

당뇨인의 여름, 철저한 준비와 당뇨관리로 즐겁고 건강하게!

김동선 / 한양대병원 내과 교수

정작 자신의 여름나기를 어떤 방법으로 하는 지에 대한 답을 신선한 야채를 드레싱 없이 많이 먹는다며 웃어 보이는 김동선 교수. 신선한 야채 속에서 자연의 힘을 얻고자 함이라 던데... 한양대병원 내과 김동선 교수를 만나 여름철 당뇨병 환자의 당뇨관리를 들어 보자.

당뇨인의 여름철 생활관리에 관해 말씀해 주십시오.

여름철이라는 무더운 기후에는 탈수로 인한 당뇨병 환자들의 고혈당에 주의를 해야 합니다. 특히 여름철이라서, 당뇨병이라서 라는 생각으로 다른 만성염증질환을 발견하지 못하는 경우가 종종 있으니, 정기적으로 합병증 검사나 건강검진을 받아야 하고요.

지나치게 덥거나 습기찬 날씨가 이어져서 불쾌지수가 올라가거나 열대야가 지속되는데도 이겨보겠다고 참는 것은 옳지 않습니다. 급격한 혈당 상승을 유발하고 수분 공급 및

전해질 이상을 초래할 수 있으므로 선풍기나 에어컨 등의 냉방 시설을 적절히 이용하는 것이 좋습니다. 그러나 냉방 시설을 장시간 사용하는 것은 생활의 리듬을 흐트러치기 쉬우므로 주의해야 합니다.

땀을 많이 흘리고 제대로 먹지 못하는 등의 위험한 상황이 발생되거나 장거리 여행이나 시차가 변하는 해외 여행 시에는 당뇨 관리가 더욱 어려워질 수 있으므로 혈당을 자주 검사하는 등의 아픈 날의 대처법을 숙지하여 적절히 대처해야 하며 저혈당을 교정할 수 있는 응급 식품 등도 충분히 휴대하는 것이 좋습니다.

해외 여행 시 주의해야 할 점에 대해 말씀해 주십시오.

해외로 휴가를 가는 사람들도 많아 졌습니다. 그러나 생활습관과 환경이 우리나라와 많이 다르기 때문에 그만큼 주의하여야 할 것도 많습니다.

일단 해외 여행지의 의료 수준에 대한 정보를 파악해야 하

고요. 그곳의 의료수준, 응급시 조처를 받을 수 있는 곳이 있는지 혹은 필요한 약품을 구할 수 있는지에 대해 알아보아야 합니다. 미리 경구혈당강하제나 인슐린과 주사기를 잘 챙겨야 하고 특히 인슐린의 경우는 해당 국가에서 구입할 수 없을 수도 있으므로 반드시 필요량의 2배정도를 나누어서 보관하여야 하고 필요시 언제든 사용할 수 있는 곳에 두어야 합니다. 인슐린을 여행 가방에 넣어 차 트렁크나 비행기 짐칸에 싣는 것은 좋지 않은 것을 다 아시리라 생각합니다.

자신의 질환에 대한 담당의사의 영문으로 되어있는 진단서나 소견서를 준비하는 것도 중요하고요, 해당국가의 식사습관이나 메뉴를 파악하여 미리 식사 계획을 짜 보는 것도 좋을 것입니다.

휴가 전 반드시 챙겨야 할 것들에 대해 말씀해 주십시오.

먼저 휴가계획을 꼼꼼히 세워야겠죠. 언제, 어디로, 어떻

게, 며칠간 휴가를 갈 것인가를 미리 잘 생각해 두어야 합니다. 주의할 점은 응급 상황시 도움을 받을 수 있는 곳이어야 한다는 것입니다. 특히 요즈음과 같이 기상이변이 많은 시기에는 사람이 많지 않은 곳, 혹은 병원에서 너무 떨어져 있는 곳은 피하는 것이 좋을 것입니다. 너무 무리한 일정을 잡지 않고 여유있게 즐기도록 하고, 여행 떠나기 전 필요한 준비물을 철저히 챙겨야 합니다.

인슐린은 상온보관이 가능합니다. 하지만 서늘하고 습기가 없는 곳에 보관해야 합니다. 가능하면 펜타입의 인슐린을 준비하는 것도 도움이 되겠죠. 휴가기간 중 상황이 된다면 틈틈이 냉장보관 해 줍니다. 또한 여행 시에 필요할지도 모르는 비상약품으로 해열제, 지사제, 소화제 등을 휴대하고 모기에 물렸을 때나 타박상 등에 쓸 수 있는 파스 등을 준비하며 상처가 생겼을 경우 사용할 수 있는 소독약과 일회용 반창고 등을 준비해야 합니다.

자신이 당뇨병 환자이며 현재 복용하고 있는 약의 종류나 용량, 인슐린의 용량이 기재되어 있는 표식(카드 혹은 당뇨수첩 등)을 미리 준비하여 가



여름철이라는 무더운 기후에는 탈수로 인한 당뇨병 환자들의 고혈당에 주의를 해야 한다. 특히 여름철이라서, 당뇨병이라서 라는 생각으로 다른 만성염증질환을 발견하지 못하는 경우가 있으니, 정기적으로 합병증 검사나 건강검진을 받아야 한다.

지고 다니는 것이 중요합니다. 철저한 준비만 이루어진다면 편안하고 즐거운 휴가 시간을 보장받을 수 있을 것입니다.


여름철 운동요법에 관해 말씀해 주십시오.

휴가 때는 식사시간과 활동량이 불규칙하므로 저혈당에 빠지지 않도록 주의해야 합니다. 여행을 갈 때는 식사시간이 늦어질 경우에 대비, 항상 저혈당 간식을 준비해두고 활동량에 따라 식사량을 조절해야 합니다. 운동은 자신의 체

력수준에 맞는 운동을 꾸준히 하는 것이지 여름이라고 특별히 다른 운동을 할 필요는 없습니다. 자신의 건강상태와 체력 수준에 맞는 운동을 지속적으로 하면 되는데, 다만 여름철에는 땀을 많이 흘리고 체력 소모가 크므로 무리한 운동이나 햇빛이 강한 시간대(정오에서 오후 3시)에 야외운동을 하는 것은 좋지 않습니다. 운동 장소도 바람이 잘 통하고 습도가 높지 않은 실내나 그늘이 좋습니다. 장마철에는 실내에서 할 수 있는 맨손체조 등을 시도해 보는 것도 좋겠죠.

특히 바다에서 수영을 할 때에는 실내 수영장보다는 칼로리 소모가 커 저혈당에 빠질 염려가 있습니다. 규칙적으로 물 밖으로 나와 휴식을 취하며, 간식을 조금 섭취하거나, 약물요법에도 신경을 써야 합니다.

비행기처럼 좁은 좌석에 오래 앉아있게 되면 울혈(鬱血) 현상이 일어날 수 있으므로 간단한 스트레치를 통해 몸을 풀어주는 것이 도움이 될거라며, 알려주는 김동선 교수.

휴가를 떠나기 전, 준비해야 할 것들을 다시 한번 점검해 보자.  글 김영미 기자