

건강 칼럼

무더위에 올라가는 혈당, 당뇨 환자가 주의해야 할 '이것'은?

올해 초 겨울에 당뇨를 진단 받은 김 씨는 근래 여름이 되면서 급격히 당 수치가 높아져 다시 병원을 찾았다. 혹시 다른 합병증이 발생했는지 걱정했지만 검사 결과 원인은 다름 아닌 '여름'이었다. 더위 탓에 평소보다 본인도 모르는 사이에 더 자주 먹었던 수박, 냉면과 음료수 등이 당 수치를 높였던 것이다.

이래저래 건강관리가 쉽지 않은 여름, 당뇨 환자들은 어떻게 보내야 할까? 당뇨 환자가 주의해야 할 점을 알아보자.

△혈당 스파이크를 일으키는 음료수

무더운 날씨에 땀을 많이 흘리면 수분과 전해질 부족으로 탈수나 열사병을 일으킬 수 있는데 당뇨 환자의 경우 혈당이 높아지면서 혈액이 끈적끈적해져 생명까지 위협해질 수 있다. 따라서 이 때는 충분한 수분 섭취가 무엇보다 중요하다.

하지만 시중에 판매하는 이온음료, 스포츠음료 등 우리가 흔히 일컫는 음료수는 당뇨 환자에게 좋지 않은 영향을 준다.

고혈당으로 소변 배출이 많아져 탈수와 급격한 혈당 상승을 초래해 위험한 상황을 맞을 수 있으므로 음료수 섭취는 삼가야 한다. 특히 스포츠음료의 경우 흡수 속도가 빨라 갈증을 빨리 없애주지만, 한 캔 당 60~80㎍의 열량이 들어있기 때문에



홍준화

대전율지대병원 내분비내과 교수

혈당 조절을 방해하기 쉽다. 따라서 먹더라도 되도록 물이나 얼음을 타서 마시는 게 좋다.

또 최근 제로슈가 음료라고 하여 무설탕 무가당을 내세운 음료수가 많이 출시되고 있는데, 개중 인공감미료를 사용하여 혈당 문제를 일으키거나 복통을 일으킬 수 있으니 안심하고 먹기보다 성분을 잘 살펴보고 마셔야 한다.

당뇨 환자는 음료수 보다는 냉수나 보리차가 칼로리나 당분이 없기 때문에 당뇨 환자에게 적합하다. 시원한 냉면이나 레몬을 띄운 냉면차, 심하게 끓여 냉장고에 넣어둔 미역국이나 오이냉국도 갈증을 해소하는데 도움이 된다.

△당뇨 환자에게 특히 중요한 발관리

당뇨 환자에게 발은 언제나 특별한 관리 대상이다. 당뇨 합병증의 가장 흔한 질환이 발에서 먼저 나타나고 제대로 관리하지 못하면 합병증이

발생할 수 있을 뿐만 아니라, 심할 경우 발을 절단해야 하기 때문이다. 특히 해수욕장이나 계곡 등에서는 조금만 주의를 기울여도 발에 상처가 나기 쉬우므로 주의가 필요하다. 아무리 더위도 유리조각이나 뽕족한 돌에 찔리기 쉬운 샌들은 피하고 가능한 편한 신발과 함께 부드러운 양말을 반드시 신고 다니는 것이 좋다.

또 덥고 습한 날씨에 발에 무좀이나 습진에 걸리기 쉬우므로 당뇨 환자는 건강한 사람에 비해 특별히 더 신경을 써야 한다. 최소한 하루 한 번 자신의 발을 확인하여 긁혔거나 찢린 상처, 물집 등이 있는지 꼼꼼히 살펴봐야 한다.

만약 피부가 벗겨졌거나 물집이 생겼다면 혼자서 소독하거나 임의로 연고를 바르지 말고 즉각 병원을 찾아가 치료받는 것이 바람직하다. 발뒤꿈치가 갈라지면 그 틈새로 세균이 침투, 덧나게 할 수 있기 때문에 스

스로 치료하기보다 병원을 찾아 치료받는 것을 권장한다.

△운동시 이것을 주의해요

규칙적이고 적당한 운동은 혈당 조절 및 당뇨 합병증 예방에 도움이 된다. 그러나 운동에도 주의가 필요하다.

먼저 운동을 하기 전에 자가 혈당 측정기로 혈당을 확인해 보는 것이 좋다. 단일 운동하기 전 혈당치가 300mg/dl 이상이면 운동을 삼가야 한다. 이 같은 상태에서 운동을 하면 오히려 당대사를 악화시킬 가능성이 높기 때문이다.

또 운동 전 혈당치가 100mg/dl 이하일 경우 저혈당 예방을 위해 운동 전에 간식을 약간 먹은 뒤 운동을 하는 것이 좋다. 운동은 되도록 식사 1~2시간 이후 하는 것이 좋고, 인슐린을 맞고 난 경우라면 최소한 1시간 후에 하도록 권장한다.

운동 시에는 사탕이나 주스 등 약간의 당분을 준비하도록 한다. 운동을 하다가 △정신이 멍해지거나 △시야가 흐려지거나 △식은땀이 나거나 △손이 떨리거나 △땀에 힘이 빠지는 등의 증상이 나타나면 즉시 운동을 중지하고 당분을 섭취해야 한다.

이 외에도 뜨거운 한낮이나 야간에는 운동을 피하고 운동이 끝난 뒤나 운동 중에도 혈당을 측정해 운동에 따른 혈당 변화를 체크해 주는 것이 좋다.

사설

미술진흥법 시행에 대한 기대

미술진흥법이 법률 제19568호로 제정되어 지난달 26일부터 시행되고 있다.

이 법에 의하여 미술진흥 정책의 추진을 위한 제도적 기반, 미술품의 공정한 거래 및 유통 질서 조성, 소비자 보호 확대와 공공미술품 관리 및 공공미술은행에 관한 사항을 규정하고 있다.

또한 이 법의 시행령은 각각의 위임사항에 대한 구체적인 방법과 절차를 담고 있어 미술품 관리가 체계적으로 될 것으로 생각된다.

이 법 16조에 의해서 미술품 구매자는 이제 작가명과 작품명, 구매 일자, 구매처, 보증 내용 등이 포함된 진품 증명서를 요구할 수 있게 되었다. 이에 따라서 미술품에 대한 가짜 유통이 획기적으로 근절되게 될 것으로 생각된다. 그리고, 이제 진품이 제값을 받게 되고 제대로 예술품으로 인정되게 됨으로써 작가의 자존감 회복에도 이바지할 수 있는 등의 법률적 근거를 마련하게 되었다고 본다.

이 법에는 문화체육부 장관은 미술진흥 기본계획을 5년마다 수립하게 되어있어서 미술 생태계 전반을 아우르는 진흥 정책을 수립하게 되었다. 이에 따라 정부에서는 조만간 전문가와 관계기관 협의를 통해 미술진흥 기본계획을 발표할 계획에 있다고 하니 미술진흥에 대한 획기적 개선안이 나오기를 기대한다.

또한, 이 법의 시행으로 인하여 미술작품의 공정한 유통 질서가 확립되었으면 하는 바람도 있다. 그리고, 그간에는 작품관리법에 따라 관리하던 미술품은 이제 미술품으로 따로 관리하게 됨으로써 공공미술품 관리에도 철저를 기할 것으로 판단된다.

이 법에 의하여 미술업계의 제도권 편입을 위한 미술 서비

사업 신고제는 2020년에 시행되고 작가의 권리보장을 위한 재판례 보상 청구권은 2027년에 시행된다고 한다.

이제 이러한 법이 제대로 시행되게 된다면 미술품 유통질서 확립에도 크게 기여하게 될 것이며, 작가들의 예술작품 제작으로 인한 수입 증가에도 크게 이바지 하지 않을까 하는 생각이 든다.

이제 미술진흥법이 시행됨으로써 명실공히 '문화재보호법', '박물관 및 미술관 진흥법'과 함께 우리나라 문화예술인을 보호하고 미술품의 유통관리 철저에 기여하며, 문화예술품의 관리 또는 보존에 기여할 수 있도록 하는 3두 마차형성된 셈이다.

우리나라는 그동안 미술품에 대한 작가의 보호나 미술품의 관리 등이 매우 허술하다고 생각했었는데, 이제 문화 선진국으로 가는 길목의 토대를 제대로 놓고 있다는 생각을 해본다.

우리나라가 선진국이 되기 위해서는 문화 등에 많은 투자를 하고 전 국민이 미술품 등 문화 분야에 대하여 일거품을 갖추고 있어야 할 것이다.

이제 미술진흥법의 제정으로 인하여 우리나라도 문화 선진국 반열에 오르게 되었다고 본다.

우리나라가 이제 경제 선진국이 아니라 우리는 문화에 대해서도 선진국이라는 생각이 들도록 작가들의 예술창작에 대한 보호로 경제적 어려움이 없게 하고, 미술품의 유통관리에도 투명성을 유지해야 하며, 우리 문화재도 아끼고 사랑하며 보존과 활용에도 각별한 관심을 기울여야 할 것이다.

이제 막 시행되기 시작한 미술진흥법을 보며, 문화가 우위에 서는 나라가 진정한 선진국이라는 생각을 해보며 미술진흥법의 시행에 많은 기대를 하게 된다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바르샤바 봉기 80주년 기념해 시내 모인 시민들



지난 1일(현지시각) 폴란드 바르샤바 시내에서 주민들이 '바르샤바 봉기' 80주년을 기념해 불꽃탄을 터트리고 있다. 1944년 8월 1일 시작한 바르샤바 봉기는 제2차 세계 대전 중 나치 독일에 대항해 봉기한 저항운동으로 2차 대전 중 최대 규모의 단일 군 시행운동으로 알려져 있다.

석방 수감자 맞는 바이든 대통령과 해리스 부통령



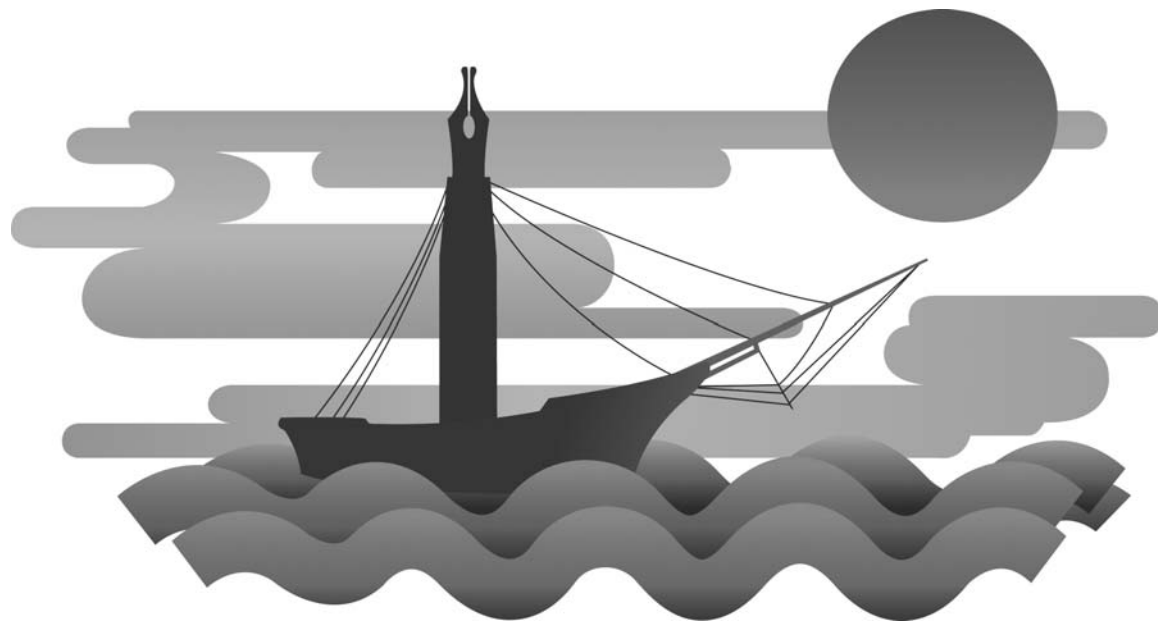
조 바이든(가운데) 미국 대통령과 카말라 해리스 부통령이 지난 1일(현지시각) 메릴랜드주 앤드루스 공군기지에서 러시아가 석방한 전 해병대원 폴 윌런을 맞으며 악수하고 있다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 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 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 · 독립중심 · 지역중심

전주매일