

편집부

시원한 계곡, 푸른 바다, 너울거리는 파도, 그야말로 신나는 여름이다. 또한 시원한 아이스크림과 음료수, 각양각색의 맛있는 과일, 그리고 먼 곳으로의 여행 충동 등 당뇨 관리에 장애가 될 수 있는 여러 가지 요인들이 기다리고 있는 계절이기도 하다. 그러기에 당뇨인들에게는 어느 시기 보다 더욱 더 당뇨 관리에 신경을 써야 할 계절인 것이다.

그러나 이러한 여름철이 당뇨 관리에 더 이상의 장애 요소일 수는 없다. 여름철이라고 해서 당뇨 관리가 달라지는 것은 아니며 자신의 질병에 대한 충분한 지식과 치료 및 응급 상황에 대한 이해, 그리고 일반적 당뇨 관리의 기본인 식사요법, 운동요법, 혈

당 검사, 인슐린 및 경구혈당강하제의 올바른 사용 등을 적절하게 시행한다면 충분히 극복할 수 있다.

또한 여름철 당뇨 관리에 있어서 몇가지 간과하기 쉬운 요소들

과 이에 대한 올바른 처치 방법들을 충분히 숙지한다면 금년 여름은 즐겁고 자신감 넘치는 계절이 될 수 있을 것이다.

당노인, 여름철 무엇을 주의해야 할까?

여름철 식사

기온이 높아지면 일반적으로 식욕이 떨어진다. 무덥고 습기찬 삼복더위와 지루한 장마철이 계속된다면 자칫 입맛을 잃기 때문에 식사요법을 더욱 그르치기 쉽다.

식사요법은 적절한 영양분의 섭취와 열량 공급을 기본으로 해서 보통 때와 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 써 보는 것이라 하겠다. 입

여름철 당뇨 관리에 있어서 올바른 처치 방법들을 충분히 숙지한다면 금년 여름은 즐겁고 자신감 넘치는 계절이 될 수 있을 것이다.

맛이 없어서 식사의 내용이 부실해지거나 적절한 영양공급이 어려울 경우 식욕을 유지하기 위한 색다른 식단을 짜 볼 필요가 있다. 예를 들면, 냉콩국수, 냉채, 우무냉국, 겨자채 등을 수시로 시도해 볼 수 있으며 계절 식품이나 조리법을 약간만 신경을 써서 식단의 변화와 함께 본인에게 알맞는 열량 섭취를 최대한 해 주어야 한다. 흔히 삼복 때가 찾아오면 직장 동료들과 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. 갈증이 날 경우에는 혈당을 급속히 올리는 콜라나 사이다는 가급적 피하는 것이 좋으며, 다이어트 음료나 당성분이 적은 이온음료가 도움이 된다. 일반적으로 물은 당뇨 관리에 커다란 영향을 끼치지 않으므로 탈수증이 생기면 충분히 섭취하는 것이 좋다.

여름철 약물요법

자신이 복용하고 있는 인슐린이나 경구혈당강화제의 종류와 투여량, 약물의 최대 작용시간 등을 충분히 알아야 한다. 특히 장거리 여행이나 시차가 변하는 해외 여행시에는 더욱 더 중요하며 위급 상황이 발생할 경우 적절히 대처할 수 있어야 한다.


인슐린은 섭씨 23°C 이하의 온도에서도 6주에서 8주 정도까지는 안전한 것으로 되어 있어 한여름의 무더위가 아니라면 그리 걱정할 필요는 없다.

여름철 생활 관리

지나치게 덥거나 습기찬 날씨가 이어져서 불쾌지수가 올라가거나 열대야가 지속되는 데에도 이겨보겠다고 참는 것은 옳지 않다. 급격한 혈당 상승을 유발하고 수분 공급 및 전해질 이상을 초래할 수 있으므로 선풍기나 에어컨 등의 냉방 시설을 적절히 이용하는 것이 좋다. 그러나 냉방 시설을 장시간 사용하는 것은

여름철에는
탈수에 따른 저혈당이
자주 올 수 있으므로
저혈당을 교정할 수
있는 응급 식품 등도
충분히 휴대하는
것이 좋다.

생활의 리듬을 그르치기 쉬우므로 주의한다. 땀을 많이 흘리고 제대로 먹지 못하는 등의 위급 상황이 발생되거나 장거리 여행이나 시차가 변하는 해외 여행시에는 당뇨 관리가 더욱 어려워질 수 있으므로 혈당을

자주 검사하는 등의 아픈날의 대처법을 숙지하여 적절히 대처해야 하며 탈수에 따른 저혈당이 자주 올 수 있으므로 저혈당을 교정할 수 있는 응급 식품 등도 충분히 휴대하는 것이 좋다. 

❖ 외식 음식의 칼로리

음식명	주내용물	열량(칼로리)
갈비탕	소갈비, 양지고기, 당면, 밥1공기	580kcal
물냉면	냉면, 양지고기, 무, 오이, 계란	450kcal
비빔냉면	젓냉면, 양지고기, 물엿, 무, 오이, 계란, 설탕	500kcal
삼계탕	영계, 마늘, 대추, 찹쌀, 국수사리	800kcal
설렁탕	양지고기, 사골, 당면, 밥1공기	460kcal
불고기(1인분)	소고기, 배, 양파, 설탕	300kcal

❖ 경구혈당강하제

상품명	투여회수(회)	작용시간(시간)
다이아비네이즈	1	36~60
다오날, 유글루콘	1~2	12~24
다이아마이크롱, 글리 크라지드	1~2	12~24
다이그린, 글리코	1~2	12~24
글루레노름 1~3	5~7	
글루코파지, 그리코민정	2~3	5
글루코바이, 베이슨	3	

❖ 인슐린

인슐린 종류	작용시작시간	최고작용시간	지속시간
초속효성인슐린	10분	1시간	3~4시간
속효성인슐린(R)	15~30분	2시간	4~6시간
중간형인슐린(NPH)	1~2시간	6~10시간	18~24시간
혼합형인슐린	15~30분	2~3시간 그리고 8~12시간	18~24시간