



여름철의 당뇨관리

당뇨관리에 장애가 될수 있는 여러 요인들에
대해 적당한 대처법을 터득해 두어야 한다.

지나치게 더위를 이겨보겠다고 참을 경우에는 그로 인하여 급격한 혈당상승과 체내 수분 및 전해질 균형에 이상이 생기므로 무더위가 극성을 부릴 때에는 냉방시설을 이용하는 것이 좋다.

여름철에는 특히 밤의 길이가 짧기 때문에 수면부족 현상이 생기기 쉽다.

김과장의 경우에도 밤잠을 설치고 난 다음 날 아침에는 혈당이 상승하는 것을 여러번 경험한 바 있다.

김과장은 불쾌지수가 높은 날이나 열대야 현상이 심한 날과 같이 자연 현상과 관련된 혈당조절 악화요인은 근본적으로 제거할 수 없다는 것을 알고 있다.

따라서 김과장은 일반적인 당뇨관리 방법과 더불어 이와 같은 악조건에 대



김 현 만
아주대학병원
내분비내과 과장

처하는 요령을 습득하려고 노력하고 있다.

첫째로, 김과장은 당뇨병을 진단받고 나서부터는

쉽게 흥분하지 않고 좀더 부드러운 성격을 가지며, 가급적이면 육체적 및 정신적 긴장을 피하려고 노력하고 있다.

둘째로, 며칠씩 계속 비가 내리어서 실외 운동이 어려울 때를 대비해서 실내에서 간단하게 행할 수 있는 맨손운동이나 음악감상 등으로 신체적 및 정신적 긴장감을 완화시키려고 하고 있다.

셋째로, 지나치게 더위를 이겨보겠다고 참을 경우에는 그로 인하여 급격한 혈

당상승과 체내 수분 및 전해질 균형에 이상이 생긴다는 것을 알고 있기 때문에, 무더위가 극성을 부릴 때에는 적절하게 냉방시설을 이용하고 있다.

하절기에 불쾌지수 상승이나 열대야 현상 이외에도 혈당조절이 나빠질 수 있는 여러 가지 악조건이 있는데, 김과장의 경우에는 혈당조절을 안정시킬 수 있는 몇가지의 원칙을 정해 놓고 이를 지키려고 노력하고 있다.

첫째로, 당뇨병으로 오랫동안 고생하셨던 어머니가 자율신경 합병증중의 하나인 위장관기능 장애로 음식을 섭취할 때 힘들어하시던 것을 많이 보았기 때문에, 김과장은 상한 음식을 철저히 피하고 있다.

둘째로, 김과장은 하절기에 더위로 인하여 입맛이 없어서 식사の内容이 부실해질 때에는, 자신의 식

욕을 유지하기 위한 음식(냉채, 냉국, 겨자채, 냉콩국 등)을 번갈아 가며 시도해 보고 있다.

셋째로, 김과장은 규칙적인 식사가 당뇨관리의 일부를 인식하고 있기 때문에, 다양한 음식으로 식단을 준비하고 절대로 식사를 거르는 일이 없도록 노력하고 있다.

반면에 초복, 중복 및 말복 때나 직장 동료들과 함께 회식을 할 때에도, 김과장은 적정량 이상의 음식을 먹지 않도록 자제하고 있다.

특히 하절기에는 당뇨관리에 장애가 될 수 있는 여러가지 요인들이 산재해 있다.

그러나 김과장의 경우와 같이, 불쾌지수가 높은 날이나 열대야 현상이 심한 날에는 혈당조절이 나빠질 수 있음을 인식하여 이에 대처하는 요령을 터득하고 당뇨인 나름대로 정한 기

본적인 원칙들을 지키려고 노력하며, 피서 여행 중에도 언제나 일정하고 규칙적인 생활을 하도록 한다. 여름이나 피서 여행이 더 이상 당뇨관리의 장애요소는 되지 않을 것이다.

