

## 혈당관리를 통한

# 당뇨인의 건강한 여름나기



고경수 / 인제의대  
상계백병원 내과  
(사)한국당뇨협회 이사

올해는 무더위가 일찌감치 찾아온다고 한다. 벌써 낮 시간대는 한여름 같은 더위를 느끼고 언제나 비가 오려나? 하고 하늘을 쳐다보고는 한다. 하기는 요즘같이 바쁘게 사는 시대에 하늘 쳐다볼 기회가 별로 없으니 이런 시간을 빌어 잠시 하늘을 쳐다보는 것도 괜찮을 것 같기는 하다.

우리나라는 사계절이 뚜렷한 기후를 가지고 있어 계절 따라 다양한 날씨를 맞볼 수 있는데, 일부 질환의 경우 여름에 더욱 나빠지는 경향이 있어 환자 및 의료진을 곤혹스럽게 만들곤 한다. 당뇨병의 경우 다행히 여름이라는 계절 자체가 당조절을 어렵게 만들지는 않지만, 무더운 날씨 때문에 혈당관리 방법을 조절하여야 할 경우도 있고, 예기치 않은 심각한 합병증에 걸리기도 한다.

본 글은 당뇨인들이 어떻게 하면 건강하게 여름을 보낼 수 있는지에 관하여 기술하고자 한다.

“우리나라는 사계절이 뚜렷한 기후를 가지고 있어 계절 따라 다양한 날씨를 맞볼 수 있는데, 일부 질환의 경우 여름에 더욱 나빠지는 경향이 있어 환자 및 의료진을 곤혹스럽게 만들곤 한다. 당뇨병의 경우 다행히 여름이라는 계절 자체가 당조절을 어렵게 만들지는 않지만, 무더운 날씨 때문에 혈당관리 방법을 조절하여야 할 경우도 있고, 예기치 않은 심각한 합병증에 걸리기도 한다.”

### 더위와 혈당과의 관계

날씨가 갑자기 더워지면 시원하고 달콤한 음료와 과일에 손이 가기 마련이다. 평소 음식제한을 받는 당뇨병 환자의 여름나기는 더욱 만만치 않다. 무심코 음료수를 마시거나 과일을 통해 고혈당이 나타날 수 있고, 입맛이 없어 식사를 거르는 경우 순식간에 혈당의 균형이 깨지고, 심한 경우 고혈당과 저혈당으로 인한 혼수상태를 경험할 수도 있는 위험한 상황까지 처할 수 있다.

더운 여름에는 우리 조상들이 해오던 대로 부지런히 움직이며, 시원한 생수로 더위를 식히고 신선한 야채와 된장으로 입맛을 돋우며 과일 한조각으로 행복을 느끼던 소박한 생활이 당뇨병 환자의 지혜로운 여름나기가 아닐까 한다.

더운 여름에는 우리 조상들이 해오던 대로 부지런히 움직이며, 시원한 생수로 더위를 식히고 신선한 야채와 된장으로 입맛을 돋우며 과일 한조각으로 행복을 느끼던 소박한 생활이 당뇨병 환자의 지혜로운 여름나기가 아닐까 한다.

#### 여름철 당뇨인의 급성 합병증

무더운 여름철이라고 당뇨병의 급성합병증(심각한 고혈당이나 저혈당)이 더욱 많이 발생하지는 않는다. 그러나 열대야로 생활습관이 불규칙해지거나, 식습관이 바뀌게 되면 혈당조절이 어려워지는 것은 틀림없다. 따라서 평소보다 혈당검사를 더욱 자주 해서 혈당이 너무 높아지거나 급격히 떨어지는 것을 미리 대비하여야 한다.

혈당이 너무 높아지는 경우는 탈수에 의한 경우가 가장 많으므로, 음료수를 피하고 수분섭취를 규칙적으로 충분히 하는 것이 좋다. 또한 설사나 위장병으로 인하여 급격한 탈수가 생길 수도 있으므로 가볍게 생각하지 말고 의료진의 도움을 받는 것이 좋다.

그리고 아무래도 노출이 많은 계절이기 때문에 몸, 특히 발에 상처가 생기기 쉬운데, 발은 항상 양말과 신발을 신어서 외부 자극으로부터 보호해주는 것이 좋다.

휴가지나 여행지에서의 예기치 않은 사고로 인하여 혈당이 높아질 수 있으므로, 아무리 사소한 상처라고 하더라도, 낮는데 시일이 걸리거나, 혈당이 이상하게 자꾸 올라가게 되면 반드시 담당 의사를 찾아야 한다.





몸이 피곤하고 기운이 없는 것이 더운 외부 온도에 의해서 생길 수 있는 증상이기는 하지만, 당뇨병이라면 혈당이 너무 높아지거나 반대로 혈당이 너무 낮아져서 생기는 초기증상일 수 있으므로, 증상만 가지고 혈당치를 예측할 수는 없다.

따라서 반드시 몸상태가 평소 같지 않을 경우에는 자가혈당측정기를 이용하여 간단하게 혈당을 재 보는 것이 현명한 방법이다.

#### 여름철 발관리

여름철은 평소 발관리를 철저히 하여야만 하는 당뇨병자들에게는 좋지 않은 계절이다. 우선 발의 문제를 일으킬 수 있는 무좀 같은 피부 질환들이 여름에 더욱 심해지기가 쉬우며, 더운 날씨 탓에 맨발로 다니는 시간이 많아짐으로 인해서 발에 상처가 생길 가능성이 더욱 커진다. 또한 신발도 발을 다 감싸는 구두나 운동화보다는 간편한 슬리퍼나 샌들을 착용함으로써 발이 외부에 노출되는 부위가 더욱 많아진다.

#### 여름철 인슐린 보관

인슐린주사를 맞고 있는 당뇨병인은 여름이라고 해서 특별히 상황이 달라지지는 않는다. 그러나 인슐린의 보관에는 약간의 주의를 필요로 한다.

인슐린 주사약은 냉장고의 아래칸의 서늘한 곳 (4℃)에 보관하는 것을 원칙으로 하지만 통상적인 실내온도 (22℃ 전후)에 그냥 두어도 그 약효가 한 달가량은 유지되는 것으로 알려져 있다.

그러나 직사광선에 노출시키거나, 얼리는 것은 피해야한다. 여름에는 온도가 높고, 강한 햇빛 때문에 인슐린 보관에 유념하여야 하는데, 특히 차안에 인슐린 주사약을 둘 경우에는 너무 높은 차내 온도로 인하여 약효가 떨어질 우려가 있다.

인슐린을 섭씨 30도 이상이나 섭씨 4도 이하에 보관하거나 또는 너무 심하게 흔들 경우 약효가 떨어질 수 있다.

물론 유효기간이 지난 인슐린은 사용하지 않도록 한다.

#### 인슐린 보관방법과 주의점

구분	보관 장소	유효기간	주의점
사용중인 인슐린	실온 보관 (15~20℃)	1개월	직사광선에 노출되거나 너무 덥거나(30℃) 추울 때(2℃) 과도하게 움직일 때 약효가 감소됨으로 주의한다
	냉장고 아치박스 (2~8℃)	3개월	
사용하지 않은 인슐린	냉장보관 (2~8℃)	제조사에서 피한 유효기간까지	얼지 않도록 주의한다

## 인슐린 보관 방법

- 냉장고의 냉장실에 보관할 때 보통 제조일로부터 2년까지 약효가 변하지 않는다.
- 일단 사용하기 시작한 인슐린은 상온에 두어도 한 달 동안은 약효에 변화가 없지만, 한 달이 지나면서 조금씩 약효가 떨어지기 때문에 한달 내에 모두 쓰는 것이 좋다.
- 인슐린은 보관할 때 절대 얼리거나 햇빛에 노출되지 않게 해야하며 온도를 2~20℃정도에 맞추어 주는 것이 좋다.
- 장기간 여행 시에는 아이스박스에 보관하여 사용하거나 만년필형 인슐린 사용이 바람직하다.
- 색이 변하거나 혼탁한 인슐린, 유효기간이 지난 인슐린은 투여하지 않는다.

## 여름철 경구혈당강하제의 보관

먹는 당뇨약도 날개로 포장되어 있는 경우는 괜찮지만, 인슐린 주사와 마찬가지로 직사광선을 피해서 건조한 곳에 보관하는 것이 좋다. 먹는 당뇨약은 가능하면 밀봉된 용기에 보관하여 높은 온도와 습도를 피하는 것이 바람직하다.

## 여름철 혈당측정

자가혈당측정기 역시 기계인지라 뜨거운 온도나 높은 습도에서는 정상적으로 작동하지 않을 수 있다. 자가혈당측정기에 사용하는 혈당측정 용지도 평소 담겨 있는 밀폐된 통에 보관하도록 하여야 한다. 혈당측정할 때는 손가락의 땀을 씻고 완전히 건조시킨 후 측정하여야만 정확한 결과를 얻을 수 있다.

## 여름철 여행 및 휴가시 혈당관리

더운 여름철에는 가까운 산이나 바다, 또는 사람이 없는 한적한 곳을 찾아 잠시나마 휴식을 취하는 휴가가 몰려 있는데, 당뇨인들도 정상인과 똑같이 즐거운 휴가를 지낼 수 있다. 그러나 집을 떠나 있는 시간이 긴 관계로 평소 접하지 않는 새로운 주변 환경, 먹을거리, 예기치 않은 사고에 대한 철저한 대비를 하고 있어야만 모처럼 가진 휴가를 망치지 않게 된다.

우선 여행을 떠나기 전 들뜬 마음을 가라앉히고 차분하게 준비를 하여야 하는데, 평소 먹던 약이나 인슐린 주사를 넉넉하게 준비하여 약분실로 인한 혼란을 미리 예방한다. 그리고 인슐린 주사와 약의 경우는 부치는 집에 놔두지 말고 반드시 본인이 들고 타는 집에 휴대하여야 한다.

휴가지에서도 가급적 냉장보관을 하는 것이 좋으며, 주의하여야 할 것은 여행 중 차안에 인슐린 주사약을 두고 내리게 되면 높은 온도로 인하여 약효가 감소하므로 주의를 요한다. 자가혈당측정기도 지참하도록 한다. 그리고 응급사태를 대비하여 당뇨병 환자라는 인식표, 주치의 연락처, 평소 복용중인 약물의 이름과 용량, 혈당수첩 등을 반드시 지참하여야 한다.

여행을 떠나게 되면 아무래도 평소 생활습관이 흐트러지기 쉬운데, 가급적 평소의 식습관, 기상시간, 취침시간 등을 지켜 급격한 혈당변화를 막도록 한다. 여행지에는 평소보다 많이 걷기 쉬운데, 새로 산 신발보다 평소에 편하게 신던 신발을 신고 다니도록 한다.



불규칙한 식사시간과 평소 자주 먹지 않던 먹을거리 등은 여행중 혈당을 올리는 주범이므로, 평소보다 자가혈당 측정을 자주하여 혈당의 변동 폭을 최소화하는 것도 중요하다.

당뇨인들이 여름철 물놀이에서 주의하여야 할 점은 우선 맨발로 다니게 되면 뜨거운 자갈이나 모래에 화상을 입기가 쉬우며, 또 깨진 병이나 뾰족한 물건에 찔리기 쉬우므로 반드시 물놀이용 신발을 신도록 한다. 또한 당뇨인들에게는 심각한 외이도염이 생길 수 있으므로 수영을 하고 나서 귀가 아프거나 귀에서 진물이 나면 반드시 전문의의 진찰을 받도록 한다.

여행에서 돌아오자마자 출근하는 것보다는 조금은 여유를 가지고 일찍 돌아 와서, 출근하기 전에 평상심을 찾고 일상생활로 복귀하는 것이 좋다.

#### 음식섭취와 혈당과의 관계

여름철에는 상한 음식을 섭취할 가능성이 높으며 차가운 먹을거리를 찾다가 배탈이나 설사 등의 위장관 질환을 앓기 쉽다. 우선 물도 반드시 끊어 먹고, 미심쩍은 음식은 먹지 않도록 하는 것이 중요하다.

그래도 배탈이 나게 되면 충분한 수분을 섭취하여 탈수증상을 예방하여야 하며, 가벼운 배탈증상은 수일내

좋아지므로 입맛이 없더라도 속에 부담이 적은 미음이나 죽을 먹고 평소 복용하던 약이나 인슐린 주사는 그대로 복용하고 맛도록 한다. 그리고 평소보다는 자가혈당검사를 더욱 자주하여 혈당이 너무 낮거나 높아지게 되면 담당의사를 찾도록 한다.

여름철에는 떨어진 입맛 때문에, 더위를 이긴다고 해서 평소 섭취하던 보양식을 많이 찾는 경향이 있다. 그러나 당뇨인들은 여름철에도 끼니를 거르지 않는 것이 중요하며, 자신의 하루 식사량을 정확히 계산하여 적절한 영양분을 골고루 섭취하여야 한다. 외식을 하는 경우에도 가급적 이미 열량을 알고 있는 음식을 택하는 것이 좋으며, 분위기에 휩쓸리지 말고 적정 양을 먹도록 신경 써야 한다.

또 여름에는 수분과 전해질을 보충하기 위해 적절한 양의 과일과 채소, 수분섭취를 해줘야 하는데, 너무 많은 과일을 섭취하게 되면 혈당을 급격하게 올릴 수 있으므로 주의를 요한다.

### 여름철 운동과 혈당관리

평소 운동을 규칙적으로 하고 있는 당뇨인들이라면 여름이라고 예외는 없다. 그러나 더운 외부 온도 때문에 운동시간을 이른 아침이나 늦은 저녁으로 옮겨야 할 필요성은 있다. 이때 먹는 약이나 인슐린 주사를 맞고 있는 당뇨인은 이른 아침이라도 속이 빈 상태에서 운동을 하게 되면 저혈당의 위험에 노출되므로 반드시 아침을 먹고 운동을 하는 것이 좋다. 또한 운동중에 발생할 수 있는 저혈당에 대비하여 사탕이나 저혈당 대비약을 항상 가지고 다녀야 한다.

여름철 운동은 땀 발산이 많아지므로 평소보다도 충분한 수분을 섭취하여야 하는데, 주위 습도가 너무 건조할 경우에는 땀을 많이 흘렸는지도 본인이 느끼지 못 할 수 있으므로 갈증을 느끼든 그렇지 않든 간에 관계없이 30분 간격으로 물을 섭취하는 것이 바람직하다. 이 경우 음료수나 스포츠 드링크제는 급격한 혈당상승을 일으킬 수 있으므로 당뇨인들이 피해야 한다.

### 고온의 스트레스 해소

여름철에는 덥고 습한 날씨 때문에 누구나 짜증이 나기 쉬운 법이다. 그리고 다른 사람들과의 접촉이 많은 곳에 가게 되면 아무래도 당뇨병 때문에 여러 가지 제약을 받는 것 같은 생각이 들게 마련이다. 그러나 당뇨인이라고 해서 다른 사람들과 다르게 행동할 것은 없다. 단지 일상생활에 약간의 주의를 기울여야만 뜻하지 않은 불의의 사고를 피할 수 있다.

요즘같이 복잡한 세상에서 당뇨 때문이 아니

라도 스트레스는 쌓이기 마련이지만, 건강을 잃으면 나머지 이루어 놓은 것이 아무런 소용이 없게 된다. 당뇨인들도 더운 여름을 건강하게 나기 위해, 평소 생활습관을 꾸준히 지켜나가고, 남을 배려하고 양보하는 미덕을 발휘한다면 올 여름도 “불쾌지수”라는 말 대신에 항상 “쾌적지수”라는 말을 머리에 떠올리면서 지낼 수 있을 것으로 생각한다. ☞

### 당뇨수칙 15

1. 아는 만큼 치료된다. 당뇨공부 열심히.
2. 병원에 갈 때는 학생이 학교 가듯.
3. 당뇨는 조절된다. 긍정적으로 생각하자.
4. 검증된 치료방법, 안전하게 건강장수.
5. 먼저 자신의 잘못된 생활습관을 고치자. 또 이를 잘 실천하자.
6. 혈당, 혈압, 혈청지질치, 체중을 주기적으로 체크하고 관리하자.
7. 소비하는 하루섭취 열량이 얼마인지 측정한다. 다음 표준체중에 맞춰 식품교환표에 따라 열량을 조절한다.
8. 식사는 제때에 반찬은 골고루, 양은 알맞게.
9. 단순당의 섭취와 모든 종류의 청량음료 섭취를 삼간다.
10. 매일 유산소운동을 생활화하자. 운동전후 물은 충분히.
11. 술, 담배는 반드시 피하자. 술, 담배는 합병증을 부른다.
12. 망막증, 신장병증, 신경병증 및 심혈관질환 등 당뇨병성 합병증이 생기는지 해마다 체크한다.
13. 발 건강은 장수비결, 발 관리를 철저히 하자.
14. 매 식사후 칫솔질을 생활화.
15. 스트레스는 멀리하자. 가족과 친구들과의 문화생활을 늘려보자.