

당뇨인의 겨울철 생활 가이드



유 주 화

서울대학교 병원 당뇨 전문 간호사

노오란 은행잎이 길가에 하나 둘씩 뒹굴기 시작하더니 이제는 앙상한 나무 줄기들이 드러나기 시작한다. 아름다운 단풍들을 바라보며 사색의 시간들을 느껴 보려니 어느새 차갑고 매서운 바람이 사람들로 하여금 옷깃을 여미고 움츠러들게 만드는 겨울인가 싶다. 따뜻하고, 포근한 곳이 그렇고 그런 곳에서 편안한 안식을 갖고 싶어진다.

‘겨울철의 혈당 관리’란 말이 나올 정도로 날씨가 추워지면 많은 당뇨인들은 혈당 관리를 잘 하지 못한다. 추우니까 밖에 나가서 운동을 하기는 싫고, 그렇다고 실내에서 하자니 여의치가 않다. 모든 활동이 위축되고 따뜻한 곳에서의 편안함

이 자신을 붙들고 있으니 자연 혈당 관리가 어려워진다.

이제 겨울을 시작하면서 ‘올 겨울은 잘 보내야지’ 하는 새로운 마음가짐으로 ‘겨울 잘나기’ 설계를 해 보도록 하자.

규칙적인 생활 운영

우선 생활을 보다 규칙적으로 운영하는 것이 무엇보다 중요하다.

① 적당한 식사 시간과 간식 시간을 지키고 과식하거나 과음하는 것을 피해야 한다. 특히 경구혈당강하제를 복용하거나 인슐린주사를 맞는 경우에는 더욱 규칙적인 식사 간격이 중요하다. 연말에는 송년 모임이나 그동안 소원했던 친구들이나 친

지들간의 모임도 많은 편이라 혈당 관리가 흔들리는 유혹이 많아지는 것이다. 모처럼의 만남이 귀한 만큼 그 자체를 즐길 수 있는 마음 자세로 지나친 음주는 삼가는 것이 좋겠다.

2 규칙적인 운동량을 유지하자.

날씨가 추워지면 자칫 움츠러들기 쉽고, 실외에서 운동하는 것이 몹시 부담이 된다. 그렇다고 실내에서 적절하게 운동을 유지하는가 하면 대부분은 그렇지 못하여 겨울철이면 혈당이 올라가기 쉬운 것이다. 이제 적당하게 옷을 잘 챙겨 입고 운동을 해 보자. 보온 효과를 위해서는 한벌의 두꺼운 옷 보다는 얇은 옷을 여러벌 껴 입는 것이 좋고, 얇은 파카 잠바 등을 입는 것이 좋다. 또한 모자와 장갑, 목도리 등을 착용하고 운동하는 것이 감기에 걸리지 않도록 주의하는 요령이기도 하다. 아울러 지나치게 추운날은 운동을 삼가고, 또 너무 이른 아침도 피하는 것이 좋겠다.

3 자가 혈당 측정을 자주 하도록 하자.

활동량이나 잦은 모임으로 인한 혈당의 변화를 파악하고, 대처하기 위해서는 혈당 검사가 유용하다. 혈당 검사 시간이나 횟수는 자신의 혈당 조절 상태나 몸 상태에 따라 달라진다. 누구나 다 똑같이 하루에 몇번, 반드시 언제 하는 식으로 정할 필요는 없다.

4 정기적으로 병원에 다니면서 자신의 혈당 조절 상태를 평가하고, 합병증에 관한 검사들을 일정에 따라 수행하는 것이 좋다. 어떤 당뇨인들은 유일하게 자가 혈당 측정치만을 믿고 임의대로 혈당을 관리하는 경우들도 있는데 자가 혈당 측정 결과의 정확도를 고려하는 것은 물론 혈당 관리를 잘 하는 것이 단지 혈당 수치만으로 대표되는 것은 아니므로 특히 병원 방문의 중요성을 인식하는 것이 필요 하겠다.

이제 몇가지의 특별한 상황에 따라 당뇨인으로서의 올바른 대처 방법들에 대해 체크 리스트를 정리해 보자. 상황 마다의 적절한 대처는 곧 좋은 혈당 관리의 바탕이 될 수 있을 것이다.

운동을 많이 하는 날에는

- 운동 전, 후 혈당 검사
- 운동 시간이 길어지면 간식 섭취
- 저혈당에 대한 대비
- 혈당이 250mg/dL 이상, 소변에 케톤이 나오면 운동 금지

운동은 혈당을 조절하는 중요한 수단이지만 항상 혈당을 떨어뜨리는 것이 아님에 주의한다. 지나치게 혈당이 높을 때는 오히려 운동이 신체적인 스트레스가 되어 혈당을 더 올릴 수도 있음을 알고 있으면

도움이 된다.

외식시에는

- 나의 한끼 식사량에 맞는가?
- 기름이나 단순당이 많은 음식은 아닌가?
- 사용한 재료의 분량과 종류를 알기 쉬운가?
- 각 식품군이 골고루 들어 있나?

외식시의 식사 요령을 모른다면 모임에 어울리고 싶어도 마음 한구석엔 왠지 부담이 된다. 어떤 당뇨인들은 아예 모임을 회피하는 것으로 해결하기도 하지만 본인의 하루 열량이나 식사량들을 잘 알고 있다면 외식이 오히려 단조로운 식사에 기분 전환이 될 수도 있을 것이다. 흔히 하게 되는 외식의 열량 등에 관해 이번 기회에 공부를 해 보는 것이 어떨까 싶다.

술 마실 때는

- 즐거운 분위기에서
- 과일주는 피한다.
- 약물 복용시는 가능한 금주
- 식사를 거르지 않는다.
- 당뇨인 인식표나 수첩 소지.

송년 모임마다 술은 거의 빠지질 않는다. 술을 마시되 지나치지 않을 수 있다는 자신감이 있는 사람이면 더 이상의 말

은 잔소리가 될 것이다. 흔히 독한 술은 괜찮다는 생각들을 많이 갖고 있는데 그렇지 않다는 것을 알아야 한다. 어떤 술을 마시든 자신의 혈당 조절 상태를 크게 흔들리지 않게 하는 범위를 지키는 것이 필요하므로 술의 종류에 따라 미리 열량을 알아 두는 것이 좋다.

여행갈 때

- 편안한 신발과 복장
- 저혈당 간식 준비
- 당뇨인 카드나 수첩 지니기
- 필요한 약 및 비상약 충분히 준비
- 혈당측정기 및 요당 검사지 준비

여행을 하면 먹는 것이나 운동량, 기분 상태 등 평소의 생활과 많이 달라지게 된다. 모처럼의 여행은 그 자체로 즐거워야 한다. 평소와 달라지는 활동에 따라 달라지는 혈당 변화를 확인해 가며 그때마다 적절하게 대처하는 것이 필요하다.

여행시 인슐린의 보관

- 섭씨 23도 이하에서 1달 정도 유효
- 서늘한 곳에 보관
- 인슐린 펜 이용
- 보온병이나 아이스 박스에 보관

여행시 인슐린의 보관에 대해 지나치게 걱정을 하는 경우를 많이 본다. 요즈음에

사용하는 대부분의 인슐린은 정제가 잘 된 종류로 보관 상태도 비교적 안정적이다. 1~2주 정도의 여행시에는 인슐린 펜을 이용하는 것이 훨씬 편리하다. 여행을 떠나기 전에 인슐린 펜 사용에 대해 담당 선생님과 상의하고 사용법에 대해 미리 배워야 한다. 인슐린주사를 할 때는 밝은 곳, 그리고 청결한 곳에서 준비하도록 한다.

운전시 주의사항

- 저혈당 증세가 있으면 운전 금지
- 인슐린의 최고 효과 시간 알아두기
- 음주 금지
- 당뇨인 카드나 수첩 소지
- 차안에 비상 식량(우유, 크래커, 사탕 등) 준비

아픈날의 관리

- 인슐린주사나 경구혈당강하제를 그대로
- 혈당 검사를 자주
- 충분한 휴식
- 충분한 수분 섭취
- 혈당이 심하게 높으면 담당 선생님과 상담

몸이 아프거나 열이 날 때, 심하게 토하거나 설사할 때는 보통 때 보다 혈당이

올라가기 쉽다. 이런 날은 특히 혈당 검사를 4시간 마다 자주 하여야 하며 입맛이 없어 식사를 잘 못하더라도 약은 그대로 복용하거나 주사를 맞아야 한다. 열량 공급과 충분한 수분 섭취를 위해 이온 음료 등을 이용하는 것이 도움이 될 수 있다.

이상의 여러 가지 상황에 적절히 대처하는 것은 곧 좋은 혈당 관리의 토대라고 할 수 있다. 당뇨병으로 인해 오히려 다른 건강 관리를 잘 할 수 있게 되었다고 말할 수 있는 자신감은 당뇨병을 올바르게 알고, 이해하며 그에 따른 관리 수칙에 자신의 일상 생활을 잘 적응시키는 데서 비롯될 것이다. 지금의 이 상황을 누구보다 책임있게 이끌고 가야 하는 주인공이라고 생각한다면 보다 긍정적으로, 적극적으로 계획하는 생활을 통해 당뇨인으로서는 건강한 삶은 누린다는 목표에 도달할 수 있지 않을까? **DAK**