

# 겨울철 더 어려운 혈당 관리...활동량 늘리고 식단관리 철저히

## 건강 바로 알기 겨울철 당뇨병 관리

양태영

태영21내과원장·대한당뇨병학회 부회장

대한당뇨병학회가 최근 발표한 '당뇨병 팩트시트 2024'에 따르면 2022년 기준 30세 이상 성인의 당뇨병 유병률은 14.8%로 약 533만 명, 당뇨 전단계도 약 1400만 명이 이를 이룬다. 연령별로는 50대 남성이 30.1%로 가장 많고, 45세 이하 청년도 약 30만 명이 당뇨병을 앓고 있다. 즉, 당뇨병 고위험군인 당뇨병 전 단계 인구를 합치면 국민 2000만 명이상이 당뇨병 위험에 시달리고 있는 셈이다.

당뇨병은 고혈압, 이상지질혈증과 같은 다른 만성질환뿐 아니라 심혈관 질환, 신장 질환 등의 합병증을 유발할 수 있으므로 초기부터 통합적이면서 적극적으로 관리해야 한다.

◇당뇨 환자 생활 속 주의 사항=기온이 크게 떨어지는 겨울철엔 혈당 관리에 어려움이 많고 합병증이 악화되는 경우가 종종 있으므로 당뇨병인은 월동 준비가 필요하다. 당뇨병은 혈관병이다. 날씨가 추워지면 혈관과 신경, 근육이 위축되어 혈액순환이 잘 안 된다. 차가운 공기에 말초신경이 노출되면 팔다리로는 혈액의 흐름이 빠져 손발 끝이 저리고 시리며 화끈거리는 증상이 생긴다. 특히 혈액순환이 원활하지 못한 발에 악영향을 줘 당뇨병이 생기거나 악화될 수 있다. 작은 상처도 잘 낫지 않

30세 이상 성인 유병률 14.8%

50대 남성 30.1% 가장 많아

고혈압·신장질환 등 합병증 유발

초기부터 통합적 적극 관리해야

아 관리에 소홀할 경우 귀양으로 진행되는 수순을 밟는다.

날씨가 추워질수록 활동량이 점점 줄어드는 것도 문제다. 그래서 신체 활동과 운동량이 줄고 체중이 늘어 당뇨병이 악화되기 쉽다. 면역력도 떨어져 폐렴과 같은 각종 감염에 취약해지고 심장 질환 등의 합병증 발생이 늘어난다. 감염에 노출되면 몸속에선 혈당을 높이는 스트레스호르몬 분비는 늘고 인슐린 효과는 떨어져 혈당 조절을 방해한다. 또한 겨울철엔 몸은 에너지를 저장하려는 경향을 보이고 식욕도 늘어나 혈당이 상승한다.

이렇듯 당뇨병인은 겨울을 앞두고 마음가짐을 재정비할 필요가 있다. 얼마나 먹고 무엇을 먹으며 몸을 얼마나 움직이느냐에 따라 당뇨병 관리의 성패가 갈리기 때문이다. 기본적으로 실내외 온도 차이가 커지므로 체온 유지와 보온에 각별히 신경 써야 한다. 당뇨병병증으로 당뇨병이 생긴 환자라면 더욱 그렇다.

급격한 체온 변화는 말초혈관의 혈액순환을 방해해 상처 회복 속도를 떨어뜨리고 신생혈관을 생성하는 물질에도 악영향을 미친다. 특히 발이 중요한데, 발 보호를 위해 발목을 조이지 않으면서 두툼한

양말을 신는 것이 좋다. 발을 항상 청결하게 유지하고 씻은 후 발가락 사이를 바짝 말린다. 날씨가 추우면 건조해져 가려워 긁다가 상처가 날 수 있다. 발에 보습 크림을 충분히 발라 피부 기름막을 유지해주는 게 좋다. 발에 직접 닿는 전열 기구 사용은 자제하고, 춥다고 스타킹이나 레깅스를 신으면 하체가 압박을 받으므로 착용을 피한다. 발등에 작은 상처나 염증이 간과하지 말고 핀셋, 손톱깎이 등으로 상처를 건드려면 2차 감염을 유발할 수 있으므로 함부로 만지지 말고 병원에서 적절한 치료를 받아야 한다.

◇운동과 음식 섭취=당뇨인에게 운동은 동반자와도 같다. 기온이 떨어지는 시기에 집안에 웅크려 있고 싶은 마음이 든다. 그래도 일상생활에서 활동량을 늘리는 노력부터 해야 한다. 출퇴근 시간에 한 정거장 먼저 내려 걷기, 엘리베이터 이용하지 않고 계단 오르기, 아침 체조 등이다. 일부 혈당강화제와 인슐린을 사용하는 당뇨병인은 너무 격렬한 운동을 하면 저혈당이 올 수 있으므로 식후에 운동하는 것이 좋다. 새벽보다 따뜻한 햇볕이 있는 낮에 운동하고 한겨울엔 실내 운동이 권장된다.

운동했다고 안심하고 많이 먹으면 낭패를 본다. 운동량에 비해 소모되는 칼로리가 의외로 적다. 라면 한 개를 운동으로 해결하려면 90분을 운동해야 한다. 항상 올바른 식습관을 유지하도록 노력해야 하는 이유다. 특히 일조량이 줄어드는 겨울철엔 세로토닌 분비가 감소한다. 뇌에선 부족한 세로토닌을 보충하기 위해 원료 격인 탄수화물을 찾게 된다. 식욕이 왕성해져 고탄수화물·고지방 식품이 당길 수 있다. 물론 이런 유혹을 참는 것이 중요하지



양태영 태영21내과원장이 내원한 당뇨병 환자와 상담하고 있다.

만 먹는 순서를 바꾸는 것만으로도 급격한 혈당 상승을 막을 수 있다. 채소와 단백질을 먼저 섭취하면 포만감이 빨리 찾아와 자연스레 식사량이 줄어든다. 또 채소와 단백질이 먼저 소화되면서 탄수화물이 느리게 흡수되고, 인슐린이 천천히 분비되며 혈당이 서서히 상승하게 된다.

아침 식사를 거르지 않고 매일 일정한 시간에 알맞은 양의 음식을 먹으면 공복이 길지 않아 식욕 조절에도 용이하다. 연말연시를 맞아 술자리가 많다. 당뇨병인이 음주할 경우 저혈당 발생 위험이 있으므로

로 혈당 조절이 잘 되더라도 음주 전후 혈당을 측정하여 저혈당이 오지 않도록 해야 한다. 맥주, 와인, 막걸리와 같은 양주보다 소주, 위스키 등의 증류주를 권장한다. 특히 음주한 다음 날 아침에 저혈당이 올 수 있으므로 반드시 혈당검사를 하고 아침 식사를 챙겨 먹도록 해야 한다. 겨울철엔 혈당조절이 쉽지 않다. 진료 예약 날짜가 많이 남았더라도 혈당이 너무 올라가거나 내려가는 경우 먼저 주치의와 만나 상의해야 한다

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 화순전남대병원 내분비외과 박민호 교수, 식약처장 표창

의료기기안전정보 사례연구 워크숍

박민호(사진) 화순전남대학교병원 내분비외과 교수가 제13회 의료기기안전정보 사례연구 워크숍에서 식품의약품안전처장 표창을 수상했다.

박 교수는 지난 2015년부터 현재까지 화순전남대학교병원 의료기기안전정보 모니터링센터 판별위원장으로 활동하며 의료기기 이상 사례 판별심

의, 공동 조사, 안전 정보 교육 및 홍보, 부작용 보고 활성화 등에 기여한 공로를 인정받았다.

박 교수는 지난 2022년 한국유방암학회의 공식 국영문 학회지인 'JBD(Journal of Breast Disease)' 최다 논문 게재상을 수상했으며, 대한외과학회 국제외과심포지엄 최우수 연구자 부문에서 학회 최초로 최우수상을 2회 수상하는 등 국내외 학회에서 다수의 학술상을 받았다.



한편 의료기기안전정보 사례연구 워크숍은 의료기기안전정보 모니터링센터로 지정된 권역별 의료기관 등이 참여해 안전성 정보 실적을 공유하고 향후 발전 방향을 논의하기 위해 개최됐다.

식품의약품안전처와 한국 의료기기안전정보원은 의료기기 안전관리에 기여한 유공자들에게 표창을 수여하고 있다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 전남대병원 '한·일 비뇨의학회 학술대회' 성공 개최



한·일 비뇨의학회(회장 박광성 전남대학교병원 비뇨의학과 교수)는 최근 광주 힐리데이인 광주호텔에서 '제40회 한·일 비뇨의학회 학술대회'를 개최했다.

한·일 비뇨의학회 학술대회는 지난 1984년 일본 고베에서 처음으로 개최된 이래 매년 양국에서 교차로 학술대회를 열어 한국과 일본의 비뇨의학자간 학문적 교류 및 인적네트워크에 중요한 역할을 해오고 있다.

특히 이번 제40회 학술대회가 세계화의 흐름에 따라 마지막으로 개최되는 만큼 대한비뇨의학회 홍준혁 회장과 일본비뇨기과학회 Masatoshi

Etto 회장을 비롯해 한국과 일본에서 많은 회원들이 참석한 가운데 한·일 비뇨의학회의 40년 역사를 회고하는 기념식이 열렸다.

박광성 한·일 비뇨의학회 회장은 "학회가 지난 40년 동안 한국과 일본 양국의 비뇨의학 발전과 인적교류에 중요한 역할을 했다"며 "앞으로도 국제학술대회를 통해 양국의 학자들이 교류할 수 있기를 바란다"고 말했다.

한편, 전남대병원 비뇨의학과는 지난 1995년에 제12회 학술대회를 개최하는 등 두 차례 한·일 비뇨의학과 학술대회를 열었다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 광주보훈병원 심혈관센터 정명호 교수, 한국혈전지혈학회 공로상 수상

'연구하는 임상 의사' 특강 진행

정명호(전남의대 명예교수·가운데) 광주보훈병원 심혈관센터 부장이 지난 23일 광주김대중컨벤션 센터에서 개최된 제45차 한국혈전지혈학회 추계학술대회에서 공로상을 수상했다.

정명호 교수는 2011년부터 2013년까지 한국혈전지혈학회 이사장, 2017부터 2021년까지 회장을 맡았으며, 2021년 제 21차 아세아 태평양 혈전지혈학회를 총괄 주최하는 대회장으로서 광주에서 성공적으로 개최한 바 있다.

또 2006년 한국과학기술 한림원 정회원으로 선정됐으며, 2019년부터 2022년까지 의약학부장으로 임명돼 의약학부를 운영했다. 이밖에도 2012년 대한외과학회 분부의학상과 국내 최초로 세계 4대 심장학회 지도전문(FACC, FAHA, FESC, FSCAI)을 취득한 바 있다.

정명호 교수는 올 2월 전남대병원을 떠나 광주보훈병원에서도 진료와 연구를 이어가고 있다.

정명호 교수는 이날 '연구하는 임상 의사로서 40년간의 삶'을 주제로 특강을 진행했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



보험료 상승의 주범

# 보험금 깎아먹는 기생충이 되지마세요!

허위 입원하고 보험금 편취해서 여행 다니는 위 조작 군

가짜환자도 보험사기 공범인 걸 모르는 나 한심 여사

환자를 유인해 크게 한탕 도리는 보험금 편취 조직 사기꾼 브로커