건강 칼럼

무더운 여름철 고혈압·당뇨 등 '만성질환' 관리 위해선?

고 현 길

바른마디병원 원장

어느덧 한낮 기온이 30도를 넘는 무더운 여름이 시작되었다. 이럴 때 건강관리에 더 주의를 기울여야 하는 사람들이 있는데 바로 고혈압, 당뇨병과 같은 만성질환 환자다. 여름에는 쉽게 체온이 상승하고, 땀을 많이 흘리게 되면서 환자들은 혈압 관리, 혈당 관리에 어려움이 겪게 되는데 '고혈압, 당뇨병의 만성질환 환자들의 건강한 여름철 보내기'를 위한 방법에는 무엇이 있을까.

먼저 여름철 고혈압 환자는 스트레스 관리, 체온 관리, 체내 수분 관리, 염분 배출에 특히 신경 써야 한다.

첫 번째, 스트레스 관리를 위해서는 너무 급하게 마음먹지 않되, 자신의 능력과 성격을 이해하고, 다른 사람에게 지나치게 잘 보이려고 하지 않음으로써 스트레스 상황을 피한다. 또 규칙적인 생활, 충분한 수면과 균형 잡힌 식사가 도움이 되며, 술과 담배는 스트레스를 줄여준다고 착각하기 쉽지만 오히려 고혈압에 악영향을 끼치기 때문에 줄이는 것이 좋다.

두 번째 더운 바깥과 서늘한 실내의 기온 차이에도 유념해야 한다. 더운 외부에서 지나치게 시원한 실내 환경으로 들어오면 갑자기 혈관이 수축하여 혈압 상승이 일어날 수 있기 때문이다. 그렇기에 바깥과 실내의 온도 차는 5도 이내를 유지하는 것이 좋으며, 같은 이유로 갑작스러운 찬물 샤워나 다이빙도 피하는 것이 좋다.

세 번째, 더운 여름에는 땀 배출이 늘어 몸에서 수분과 염분이 빠져나가게 되는데, 고혈압 환자의 경우 이 두 가지 모두가 혈압 상승에 영향을 줄 수 있으므로 무더운 날씨에 무리해서 활동하지 않아야 한다. 땡볕에서 너무 오랫동안 일하는 행위는 삼가는 것이 좋으며, 그늘에서 자주 쉬어 주거나 물과 이온 음료로 수분 보충을 하는 것이 중요하다.

마지막으로 고혈압 약을 복용 중인 환자는 혈압에 변동이 있다고 하여 임의로 약 복용을 중단해서는 안 된다. 혈압 약은 꾸준히 복용해야 효과를 볼 수 있기 때문이다.

그 다음 눈 여겨 봐야 할 당뇨병 환자의 경우에는 수분 섭취와 땀 흘림, 당 섭취에 각별히 신경 써야 한다. 땀을 많이 흘리면 체내 수분량이 줄어들어 혈당이 상승하게 되는데, 이때는 빨리 시원한 곳으로 이동해 수분을 충분히 섭취해야 한다. 단, 당분이 많은 음료수는 혈당을 더 높이고 소변량을 늘리기 때문에 순수한 물을 섭취하는 게 좋다.

또, 당뇨 환자에게는 철저한 식단 관리는 필수 중의 필수다. 날이 더우면 자신도 모르게 수박, 참외 같이 시원한 과일을 찾게 되는데, 여름에는 땀을 많이 흘려 혈당 수치가 높게 나오기 때문에 달고 시원하다고 수박, 참외 같은 달콤한 과일을 섭취하면 혈당을 더 높일 수 있어 주의해야 한다.

과일은 수분, 비타민 공급을 위해 적은 양을 여러 번 나누어 먹는 것이 좋으며, 과일 대신 오이 등 당분이 없는 채소를 먹는 것도 좋은 방법이다.

그리고 외출할 때는 선글라스와 양말을 꼭 착용하는 것이 좋다. 당뇨병 환자는 망막합병증, 백내장 등 안구 질환 발병률이 높으므로, 햇빛이 강한 낮 시간 대에는 외출 시 선글라스를 착용해 수정체를 보호해야 한다.

또한 당뇨병 환자의 발은 조그만 상처에도 잘 낫지 않고 궤양으로 이어질 수 있으므로 덥더라도 양말을 꼭 신고, 슬리퍼보다 통풍이 잘되는 운동화를 착용하는 것이 좋다. 또 무좀, 습진 등이 발생하면 합병증을 더욱 악화시킬 수 있으므로 외출 후에는 꼭 발을 깨끗하게 씻는 습관 또한 중요하다.

당뇨와 고혈압 등의 만성질환 환자는 사계절 내내 건강관리에 유의해야 하지만, 특히 몸 상태가 취약해지기 쉬운 여름철에 더욱 주의해야 한다. 평소 혈압, 혈당, 맥박 등의 생체징후, 키와 몸무게 등의 신체계측, 혈액검사 등의 의학적 검사 등을 주기적으로 받고, 이를 근거로 알맞은 약 처방을 받아 꾸준히 복용하는 노력이 필요하다. 특히 일상생활에서의 여름 건강관리 수칙을 잘 따르는 것이 만성질환의 악화와 합병증을 예방하고 건강한 여름을 나는 데에 도움이 될 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바그너 그룹 반란 이후 일상 되찾은 모스크바

27일(현지시각) 러시아 모스크바 붉은 광장 근처에서 시민들이 거닐고 있다. 바그너 용병 그룹의 예브게니 프리고진 수장이 일으킨 반란이 하루 만에 끝나면서 모스크바의 삶도 일상으로 돌아왔다.

칠월칠석 앞두고 대나무에 소원지 붙이는 日여성

27일 일본 도쿄에서 한 여성이 '칠월칠석' 축제인 '타나바타'를 앞두고 거리의 가게 대나무에 소원을 적은 종이 '단자쿠'를 붙이고 있다. 일본은 칠월칠석을 양력(7월 7일)에 지내지만 지역에 따라서 음력에 지내는 곳도 있다.

사 설

사무장 병원 문제

서울 강남의 어느 한방병원이 수천만 원씩 선결제를 받아놓고 돌연 영업을 중단해 경찰 수사를 받고 있다. 이 병원 관계자들은 의료법 위반 혐의로 최근 유죄 확정판결을 받았다.

일명 '사무장 병원'이라 불리는 불법개설 요양기관의 실체도 확인됐다.

행정원장'이나 '재무이사'로 불리던 사람이 대표원장에게 3,000만 원 가량 월급을 지급하며 실질적으로 병원을 운영한 것이다.

그 뒤 경영컨설팅 회사를 세워 병원과 용역계약을 맺는 수법으로 한 달에 수억 원씩 챙겼다. 암 치료가 절박한 환자들에게 고가의 치료를 권해 끌어 모은 돈이었다.

법원은 절박한 심정을 이용한 선결제 방침이 사실상 치료를 중간에 그만두지 못하게 하려는 의도라고 판단했다. 최근 국민건강보험공단은 의료기관별·지역별·불법개설 사실 인지경로별 환수결정 현황을 공개했다.

2009년부터 2021년까지 불법개설기관으로 환수결정된 기관은 1698개소였다. 환수결정 금액은 3조3674억원이다. 지역은 서울·경기·인천 등 수도권에 49.3%가 집중돼 있었다.

의원(657곳)이 38.7%로 가장 높았으며 요양병원(309곳) 18.2%, 한의원(232곳) 13.7%, 약국(204곳) 12% 순으로 나타났다.

의원급 의료기관 비율이 높은 이유는 개설된 기관 수 자체가 많고 사무장 병원으로 개설하기가 상대적으로 용이하다는 점 때문이다.

환수 금액은 요양병원이 63억 원으로 제일 많았으며, 약국이 27억원, 병원은 24억원, 의원이 7억 원이다. 사무장 병원의 문제는 어제 오늘의 일이 아니다. 오래된 고질병이다. 사무장 병원의 폐해는 국민의 의료 서비스를 해치는 주범이다. 정부는 사무장 병원의 척결에 만전을 기하기 바란다.

도서지역 찾아가는 전북노인복지관

전라북도노인복지관이 전북 부안군 위도를 찾아 섬 지역 어르신들과 함께 '찾아가는 이동복지관' 나눔 행사를 가져 관심을 모았다. 전라북도노인복지관은 6월 2일 부안군 위도중·고등학교 강당에서 '찾아가는 이동복지관' 나눔 행사를 가졌다.

이날 행사에는 위도 섬 지역 어르신 150명, 대한노인회 부안군지회와 위도면사무소 봉사자 60명 등 200여 명이 참석했다. 참석자들은 위문 공연과 다양한 체험을 했다.

행사는 전북노인자원봉사지원센터의 행사장 풍선 장식 및 마술 공연, 오네시모봉사단 음악 공연, 전라북도자원봉사센터의 삼계탕 제공, kt디지털배움터의 어르신들의 디지털 문맹 해소를 위한 키오스크교육, 드론 체험, 가상현실 VR체험, 보이스피싱 예방교육, 전라북도노인복지관의 이·미용 서비스와 하모니카 공연, 향기봉사단의 네일아트, 인산봉사단의 수지요법 등이 있었다.

전라북도노인복지관 왕진숙 관장은 "이러한 나눔이 더욱 확산되어 도민 모두가 소외되지 않고 더불어 행복하고 훈훈한 세상이 되면 좋겠다."고 말했다.

한편 위도(蝟島)는 변산반도에서 서쪽으로 14.6㎞ 지점에 있다. 북쪽에 식도가 있으며, 정금도와는 방조제로 연결된다.

면적은 11.72㎢이고, 해안선 길이는 66.0㎞이다.

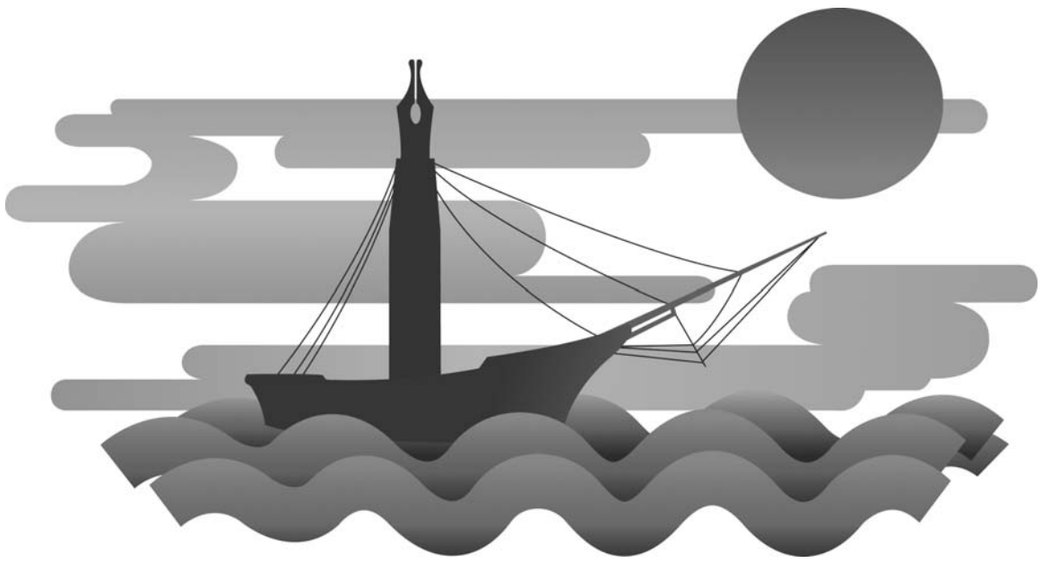
섬의 형태가 고슴도치와 비슷하다고 하여 위도라 불리게 되었다. 인구는 1,068명, 세대수는 582세대이다. 부안 격포항에서 정기여객선이 운항된다.

도서지역 어르신들의 경우, 육지와 달리 노인 복지 혜택이 적은 것이 현실이다.

복지 혜택에서 소외된 도내 섬 지역 어르신들에게 정서적 지지와 희망을 주는 일은 매우 중요하다.

찾아가는 이동복지관 행사가 꾸준히 활성화되기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일