



유소연
향대학부천병원 간호과

다가오는 연말을 맞이하는 당뇨인의 마음가짐과 자세

새 천년이 시작된지 벌써 2년여 시간이 다 가고 있습니다. 당뇨인들이 연초마다 세웠던 계획들도 하나 둘씩 접어두는 것을 볼 수 있습니다. 연말을 맞이하며, 당뇨병 관리에 대한 나의 목표는 무엇이었을까? 내가 하지 말아야 했던 당뇨병을 악화시키는 습관들은 무엇이었을까? 하는 질문을 스스로에게 던져봅시다.

대부분의 환자들이 당뇨진단을 받고 교육을 받은 후에도 구체적인 계획을 세워 실천하기보다 막연하게 몇 번 생활습관을 바꾸려 시도하다가 일상의 사소한 유혹에 넘어가고 마음가짐까지도 해이해져 가고 약물에만 의존하는 것을 볼 수 있습니다. 게다가 한해를 마감하는 연말은 여러 모임으로 규칙적인 생활과 알맞은 식사를 해야 할 당뇨인들이 당뇨병 관리에 악영향을 받기 쉬운 계절입니다.

이번 시간에는 당뇨인들이 연말모임을 지체롭게 계획하는 방법과 과식이나 음주, 피로 등으로 몸이 불편할 때

의 대처법, 여행시의 당뇨관리에 대해 살펴보겠습니다.

연말모임과 외식이 잦은 경우, 당뇨병 관리는 어떻게 할까요?

▶ 갈비, 삼겹살 등의 기름기 많은 식품은 가능한 섭취를 피하도록 하고 살코기를 섭취하도록 합니다.

▶ 계란 노른자, 동물 내장 등의 콜레스테롤 함량이 높은 식품은 적게 섭취하도록 합니다.

▶ 열량만 높은 술보다는 열량이 적고 다른 군에 비해 1단위 양이 많은 채소군을 함께 조리하면 고혈당 뿐만 아니라 저혈당까지 예방할 수 있습니다 (특히 술은 영양적 가치는 없으면서 열량이 높고-1g당 7kcal-, 케톤체의 합성을 증가시키며 저혈당, 혈중지질의 상승 등을 유발할 수 있으므로 제한하여야 합니다).

▶ 뷔페로 드시는 경우라면 기호식품보다는 처음엔 야채위주로 식사를 시작하도록 합니다(기호식품을 먼저 먹게 되면 한꺼번에 많은 음식을 섭취하

게 되므로 주의가 필요합니다).

모임이 잦아지면서 피할 수 없는 술자리에서는 어떻게 해야 할까요?

- ▶ 주 1~2회, 1~2잔 이내로 절제를 하면서 섭취합니다.
- ▶ 공복시에는 절대로 마시지 않습니다. 술을 마신다면 식후에 한 두잔 정도 마셔야 합니다.
- ▶ 많은 양의 당분을 함유한 술은 피합니다.
- ▶ 당뇨병 인식표를 항상 몸에 지니고 다닙니다(저혈당의 증상과 술에 취했을때의 증상이 비슷하므로 주변사람이 당뇨병이 있다는 사실과 대처하는 방법을 알 수 있게 인식표를 지참하도록 합니다).
- ▶ 일부 약품과 알코올을 함께 복용하지 않습니다.
- ▶ 필요시 의료진과 상의하도록 합니다.
- ▶ 되도록 금주하고 술을 자제하는 데는 마음가짐이 특히 중요하므로 “~대신에” “이번 한 번만” 등의 핑계는 아무 도움이 되지 않습니다.

과식이나 음주, 피로 등으로 몸이 많이 지치고 힘들어졌을 경우, 특히 아픈 날의 당뇨병 처치요령은 무엇일까요?

- ▶ 평소에 쓰던 인슐린 용량을 그대로 투여합니다.
- ▶ 4시간마다 혈당검사를 하도록 합니다.
- ▶ 평상시 열량의 80%정도로 부드럽고 소화하기 쉬운 음식을 섭취합니다.
- ▶ 충분한 수분을 섭취하여야 합니다. 구토나 헛구역질로 식사를 할 수 없을 때에는 갈증이 생기지 않도록 물이나 전해질이 포함된 이온

음료수를 충분히 마셔야 합니다.

- ▶ 계속 문제가 될 경우 의사와 상의해야 합니다.

연말의 여행을 준비하기 전 꼭 준비해야 할 것은 무엇일까요?

- ▶ 장기간 자동차 여행 시에는 저혈당에 대비한 음식을 준비하고 일정한 시간에 정차하여 휴식을 취해 피곤하지 않도록 해야 합니다.
- ▶ 기차 여행 시에는 가끔 객실을 걸어 다니고 고속버스 여행 시에는 휴게소 정차 시마다 내려서 구부리고 있던 근육들을 스트레칭 해줍니다.
- ▶ 해외로 여행 시에는 당뇨약이나 인슐린 주사를 여유있게 준비하되 두 곳으로 나누어 다니도록 하며 그 나라 언어로 된 인식표를 지참하고 응급상황 조치를 받을 수 있는 곳을 알아둡니다.
- ▶ 그밖에 식사계획, 탈수예방, 저혈당을 대비한 당분지참, 인슐린 용량조절이 필요한 경우의 조절요령, 발 관리 등에 신경을 쓴다면 즐거운 여행으로 한 해를 마감할 수 있을 것입니다.

한해를 마감하며 필자 자신도 당뇨교육을 함에 있어 당뇨인들의 자기관리와 실천을 위한 동기부여를 위해 더욱더 세심한 관심과 따뜻한 배려 속에서 시행하도록 노력하겠습니다.

그리고 이 월간당뇨 및 당뇨소식이 당뇨병 자가관리의 길잡이로서 자리를 잡아 우리 당뇨인들이 당뇨병을 가지고 있는 나 혼자가 아닌 우리라는 마음으로 한 해를 잘 마감했으면 하는 바램입니다.☺