

애독자세상

본 코너는 <월간당뇨>를 보시는 독자 여러분들의 질문과 건의사항을 모아 답변과 방향을 제시하는 코너입니다. <월간당뇨>를 보고 당뇨관리에 관한 궁금한 점, 그 달 내용에 관해 의문 나는 점, 당뇨관리를 하면서 궁금한 점 등을 엽서를 통해 보내주시면 성실하게 답변해 드리겠습니다.

평소에 땀이 너무 많이 나는데, 당뇨가 오면 원래 땀이 많이 나나요?

땀을 많이 흘리는 경우는 신경 합병증으로 인한 신경 손상으로 땀샘에 이상이 생겼을 경우에도 나타납니다. 병원에서 신경 검사를 한번 해보거나 주치의께 신경과 관련이 있는지 여쭙어 보시는 것이 좋겠습니다. 땀샘기능에 이상이 생기면 땀이 많이 나고 체온조절이 힘들어 집니다. 밤에 자면서 또는 식사 중에 많은 땀을 흘리게 되지요. 다니는 병원에서 자세한 상담을 받아 보시는 것이 좋겠습니다.

저녁 취침전 혈당점검을 하고 그 다음날 아침 공복에 점검했을 때, 아침 공복에 혈당이 더 높게 나옵니다. 그 이유는 무엇입니까?

아침 공복 혈당이 올라가는 것은 여러 가지 작용이 있을 수 있습니다.

대부분의 당뇨병환자가 잠자리에 들기 전의 혈당보다 다음날 쯤 혈당이 높게 나타나는데, 이것은 간의 기능과 관계가 있습니다. 간에서의 포도당 생성으로 인해 아침 공복혈당과 운동 후 혈당이 높게 나올 수 있습니다. 이러한 경우는 간기능이 활발히 유지되고 있다는 것을 의미하므로 혈당수치의 차이가 크지 않다면 너무 걱정하실 필요는 없습니다. 그러나 당뇨병환자와 간기능은 큰 연관이 있기 때문에 정기적인 간기능 검사와 인슐린 저항성 검사도 함께 받아보는 것이 중요합니다.

식사조절과 적당한 운동을 하고 있는데도 복부비만이 개선되지 않습니다. 좋은 방법 없을까요?

복부비만의 해결법에서 가장 중요한 것은 식사조절과 끈기 있는 운동입니다. 탄수화물과 지방을 줄이고, 술은 절대 드셔서는 안됩니다. 또 운동의 경우 적당한 운동 만으로는 복부비만이 쉽게 줄어들지 않습니다. 알맞은 운동방법을 권해드리면, 하루에 줄넘기 30분 이상하시고, 그 후 다이어트 후프(홀라후프)나 걷기운동을 30~40분 정도 실시(유산소 운동), 마지막으로 윗몸일으키기로 복근운동을 해보시는 것도 좋습니다. 소식(小食)을 하며 물을 자주 드시고, 운동계획을 구체적으로 세워 꾸준히 하시면 도움이 될 것입니다.

뱃심이 없어져서 허리가 점점 굽는것 같습니다. 뱃심을 기르고 교정할 수 있는 방법은 무엇이 있나요?

뱃심을 기르고 유연성을 높이는 것에는 윗몸일으키기가 적합합니다. 하루에 무리하게 하지마시고 횟수를 늘려가면서 하는 것이 좋습니다. 또 뱃심에는 복식호흡과 요가 등이 좋다고 합니다. 등이 굽는 것은 척추에 이상이 있을 때 나타나는 현상인데, 척추전문병원을 방문해 원인을 찾아 빨리 교정해야 굽어지는 현상을 지연시킬 수 있습니다.