



여행이 즐거운 계절이 돌아왔다. 집에서 꾸준히 하던 혈당관리가 여행으로 인해 방해 받거나 없을까, 위급한 상황이 생기지나 않을까 걱정도 되지만 꼼꼼하게 노력하고 준비하면, 마음도 편하고 안전한 여행을 할 수 있다. 유비무환의 마음가짐으로 당뇨인들이 여행을 떠나기 전과 여행 중에 주의할 사항들을 알아보자.

떠나기 전 준비할 서류

여행을 떠나기 전에는 자신의 평소 혈당관리가 잘되고 있는지 먼저 확인한다. 만약 혈당관리가 제대로 되고 있지 않다면 의료진과 상의하여 혈당을 조절한 후에 여행을 떠나도록 한다. 또 당뇨병은 감염성 질환이 생기게 되면 혈당이 높아지고 인슐린 요구량이 늘어나는 등 조절이 어려워져, 해외여행시에는 여행지역에서의 감염성 질환 발생가능성에 따라 필요한 예방접종을 한다. 여행지에서 발생할 수 있는 저혈당에 대한 대처나 약물, 음식, 운동이나 저·고혈당 등에 관한 궁금한 사항은 주치의와 영양사에게 물어 숙지한다.

목록 작성하기

우선 평소 진료를 받는 진료팀과의 상담을 통해 여행목록을 만들도록 한다. 목록에는 긴급사태가 일어날 경우에 대비한 주치의와 연락이 가능한 전화번호, 여행지의 병원 전화번호와 약물투여의 상세한 방법, 자신이 당뇨병을 관리하는 방법 및 개인적으로 민감한 약물이나 알레르기 등을 상세히 적도록 한다. 서류로는 여행일정의 사본, 당뇨병 진단서와 여분의 약물투여를 대비한 처방전을 준비한다. 최근 6개월 내의 건강진단서를 준비하는 것도 좋다.

해외여행인 경우 그 나라 언어로 된 처방전을 준비하고, 그 나라의 언어로 “나는 당뇨병 환자입니다.” 또는 “설탕이나 오렌지 주스를 주십시오.”라는 요청의 말을 배워둔다. 함께 여행하는 동행이 있으면 당뇨병과 저혈당에 대한 처치법을 설명해 주며 도움을 구한다.

당뇨인 여행기행 속의 필수품

인슐린 및 주사기 소모품

인슐린과 주사기 소모품은 잃어버리거나 깨질 위험이 있으므로 평소 사용하던 양의 두배 정도로 넉넉히 준비하고, 차, 비행기, 배 등에서 항상 휴대할 수 있도록 짐을 반으로 나눈다. 동행이 있으면, 자신이 분실할 경우를 대비해 약물을 두 개로 나누어

함께 나르도록 부탁한다.

인슐린은 양말로 감싸거나, 부드러운 옷 중에 꾸린다. 초고온이나 초저온에서의 인슐린은 성분이 변할 수 있으므로 여행할 때는 인슐린을 보관하는 장소를 주의해야 한다. 따라서 인슐린을 차가운 트렁크나 직사광선이 닿는 배낭 및 호주머니에 넣어 따뜻하게 보관하지 말아야 한다. 만일 자동차로 이동을 하는 경우에는 병을 좌석 아래나 보온가방에 넣는다. 만약 인슐린이 얼음 가까이에 있다면 결정체가 생기지 않도록 주의한다.

휴대용 혈당측정기와 소모품, 혈당측정기에 들어갈 여분의 전지

다른 질병을 대비한 경구약물(소화제, 진통제, 소염제, 설사, 구토에 먹는 약, 진통, 소염 연고, 항구토제)

당뇨병 인식 카드

당뇨병 인식 카드는 사본을 준비해 지갑과 여행용 가방 등 여러 곳에 나누어 소지한다.

잘 포장된 크래커, 치즈, 과일, 주스 및 녹거나 끈적이지 않는 단단한 사탕 또는 포도당 알약 등

더운 날씨에 발이 붓는 사람은 편안하고 잘 맞는 구두를 준비한다

여행 중, 이렇게 하자

- 차 또는 버스를 타고 가는 경우, 쉬는 시간을 이용해 밖에서 걸어 혈액순환을 돕는다.
- 여행 중 음식과 운동량과 온도의 변화는 혈당에 영향을 줄 수 있으므로 평소보다 자주 혈당검사를 한다.
- 여행지에서 쉽게 간식을 얻을 수 있다고 방심하지 않는다. 짧은 거리를 이동해도 저혈당 간식(사탕, 물 등)을 준비한다. 일정 때문에 식사가 늦어지는 경우에도 간식을 섭취한다.
- 해외여행의 경우, 인슐린 펜을 사용하지 않는 나라도 있으므로, 만일 주사기를 지

저는 당뇨병 환자입니다

만일 제가 창백해지거나, 식은땀을 흘리고 있거나, 몸을 떠는 등 의식이 흐리거나 행동이 불안정하면 저혈당에 빠진 것이니, 즉시 콜라, 사이다, 주스, 설탕물 등 당분이 함유되어 있는 음식을 먹여주시고, 만약 아주 의식이 없어 음식을 먹을 수 없을 경우에는 신속히 가까운 병원으로 옮겨 응급처치를 받을 수 있도록 도와주시기 바랍니다. 뒤의 연락처로 연락주시면 감사하겠습니다.

I HAVE DIABETES
If I am in
UNCONSCIOUSNESS,
send me
to a hospital
IMMEDIATELY.

My name is :
Present phone No:

* 지갑속에 넣어 다니시면 응급상황시 도움이 됩니다.

금까지 사용하지 않았으면 만약의 경우를 대비해 주사방법을 연습한다.

비행기 여행중에

- 안전검사시 X선은 혈당측정기나 인슐린에 영향을 미치지 않으므로 크게 걱정하지 않는다.
- 비행기 여행을 두려워하거나, 평소 활동량이 많은 사람은 혈당이 높아질 수 있음을 유의한다.
- 비행 중에 인슐린을 주사하는 경우에는 인슐린 병에 공기가 들어갈 수 있고, 기압으로 정확한 용량측정이 어려울 수 있으므로 주의한다.
- 긴 비행으로 평소보다 혈당이 다소 높을 수 있고, 시차로 인한 피로는 고혈당이나 저혈당을 인지하는데 방해가 된다. 상륙하면 가능한 빨리 혈당측정을 한다.
- 멀미가 나면 포도당 음료수 즉, 과일주스, 우유 등을 마신다. 인슐린 주사는 그치지 말고, 혈당이 높으면 1회의 주사량을 늘린다.

도착해서

- 긴 비행 후에는 며칠간 쉬면서 혈당을 자주 체크해 본다. 인슐린 주사를 맞는 경우에는 인슐린과 식사에 맞춰서 활동량을 계획한다.
- 따뜻한 기후에서는 인슐린이 빨리 흡수되는 경우가 있기 때문에 혈당검사를 자주 한다.
- 여행지에 냉장고가 없으면, 방의 가장 시원하고 어두운 부분에 보관하고, 병이 따뜻하면 젖은 천으로 감싸놓는다.
- 인슐린을 사용하기 전에는 성분이 변해서 탁해지거나 덩어리가 생겨, 섞을 때 멍치거나 끈적이는 입자들로 서리가 낀 것처럼 보이는지 확인한다.
- 혈당측정기와 스트립은 극단적인 온도와 습도에 영향을 받을 수 있으므로 설명서를 참고한다. 측정기는 보통 15~35°C의 온도 내에서 가장 일반적으로 작동하고, 스트립은 더운날씨에는 혈당이 높게, 추운날에는 낮게 측정될 수 있는 점을 고려한다. ✂

IF I AM BEHAVING ABNORMALLY,
my condition is probably
HYPOGLYCEMIA
as a result of the overaction of my
medication including insulin.
GIVE ME SUGAR
or any sugar-containing drink.
I should improve within 10 minutes.

성명

주민등록번호

주소

연락처 집

(관계:)

주치의 병원
전화

성명

※ 지갑속에 넣어 다니시면 응급상황시 도움이 됩니다