

# 당뇨인의 여름철 보내기 이성근/동의의료원 내과 과장

**무**더운 여름이 시작되면서 계절의 특징에 따라 발생하는 질병의 종류도 바뀌게 되고 각종 질병의 치료에도 계절에 많은 영향을 받게 된다. 당뇨병 조절에 있어서도 예외는 아니다.

먼저 우리나라의 여름의 특성을 알아보면 당뇨인이 여름을 극복할 수 있는 방법을 알게 된다. 우리나라 4계절 중 여름은 덥고 습기가 많다. 여름철 질병의 특징은 이 두 가지와 모두 관련이 있다고 해도 지나친 말이 아니다. 그러므로 고온 다습으로 인한 환경에서 발생하는 관련된 문제를 알아볼 필요가 있다.

## 더위 속에서 탈수

날씨가 더워지면 무의식 중에서도 땀이 많아지고 체온조절을 하게 된다. 이렇게 되면 자연스럽게 갈증을 많이 느끼게 되고 물을 많이 마시게 된다. 대다수의 당뇨인들은 자주 물을 마셔주고 탈수되지 않도록 노력해야 한다. 반대로 합병증이 진행된 당뇨인은 땀이 잘 나지 않을 수도 있다. 당뇨 합병증이 있는 사람들에서는 혈액순환장애가 있을 수 있고 자율신경합병이 있으면 오히려 땀을 잘 흘리지 못하는 사람도 있다. 이런 사람들은 체온조절을 잘 할 수 없기 때문에 열피로에서부터 치명적인 열사병으로 사망에 이를 수 있다. 자율신경합병증이 있는 당뇨인은 마땅히 더위에 장시간 노출되는 것을 피해야만 한다.

## 습기로 인한 피부질환

습기가 많아서 피부는 끈적거리고 땀으로 인해

땀띠가 나타나고 가려워서 긁게되어 2차감염이 나타날 수 있다.

고온 다습한 환경에서 신체 전체에 상처가 생기기 쉽고 특히 노출을 다른 계절에 비해 많이 하기 때문에 상처가 나기 쉽다.

또 여름철에는 무좀이나 종기 등의 피부 질환들이 기승을 부리기 때문에 당뇨인들의 발에 물집이나 고름이 나는 상처가 생길 가능성이 매우 높다. 이러한 발의 염증을 올바르게 대처하지 못하면 염증이 확산되어 발을 절단하거나 심하면 패혈증으로 목숨이 위태로울 수도 있으므로 여름철에는 특히 발 관리에 만전을 기하여야 한다. 슬리퍼를 신고 다니면서 유리조각, 쇠붙이로 인해 발에 상처가 나기 쉽다.

당뇨인은 신체혈관이 노화되고 노폐물로 인하여 혈관벽이 두꺼워지면 충분한 혈액공급이 어려워 작은 상처라도 잘 낫지 않는다. 그러므로 시원하게 입으면서 일차적으로 신체를 보호할 수 있을 정도로 노출을 하고 슬리퍼사용은 자제하는 지혜가 필요하다. 해수욕장이나 계곡에서 신발을 신지 않고 모래사장을 거닐거나 자갈밭을 거니는 경우가 있는데 이런 경우 발에 상처가 생길 위험성이 매우 높다. 작은 상처도 소독을 소홀히 하지 말고 담당선생님께 꼭 알려야 한다.

## 당뇨인의 여행 및 휴가

휴가는 당뇨인에서도 재충전 할 수 있는 소중한 시간이다. 무조건 휴가를 즐기지 못하는 것보다 보통사람과 어울릴 수 있는 준비가 필요하다. 자신이

당뇨병환자이며 현재 복용하고 있는 인슐린의 용량이나 약의 종류 용량이 표시되어 있는 카드 혹은 당뇨수첩 등을 미리 준비하여 가지고 다니는 것이 필요하고, 자신이 당뇨병환자라는 사실을 얘기하고 사전에 도움을 청하는 것이 필요하다.

우선 여행 떠나기 전 필요한 준비물을 철저히 챙긴다. 평소 먹던 당뇨 약이나 인슐린과 주사기를 챙기며 여유 분을 준비하여 만일에 집으로 돌아오지 못하는 사태에 대비하여야 합니다. 산과 바다로 피서 여행을 떠나게 되는 경우가 많은데, 이때 평소에 운동을 안 하던 사람이 갑자기 등산을 하거나 하루 종일 바다나 강에서 물놀이를 할 경우 예기치 않던 저혈당이 일어나서 사고를 초래할 수 있으므로 평소보다 식사나 간식을 조금 더 하거나 인슐린이나 약의 양을 조절하는 등 저혈당에 대한 대비도 철저히 하여야 한다.

인슐린은 실온에 보관하더라도 직사광선만 피한다면 한달 정도 사용하는데 별 문제가 없다. 인슐린 치료를 받는 환자들은 꼭 인슐린을 사용해야 하는 사람들이기 때문에 여행기간 중에도 반드시 주사를 맞아야 한다. 그리고 여행 중 스트레스 과식 등으로 인하여 혈당이 평소와 달리 높게 나타날 수 있다. 이럴 때는 충분히 훈련된 당뇨인 말고는 평소에 집에서 맞던 양으로 맞는 것이 좋다. 선불리 인슐린 용량을 올리게 되면 저혈당에 빠질 수가 있다.

대부분의 경구약이나 인슐린 등은 작용 시간이 하루를 넘지 않기 때문에 약을 끊으면 즉시 혈당이 상승하여 혈당 관리가 힘들어지므로 절대 약을 끊지 않도록 하여야 한다.

또한 여행 시에 필요할지도 모르는 비상약품으로 해열제, 지사제, 소화제 등을 휴대하고 모기에 물렸을 때나 타박상 등에 쓸 수 있는 파스 등을 준비하고 상처가 생겼을 경우 사용할 수 있는 소독약과 일회용 반창고도 준비한다.

## 음식 섭취는 이렇게

여름철에는 음식이 부패하거나 병원균이 왕성하게 증식할 수 있기 때문에 물이나 음료를 반드시 끓이거나 완전히 소독되어 믿을 수 있는 생수, 끓인 보리차 등만을 마셔야 하고, 상하기 쉬운 날 음식 종류를 가급적 피하거나 신선도가 매우 뛰어나서 믿을 수 있는 경우에만 섭취하는 것이 좋다. 비브리오균에 의한 비브리오 패혈증의 경우, 건강한 사람들보다 당뇨나 간경화가 있는 사람들이 잘 걸리게 되고, 일단 발생하면 전신이 검은 수포로 뒤덮이면서 패혈증 쇼크로 사망하게 되는 무서운 병이므로 어패류를 날로 섭취할 때는 주의를 하고, 가급적 섭취하지 않는 것이 좋겠다. 복어나 굴의 경우에도 5, 6, 7, 8월이 산란기이고 독을 함유하고 있기 때문에 여름에는 섭취하지 않는 것이 좋다. 간장질환으로 인해서 발생한 당뇨인은 특히 여름철 바닷물에서 해수욕하는 것만으로도 비브리오 패혈증에 걸릴 위험이 있으므로 바닷가에는 안가는 것이 좋다. 대다수의 당뇨인들은 이런 문제에 해당사항이 없으므로 안심하고 물놀이를 해도 괜찮다.

잔치집이나 학교 급식 또는 상가집 등에서도 집단 식중독이 발생하기가 쉬운데 원인균으로 O : 157, 포도상구균, 보툴리누스균 등 종류가 많으므로 당뇨인은 많은 사람들이 모여서 한꺼번에 조리된 많은 음식을 먹게 되는 장소에서는 주의를 하여야 한다. 여름철 식사요령은 날것 보다는 익힌 것으로 먹고 외식 보다는 청결하게 집에서 먹는 것이 좋다.

이상의 주의 점들을 조심하면서 평소와 같이 열심히 혈당조절을 한다면 여름이 당뇨인에게 결코 괴로운 시기는 아니다. 무더운 여름을 건강하게 보내고 적당히 그을린 얼굴로 진료실에서 다시 보게되기를 바란다. ☺