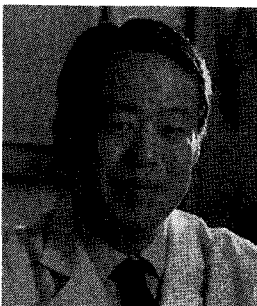


즐거운 여행을 위한 가이드

여유있는 관광계획을 통하여 피로가 축적되지 않도록 해야

혈당자가측정을
실시하여
혈당과 신체의
변화에 적절하게
대응해 나가면서
생체리듬을
잘 유지할 수 있도록
예방하는 길 만이
여행을 즐기며 안전하게
계속할 수 있는
비결이라고 본다.



이 상 중 / 강북삼성병원 내과부장

항공여행을 처음 하는 분들을 위하여 -
여행이란 생각보다 시간이 많이 걸리
는 것이다. 교통이 혼잡한 일명 '럿시아워' 때
비행기를 타기 위하여 공항에 가려면 충분한
시간의 여유를 가지고 나가야 하며 시간에 쫓
기다 보면 허덕이게 되고 그러다가 지쳐 버리
는 경우가 흔히 있다. 혹 수하물의 중량이 초
과되더라도 하는 경우에는 초과 요금까지 지
불해야 하는 불필요한 수고와 시간도 걸리게
되는 등 출발전의 번거로움 때문에 앞으로의
여행의 재미를 잃게 되는 경우가 있다. 충분한
시간여유를 가지고 집에서 출발하여야 하며
여행전 날 저녁에는 송별회라든지 과음은 피
하는 것이 좋겠다.

비행기에 탑승하기 12시간 전부터 배에 가스
가 생길 만한 음식, 예를들면 콩 종류의 음식
등 소화가 잘 안 되는 식품이나 위장에 좋지
않은 음식같은 것들은 되도록 피하는 것이 좋
다. 비행기에 탑승하게 되면 기압관계로 가스
형성이 잘 되어 헛배가 불러 오는 느낌이 들게
된다.

기내에는 환기가 되어 일정한 온도가 유지
되므로 옷은 너무 두껍게 입거나 얇게 입지 말

아야하며 장거리비행을 해야하는 경우는 야간에 난방온도가 다소 내려가서 그렇게 덥지는 않다. 그러나 필요한 때는 승무원에게 모포를 달라고 하면 된다. 어떤 종류의 옷을 입어야 할지는 여행지의 기후에 따라 달라진다. 여행 목적지의 기후, 풍속, 습관등을 사정에 알아 둘 필요가 있겠다. 여행에 알맞은 의복을 준비해 보은에 만전을 기하게 된다.

기내의 기압- 비행기안의 기압은 비행고도에 따라 외부기압이 변화해도 항상 정상으로 유지 되도록 조절되고 있다. 주치의로부터 높은 산의 등산을 삼가하도록 진단을 받았다면 비행기 탑승에는 문제가 생길 수도 있겠다. 그러나 고도가 7천미터 이상을 오르지 않는 근거리항공은 무관하다.

예외적으로 악천후의 경우 고도를 더 높일 경우도 있지만 그렇지 않은 경우에는 고도를 높이는 예가 없다. 오늘날 우리들은 대체로 큰 항공회사의 제트기를 이용하고 있는 관계로 어느 비행기나 기압은 조정되고 있다. 그러나 소형항공회사의 비행기로 운항되는 나라에 여행할 경우 기압의 조정이 여의치않은 비행기에 탑승하지 않으면 안 되는 경우가 있는데 사전에 교통기관에 문의하여 자세한 정보와 주의사항을 알아두는 것이 좋다. 비행기가 고도에서 하강할 때 귀가 멍하다든가 머리가 멍한 경우가 있는데 이러한 경우에는 큰 하품을 하면 도움이 될 수 있고 또한 코를 잡고 입은 다문채 강하게 호흡운동을 하면 좋다. 그러면 귀와 입이 연결되는 이관을 통하여 불쾌감이 없어진다.

멀미를 예방하려면- 근대의 비행기는 진동이나 흔들임이 적어서 멀미하는 사람이 그리 많지는 않으나 그래도 멀미를 하기 쉬운 사람도 있

으므로 그 예방법을 몇가지 살펴보기로 하겠다.

① 우선 중요한 것은 「혹시나 멀미를 하게 되거나 않을까」하는 공포심과 불안감을 없애야 한다. 그러기 위해서 자신은 「절대로 멀미를 하지 않는다」하는 마음을 가져야 한다. 즉 자기암시를 갖는 것으로 주문을 외워도 좋다.

② 악취가 심리적으로 멀미를 유발하기도 한다. 기내에서는 특유의 냄새가 있기 때문에 이 냄새에 취하게 될 때도 있다. 이를 방지하기 위하여 탈취용구를 이용할 수도 있다.

③ 위장상태가 평소 약한 사람들은 멀미를 유발하는 경우가 종종 있으므로 탑승전에 과식이나 과음을 하지 않도록 조심해야 한다.

④ 너무 허기지거나 심한 공복상태에도 멀미를 일으키는 수가 있으므로 가벼운 식사를 잘 씹어서 적당량을 미리 섭취해 두는것이 좋다.

⑤ 멀미가 너무 걱정이 될 경우에는 탑승전에 멀미약을 복용해 두면 좋다.

⑥ 부득이 멀미를 하게 되면 무엇인가 다른 것에 정신을 집중하도록 하든가 타인과 이야기를 나누든지 또는 가볍게 독서를 하는것등이 도움이 될 수 있다.

⑦ 기내좌석 머리 윗부분에서 찬바람이 나오게 되어 있으므로 이 찬바람을 쐬는 것도 좋다.

⑧ 찬 냉수로 양치질을 하는 것도 좋다.

⑨ 기내에서 창밖으로 지상의 일정한 곳에 시력을 집중하여 보며 눈을 감지 않도록 애써 보는 것도 멀미를 예방하는 방법의 하나가 될 수도 있다.

그러면 여기서 당뇨병환자들이 여행을 즐기기위해 주의해야 할 상황들을 구체적으로 알아 보면 다음과 같다.

해외여행을 하게 될 경우는 이동시간과 시차라는 큰 벽에 부딪치게 된다. 또한 우리나라와 환경이 크게 달라지니까 신체 컨디션의 대사작용의 리듬이 부조화를 유발하기 쉽게 된다. 더욱이 여행이란 '떠난다'는 해방감으로 인하여 주의력도 산만해 지기 쉽게 되며 외상을 입는 일도 많아진다. 이런 여러가지들을 포함해서 해외여행때에 주의해야 할 점을 들어 보기로 한다.

여행준비- 꼭 지참해야할 것들 -

여행을 즐기고 계속하기 위해서는 평소 당뇨병의 조절을 정확하게 해 두는것이 꼭 필요하다. 상비해야 할 것들로는,

(1) 당뇨병환자로 표시되는 영문증명서 - 어떤 격식으로도 상관없으니 인슐린이나 주사기, 또는 복용하고 있는 약들을 지참해야 하니까 세관을 통과할때 주치의사가 서명한 영문증명서를 꼭 휴대해야 한다.

(2) 경구용혈당강하제와 기타 치료약들- 당뇨병과 그에따른 합병증때문에 복용하고 있는 여러가지 약들을 포함해서 해외에서는 의사의 처방없이 쉽게 약을 구입하기가 힘들기 때문에 장기여행이 될 경우에는 주치의사에 문의하여 감기약을 비롯한 위장약이나 진통제 또는 상처에 대한 약들을 약간씩 휴대하는 것이 편리하다.

(3) 인슐린주사약과 주사기- 이것은 생명의 한 부분을 담당하는 필요량의 약 2배를 두 곳의 다른 장소에 나누어 꼭 수하물로 들고 다닐 수 있도록 해야 한다. 동시에 의사로부터 지시를 받은 인슐린의 종류 역가(40단위 라든가 80단위라든가 또는 100단위등)를 정확하게 기억을 해 두거나 아니면 메모를 꼭 해두어야 한

다. 만일 외국에서 인슐린 주사약이 파손되거나 분실된 경우에는 즉시 인근 의료기관에서 처방을 받아 약국에서 구입하게 된다. 이때 인슐린의 역가가 나라에 따라 그 효용상의 차이가 있기 때문에 주의를 해야 한다. 가령 평소에 40단위(1cc)가 함유된 인슐린을 사용하였을 경우 외국에서는 주로 100단위(1cc당)의 인슐린이 널리 이용되기 때문에 투약용량을 정확하게 환산하여 주사를 하지 않으면 큰변을 당하게 될 수가 있고 특히 일본같은 곳에서는 1cc에 40단위를 효용하는데 최근 우리나라에서는 100단위의 인슐린주사가 널리 보급되어 있으므로 이 점을 유의하여 정확한 단위를 공급하는데 신경을 써야 된다. 즉 인슐린의 역가에 부합된 주사기를 꼭 확인하여 사용해야 한다. 인슐린 주사약은 직사광선에만 노출시키지 아니하면 실온에서도 그 작용효과는 크게 변화되지 않으므로 작은 상자에 포장하여 수하물속에 넣어 호텔에 도착된 뒤에 냉장고에 보관하면 상관이 없다.

(3) 검사기구 - 뇨당, 뇨케톤(아세톤)검사지, 혈당자가 측정기 등을 지참한다.

(4) 식품류 - 교통기관의 차질로 식사시간이 늦어지거나 운동량이 지나쳐 저혈당현상이 나타날 수도 있으니 그와같은 경우를 대비하여 대체식품 - 설탕, 치즈, 쿠키, 빵, 주스, 소프트드링크 등을 수하물속에 준비해 두는 것이 좋다.

여행하는 동안의 생활 - 가급적이면 여유가 있는 관광계획을 세울것과 너무 피로가 축적되지 않는 쾌적한 여행을 즐길 수 있도록 꾸며지는 것이 바람직 하다.

식사시간이 너무 늦어진다면 운동량이 평소보다 너무 과하다고 생각되었을때는 간식을

적절하게 하면서 저혈당이 되지 않도록 해야 한다. 식사량에 대해서는 기내식을 비롯하여 해외에서의 호텔식사등에 있어서 지방이나 열량이 과다해지기 쉬우므로 주식이나 부식의 양을 지시량에 거의 부합되도록 과감하게 조절해 섭취하도록 해야 한다. 후식은 가급적 안먹는 것이 좋으나 종종 항공사에 따라서는 저지방식이나 감염식등의 메뉴가 준비되어 있는 경우들이 있기 때문에 기내안내원에게 미리 주문하면 그 혜택을 받을 수 있다. 생수보다는 호텔에 비치된 물을 마시는것이 좋다.

시차에 대한 대응 - 구주나 미주여행은 짧아서 10시간여 정도 소요되고 (길게 잡아 17~18시간이상) 때로는 더 떨어진 곳으로 가게되면 중간에 갈아타는 시간을 합하여 20여 시간씩 걸리는 경우가 있으며 우리나라와의 시차도 상당히 벌어진다. 적어도 시차가 5시간 이상의 지역으로 여행을 계획할 때는 미리 주치의사와 의논하여 인슐린주사의 조절방법에 대한 지시를 받아 두는 것이 좋겠다.

시차로 인해 몸의 생체리듬에 불균형이 일어나지 않게 하기 위해서는 기내에 있는 동안에도 현지시간과 부합된 생활을 해 보는 것이다. 예를 들어서 유럽여행을 한다고 가정하였을때 기내에서 밤에는 잠자고 아침이 되면 아침식전에 보통때 지신된 양을 보다 좀더 증가된 인슐린주사를 시행할 것과 매끼니 마다의 식사량을 자신에게 적합한 만큼의 양을 섭취한다. 다음 날은 평소의 인슐린양과 같은 정도로 환원하고 귀국하는 날을 이제껏 실시한 방법을 반대로 실행하면 된다.

또한 여행으로 부터 오는 긴장감으로 인해 몸의 생체리듬이 흐트러져 잘 먹히지 않는다고

하여 인슐린주사를 중단해서는 안 된다. 이와 같은 경우를 위해 미리 주치의사로부터 지시를 받은 대로 감량해서 주사를 해야 한다. 그러면서 먹고 싶은것을 먹고 또 마시고 싶은것을 마시도록 해야 한다. 혈당자가측정을 실시하여 혈당과 신체의 변화에 적절하게 대응해 나가면서 생체리듬을 잘 유지할 수 있도록 예방하는 길 만이 여행을 즐기며 안전하게 계속할 수 있는 비결이라고 본다.

끝으로 당뇨병환자가 꼭 지켜야 할 일로서는 3가지 주의 사항을 강조하게 된다.

(1) 치료를 중단하면 증상이 다시 나타난다. 때문에 당뇨병이란 낫지 않는 병이니까 치료해도 소용없다고 단정하고 치료를 게을리하면 실패한다.

(2) 당뇨병은 잘 조절하면 모든 증상이 없어 지는데 이것을 보고 치료를 중단하는 사람이 있다. 그러나 이것은 아주 잘못된 생각으로 만약 그 잘못을 깨우치지 못하면 당뇨병증상은 다시 나타날뿐 아니라 악화의 우려가 있다.

올바른 치료와 요양생활을 계속하는것만이 건강한 생활의 유지가 가능해진다는 사실을 깊이 인식해야 한다.

(3) 당뇨병은 느끼지 못하는 사이에 합병증이 생기고 천천히 악화되는 병이다. 이것을 막기 위해서는 정기적으로 의사의 진찰을 받고 항상 그 지시에 따라 바른 치료와 생활을 도모해야 한다.