



당뇨인의 여름휴가



서 교 일

순천향대학병원 중앙의료원장

동쪽에서 서쪽으로 가는 경우
인슐린 용량을 2등분 하여
시차만큼 빼고,
한국의 아침시간에
주사 맞는다.

여름이 되면 많은 사람들이 산이나 바다로 여행을 가고, 요즈음에는 해외로 여름휴가를 가는 사람들도 많아졌다. 현재 혈당조절이 잘 되고 있는 사람이라면 경구 혈당강하제 치료 중이거나 인슐린 치료 중이거나 당뇨병환자라고 해서 이러한 여름휴가를 가지 못할 이유는 없다. 그러나 현재 상태에서 혈당조절이 잘 되고 있지 않은 사람은 외지에서의 환경변화로 인해 조절이 더 어려워지고 각종 합병증 발생도 우려되므로 여름휴가 전에 안정적인 혈당이 유지될 수 있도록 미리 조절을 해 두어야 한다.

당뇨인의 여름휴가 준비

휴가여행을 떠나기 전에 인슐린치료를

받던 사람은 인슐린을, 약을 복용하던 사람은 약물을 미리 챙겨야 한다.

인슐린은 실온에서 수주 또는 수개월간 두어도 이상이 없으므로 인슐린을 반드시 냉장고에 보관하기 위해 걱정할 필요는 없다. 이러한 약제들은 도난이나 가방 분실 등 만일을 대비하여 사용 예정의 2배 정도 충분한 양을 가져가는 것이 좋다.

가능하면 혈당측정기를 휴대하고 그것이 정 어려우면 소변 당 검사기구(약국에서 판매)는 적어도 휴대하도록 한다. 또한 여행지에서 필요할지도 모르는 비상 약품으로 발열시의 해열제(아스피린이나 타이레놀 등), 지사제(로페린 등) 등을 휴대하고 발에 바르는 파우더 등을 가져가는 것도 좋다.

여행시에는 차량정체 등 예기치 못하게

여행시간이 길어질 때를 대비해서 간단한 스넥을 가져가는 것이 좋으며 저혈당에 대비한 사탕, 설탕 등은 늘 몸에 지니고 있어야 한다.

여행지에서 생길지도 모르는 만일의 사태에 대비해서 당뇨환자임을 알리는 목걸이를 걸고 있는 것도 도움이 되는데 가능하다면 떠나기 전 의사로 부터 현재 복용하고 있는 약의 종류나 용량, 인슐린의 용량들을 써달라고 해서 외지에서 병원에 가게 되는 때 보여주는 것이 도움이 된다.

걸어서 관광할 곳이 많은 곳을 간다면 편한 신발을 추가로 한 켤레 더 가져가는 것이 좋으며 여행시 새 신을 신지 말고 반드시 이제까지 발에 편하게 맞았던 신을 신는 것이 좋다.

여행지에서의 혈당관리

해외여행을 하는 경우 시차에 따라 인슐린주사의 용량을 조절하는 것이 필요할 경우가 있다. 일본이나 호주 등 시차가 5~6시간 이내인 경우는 인슐린의 용량을 바꾸지 않아도 되는데 동쪽으로 가는 여행 즉, 미국이나 캐나다 여행의 경우는 시차에 따라 시간이 늘어나서 매일 아침 인슐린을 주사하는 사람이 현지 시각에 맞추어 아침에 주사를 맞는다면 여행하는 날은 시차만큼 인슐린주사가 빠지는 셈이 된다. 혈당측정기를 가지고 있다면 주기적으로 혈당을 측정하여(예를 들어 6시간 마다) 조금 혈당이 높으면 다음번 인슐린주사의 양을 늘

리고 아주 높으면 소량의 속효성 인슐린주사를 맞으며, 낮으면 스넥을 들면 된다.

가장 위험한 것은 여행하는 날의 저혈당이므로 동쪽에서 서쪽으로 가는 경우(미국에서 한국으로 돌아오는 경우)는 아침에 맞는 인슐린 용량을 24등분 하여 시차만큼 빼고 주사하고 한국의 아침시간에 맞추어서 다음날 주사를 맞아야 한다.

여행지에서는 과식, 과음, 과다운동 등을 피한다는 원칙을 지켜야 할 것이다. 특히 발관리에 신경을 써야하므로 발을 수시로 관찰하여 상처 등이 없는지 점검하고 뜨거운 백사장 등을 맨발로 건지 않도록 한다.

이렇게 발에 대한 주의를 해야 하는 것은 당뇨병환자 중 자신도 느끼지 못하는 사이에 발의 감각둔화가 있는 경우가 많기 때문이다. 여름휴가시 과다한 일광욕으로 경미한 화상을 입는 경우가 있는데 태양에 의한 화상도 일반화상과 마찬가지로 위험할 수 있으므로 일광욕시는 천천히 태운다는 생각을 가지고 자외선방지 크림 등을 바르는 것이 좋다. 모기나 개미 등에 물리는 경우는 대부분 문제가 없으나 벌에 쏘이는 경우 가끔 전신증세(호흡곤란, 가슴떨림) 등을 동반하면서 크게 부어오르면 알레르기 증세일 가능성이 있으므로 부근의 의료진에게 도움을 요청해야 한다.

결론적으로 여름휴가 중에도 자신의 상태에 대해 늘 신경을 쓰고 과음, 과식 등 급격한 생활패턴의 변화를 가지지 않으면 여름휴가는 그 동안의 스트레스를 풀고, 당뇨조절에도 도움이 되는 기회가 될 것이다. DAK