

건강 칼럼

무더운 여름철 당뇨병 환자의 건강관리 방법은?

무더운 여름이 오면서 당뇨병을 앓고 있는 많은 사람들이 건강관리를 더욱 철저히 해야 할 시기가 되었다. 고온다습한 날씨 탓에 혈당 관리가 어려워질 수 있어 합병증의 위험이 커질 수 있기 때문이다. 여름철 당뇨병 환자의 건강관리에 대해 알아보자.

당뇨병은 혈당이 높아지는 만성 질환이다. 혈당은 혈액 내 포도당 농도를 말하며 혈당 조절에는 여러 호르몬들이 관여하는데 그중에서도 '인슐린'이라는 호르몬의 분비 여부에 따라 당뇨병의 유형이 달라진다.

1형 당뇨병은 인슐린을 아예 제대로 만들지 못하는 유형이며, 2형 당뇨병의 경우 인슐린의 작용이 저하되거나 분비 능력이 떨어져서 발생하는 유형이다. 2형 당뇨병이 1형 당뇨병보다 훨씬 흔한데 과도한 음식 섭취, 운동 부족, 비만, 유전적 소인 등 여러 원인으로 발생한다.

일 년 내내 혈당 관리가 필요한 당뇨병 환자들에게 가장 고통스러운 계절은 여름이다. 그중 주의해야 할 첫 번째는 바로 음식섭취다. 규칙적으로 골고루 먹는 게 기본 원칙이지만 혈당 관리에 해로운 음식 섭취를 배제하는 생활 습관을 더 강조하고 싶다. 콜라, 사이다 같은 청량음료나 이온음



추효선  
대전선병원 가정의학과 전문의

료, 비타민 음료, 주스, 당이 첨가된 커피 같은 음료, 빙수, 아이스크림, 당후루 등의 달콤한 간식도 피해야 한다.

과일은 당뇨병 환자에게 양질의 칼과 같이 아예 배제하기보다는 섭취량을 제한하는 식이요법이 좋다. 요즘엔 여름철 과일인 수박과 참외를 먹어서 당과 열색소가 올라 병원을 방문하는 환자가 많다. 게다가 여름 후반부로 갈수록 복숭아, 포도도 많이 나는데 복숭아는 두 조각 정도, 포도는 스무 알 이내로 섭취하는 등 절제가 필요하다. 그리고 같이 먹거나 즙을 내어 먹는 행위는 혈당을 더 빨리 올리고 섬유소도 줄이니 피하는 것이 좋다.

또한 시럽 등의 당이 첨가되는 경우도 많으니 여러모로 추천할 수 없는 방식이다. 이와 같은 간식뿐만 아니라 여름철 식사로 흔히 먹는 냉면과 콩국수와 같은 국

수류는 또한 혈당을 급격히 올리는 음식이다.

당뇨병 환자가 주의해야 할 두 번째는 운동이다. 매일 꾸준히 규칙적으로 중간 강도의 운동을 하는 것이 좋다. 식후 운동은 혈당이 급격히 올라가는 것을 방지할 수 있어 좋는데 이와 비교하여 공복 운동은 저혈당 위험을 살펴봐야 한다. 예를 들어 대표적인 공복 운동인 새벽 운동 때는 저혈당 위험을 고려해서 운동 전 가벼운 간식을 먹는 것을 추천한다. 여름철엔 한낮인 오후 1~3시는 피해야 하고 탈수되지 않도록 물을 충분히 마셔야 하는데 이때 당이 첨가된 이온음료는 당연히 피해야 한다.

당뇨병 환자가 주의해야 할 세 번째는 '인슐린' 관리이다. 계절의 특성상 보관을 특히 주의해야 한다. 당뇨병 환자가 일반적으로 개봉한 상태로 사용하는 인슐린

펜은 30°C 이하로 실온 보관을 하게 되어있다. 하지만 여름엔 30°C를 넘을 때가 많으니 약효가 유효한 상태로 유지되게 하려면 얼음을 넣은 보냉 백이나 보냉 텀블러에 보관해야 한다. 따라서 인슐린을 뜨겁게 달궈지는 차림에 방치하는 것은 절대 피해야 한다. 개봉하지 않은 인슐린은 평소와 같이 냉장 보관하면 된다. 또한, 인슐린은 기압에 따라 수도 주변 온도가 변하여 변질이 될 수 있으니 휴가철 비행기를 타는 경우 냉장 사용하지 않은 인슐린이라도 짐칸에 보관할 것이 아니라 기내에 들고 탈 것을 권장한다.

당뇨병 환자가 추가적으로 조심해야 할 것이 여름철 짧은 옷차림 수 있어 좋은데 이와 비교하여 공복 운동은 저혈당 위험을 살펴봐야 한다. 예를 들어 대표적인 공복 운동인 새벽 운동 때는 저혈당 위험을 고려해서 운동 전 가벼운 간식을 먹는 것을 추천한다. 여름철엔 한낮인 오후 1~3시는 피해야 하고 탈수되지 않도록 물을 충분히 마셔야 하는데 이때 당이 첨가된 이온음료는 당연히 피해야 한다.

여름은 여러 면에서 당뇨병 환자에게 위험한 계절이지만 달리 생각해 보면 여름을 잘 내면 다른 계절들도 더 잘 지낼 수 있다. 올바른 당뇨병 관리가 합병증 예방과 혈당 관리에 중요한 역할을 할 것이다.

사설

전북 발전을 위한 영화펀드 조속히 조성해야

옛그제 TV를 보는데 이소룡 관련 스토리를 진행하고 있었다.

나이가 든 사람은 모두 알고 있는 홍콩의 유명 영화배우인 이소룡은 맨몸뚱이로 홍콩에서 미국으로 건너가 영화에서 무술 관련 영화에 출연하는 조연을 하면서 생계를 유지했다.

영화출연 중 수많은 부상에도 굴하지 않고 영화배우의 꿈을 이루기 위하여 각고의 노력을 기울이고, 외국인인 자신을 제대로 알아주지 않음에도 영화의 꿈을 버리지 않았다고 한다.

영화제작자가 자신을 하인 취급하는 것을 본 다른 여자 영화배우가 관망하고 묻자, 이소룡은 "겨우 저 정도에 열 받으면 내가 Bruce Lee가 아니죠."라고 하며, 개의치 않을 정도로 대단배운 모습을 보여주며 배우에 대한 열망을 굽히지 않았다고 전해진다.

이후 그래도 자신의 성공 가능성이 보이지 않자 직접 영화를 제작하기로 굳게 결심하고 '당산대령', '정무문', '병풍과강', '용쟁호투'라는 작품을 제작해 상업하고, 마지막 '사망유희'를 제작하다가 그가 사망하는 바람에 반쯤 미완의 작품으로 완성됐다.

이소룡은 이 영화로 인해 세계적인 스타덤에 올랐고, 지금도 수많은 팬덤 층이 형성돼 오늘날에 이르고 있다.

우리나라에서도 방송인 이경규 씨가 이소룡을 좋아해 자신의 전재산을 털어 이소룡 제작영화와 비슷한 '복수혈전'이라는 작품을 제작했지만, 흥행에 실패하여 큰 아픔을 겪기도 했다.

이처럼 영화가 주는 감동과 경제적 영향이 큰 것을 간파한 전주에서는 전주국제영화제를 만들어 벌써 25회에 이르고 있다.

올해에는 5월 1일부터 10일까지 열려 국내 102편과 해외 130편이 참가하여 43개국 232편이 참가하는 대규모의 국제 영화제가 되었다.

이로 인해 다른 지방자치단체와 비교하여 관광수입 확대는 물론 영화 문화의 우위를 점할 수 있게 되었지만, 아직도 더 큰 성장발전을 요한다고 본다.

우리보다 앞에 시작한 부산 국제영화제의 경우 2023년 기준 28회에 70개국 269편이 참가하는 성과를 거두고 있어 우리도 더욱 분발하고 노력해야 한다.

우리 전주국제영화제가 이제 부산을 넘어 세계적인 영화제인 칸, 베니스, 베를린, 토론토 국제영화제와 어깨를 나란히 할 수 있는 유명영화제로 성장 발전해야 할 것이다.

최근 부산시가 지난 15일 저예산 영화산업 활력과 글로벌 시장 진출을 돕기 위한 20억 원대 영화 펀드를 조성하기 위하여 부산 영상위원회와 '솔트룩스 한국영화 르네상스 펀드'를 만들기 위한 업무협약을 체결했다는 보도가 있었다.

영화 펀드에는 문체부 모태 자금 115억 원, 민간기업 105억 원, 부산시 10억 원, 운송사 3억 원을 모아 총 233억 원의 펀드로 출발하여 향후 4년간 부산에 소재한 제작사가 제작하는 영화·영상 작품에 부산시 출자약정액의 두 배인 20억 원 이상의 펀드 투자를 받을 수 있게 된다고 한다.

이러한 펀드를 2028년까지 5개를 만들어 1천억 원의 영화·영상 콘텐츠 펀드를 만들어서 지역 발전에 활용한다고 한다.

굳이 말미암아 영화 촬영지가 세계적 관광명승지로 떠오른 것을 모르는 사람은 없을 것이다.

이처럼 우리도 전북의 관광하기 좋은 곳이 영화 촬영지로 소개되어 세계적 유명 영화로 알려진다면 전북의 명승지를 일부러 홍보하려고 많은 돈을 쓰지 않는다고 하더라도 홍보 효과는 이루 말할 수 없이 크다고 할 수 있다.

부산에서 이미 시행하고 있지만, 우리도 좋은 것은 하루라도 먼저 벤치마킹해 전북 발전에 적극 활용해야 할 것이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

밴스 의원, 미국 부통령 후보 지명 공식 수락



도널드 트럼프 전 대통령의 러닝메이트로 지명된 JD 밴스 상원의원이 17일(현지 시각) 위스콘신주 밀워키의 피셔브 포럼에서 열린 공화당 전당대회(RNC)에서 연설 후 지지자들에게 화답하고 있다. 밴스 의원은 이날 부통령 후보 지명을 공식 수락했다. 그는 "결정하고 더할 나위 없는 기쁨으로 미국 부통령 후보 지명을 공식 수락한다"라고 말했다.

아일랜드 총리와 회담하는 스타머 영국 총리



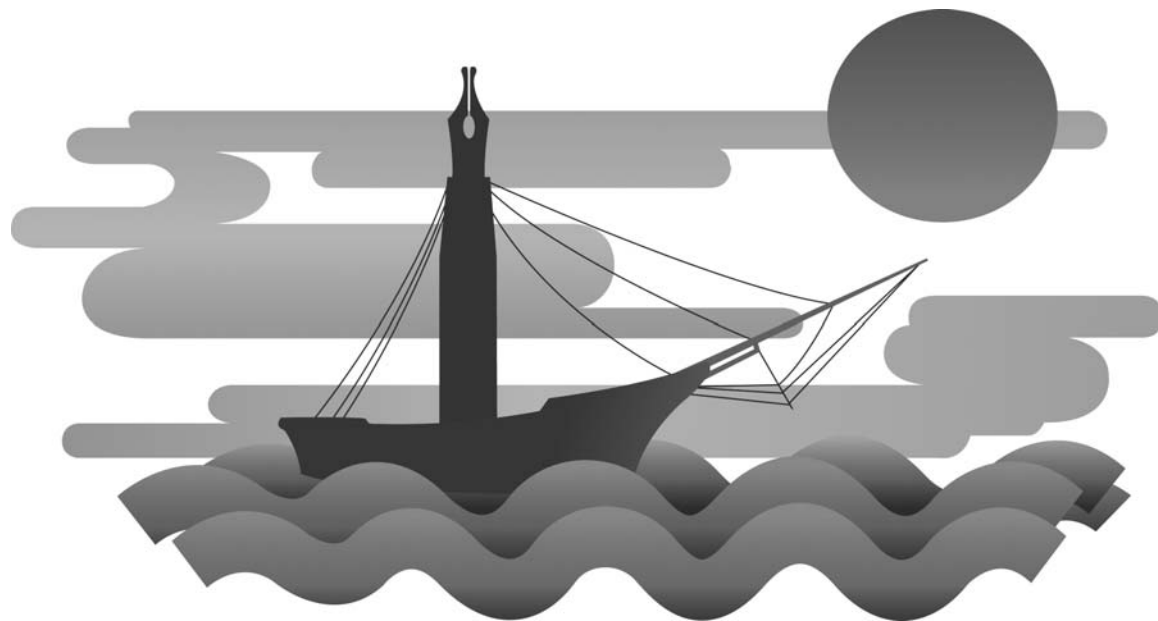
키어 스타머(오른쪽) 영국 총리가 17일(현지 시각) 영국 에일스베리의 총리 지방관에서 시이던 헤리스 아일랜드 총리와 회담하고 있다. 이번 회담은 영국 총선 이후 처음으로 열린 정상 대면 회담으로 헤리스 총리는 이번 회담을 통해 '영국과 아일랜드의 관계 재설정'을 논의할 것이라고 말했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

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 행태를 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