문의

**온** 국민을 경악으로 몰아 넣은 지난 겨울은 참으로 길고도 지루하였다. 그러나 계절은 벌써 두번 바뀌어 여름의 문턱에 도달하였다. 당뇨인에게는 일년 사시사철이 다 나름대로 어려움이 많겠지만 특히 여름철은 여러 가지 이유로 인하여 더욱 조절이 어려운 때라고 하겠다.

우선 여름철은 온도가 높고, 습도도 높기 때문에 여러 가지 병들 중에서 세균 감염에 의한 전염병, 식중독, 화농성 질환들이 특히 많은 계절이다. 건강한 사람들도 여름에는 여러 가지 수인성 질환(이질, 장티푸스, 콜레라, 식중독 등)에 걸리기가 쉬운 법인데, 특히 당뇨인은 면역 기능이 약하기 때문에 더욱 더 조심할 많이 하여야 한다.

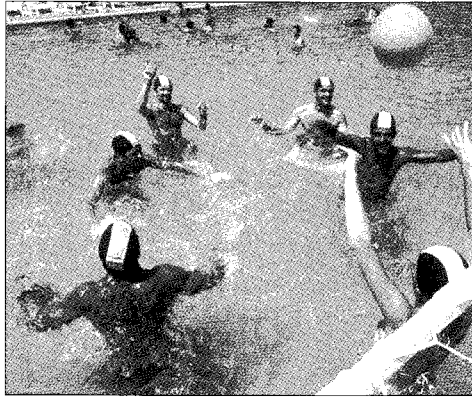
### 음식 섭취는 이렇게

여름철에는 음식이 부패하거나 병원균이 왕성하게 증식할 수 있기 때문에 물이나 음료를 반드시 끓이거나 완전히 소독되어 믿을 수 있는 것(생수, 끓인 보리차 등)만을 마셔야 하고,

상하기 쉬운 날음식 종류(회)는 가급적 피하거나 신선도가 매우 뛰어나서 믿을 수 있는 경우에만 섭취하는 것이 좋다. 특히 조개 종류에 기생하는 비브리오균에 의한 비브리오 패혈증의 경우, 건강한 사람들 보다 당뇨나 간경화가 있는 사람들이 잘 걸리게 되고, 일단 발생하면 전신이 검붉은 수포로 뒤덮이면서 패혈증속으로 사망하게 되는 무서운 병이므로 패류를 날로 섭취할 때는 주의를 하고, 가급적 섭취하지 않는 것이 좋겠다. 복어나 굴의 경우에도 5, 6, 7, 8월이 산란기이고 독을 함유하고 있기 때문에 여름에는 섭취하지 않는 것이 좋다.

잔치집이나 학교 급식 또는 상가집 등에서도 집단 식중독이 발생하기가 쉬운데 원인으로 O:157, 포도상구균, 보툴리누스균 등 종류가 많으므로 당뇨인은 많은 사람들이 모여서 한꺼번에 조리된 많은 음식을 먹게 되는 장소에서는 주의를 하여야 한다.

여름철에는 더운 관계로 시원한 과일이나 청량음료, 아이스크림 등의 유혹을 피하기가 매우 어려운 때이다. 콜라, 주스 등의 청량음



평소 운동을 하지 않았던 당뇨인이  
여름철 피서 여행을 떠나게 되면  
예기치 않았던 저혈당이 발생할 수 있으므로  
식사량과 인슐린,  
약의 양을 조절해야 한다.

료는 대개 1컵(200cc) 당 50칼로리 정도의 열량이 있고, 팥빙수의 경우 제과점에서 판매되는 양이 많고, 떡이나 아이스크림이 포함된 것은 300 내지 500칼로리 까지도 갈 수 있으므로 이런 것을 먹는다면 당 조절이 잘 안될 것은 틀림이 없다. 따라서 청량음료를 굳이 먹어야 할 경우라면, 다이어트 콜라나 과일주스를 과일 대신으로 한컵 마시되 얼음을 될수록 많이 넣어 원액의 양을 줄이도록 하고 화채나 팥빙수 등은 판매되는 것이 너무 양이 많고, 고칼로리이기 때문에 정 먹고 싶으면 얼음을 많이 넣고, 설탕은 넣지 말고, 팥이나 과일을 1 교환 단위 정도만 넣고 (팥 15g 정도), 우유 100 ml 정도를 넣어서 직접 만들어 먹는 것이 좋겠다.

### 피부 관리에 신경을

또 여름철에는 무좀이나 종기 등의 피부 질환들이 기승을 부리기 때문에 당뇨인들의 발에 물집이나 화농성 질환이 생길 가능성이 매우 높다. 이러한 발의 염증을 올바르게 대처하지 못하면 염증이 확산되어 발을 절단하거나 심

하면 폐혈증으로 목숨까지 위태로울 수도 있으므로 여름철에는 특히 발 관리에 만전을 기하여야 한다.

### 여행시에는 저혈당 대비를

끝으로 여름철에는 산과 바다로 피서 여행을 떠나게 되는 경우가 많은데, 이때 평소에 운동을 안하던 사람이 갑자기 등산을 하거나 하루 종일 바다나 강에서 물놀이를 할 경우, 예기치 않았던 저혈당이 일어나서 사고를 초래할 수 있으므로 평소 보다 식사나 간식을 조금 더 한다든지 인슐린이나 약의 양을 조절하는 등 저혈당에 대한 대비도 철저히 하여야 한다. **DAK**

