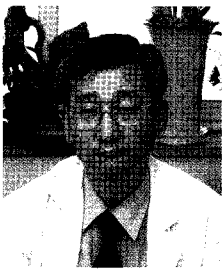


당뇨인의 여행, 준비할 것이 많다?



김상진 / 순천향 천안병원
내분비내과

“여행의 시기에 있어서는 가급적 장마철은 피해야 하며, 여행 기간은 본인의 건강상태를 생각하여 정하도록 하자. 너무 무리가 되고 피곤감을 유발시킬 수 있을 정도의 장시간 여행은 피하자. 가급적 혼자 하는 여행은 피하고 최소한 2사람 이상 같이 여행하는 것이 응급 상황에서 대처하기가 쉬울 것이다.”

6월인데도 벌써 찜통더위가 시작된 것을 보니 확실히 지구온난화가 심화되었나 보다. 이렇게 더운 철이면 당뇨병 환자나 당뇨병 환자를 관리하고 있는 의사도 불안해진다. 이런 시기에 혈당관리가 나빠지는 것을 흔히 보기 때문이다. 더구나 평소와 다른 환경에 놓이게 되는 여행을 많이 하는 경우에는 더 그럴 것이다. 여행은 그동안 쌓인 스트레스를 해소하고 생활에 활력을 불어넣어 삶을 재충전할 수 있는 기회이다.

그러나 한국인의 여행의 특징은 음주가무를 즐기는 것으로 휴식의 개념이 아니라 그동안 쌓인 스트레스를 마음껏 발산하려는 시간으로 많이 이용되고 있으므로 당뇨병 환자의 경우 자칫 들뜨기 쉬운 분위기에 휩쓸리다 보면 식사관리도 안되고 음주에, 밤새워 놀면서 너무 무리하게 되어 오히려 건강을 해칠 수도 있다.

금년부터 주 5일제 근무가 실시되면 여행의 기회는 기하급수적으로 늘어날 것이다. 이에 여름철 여행시의 당뇨관리 요령을 알아보도록 하자.

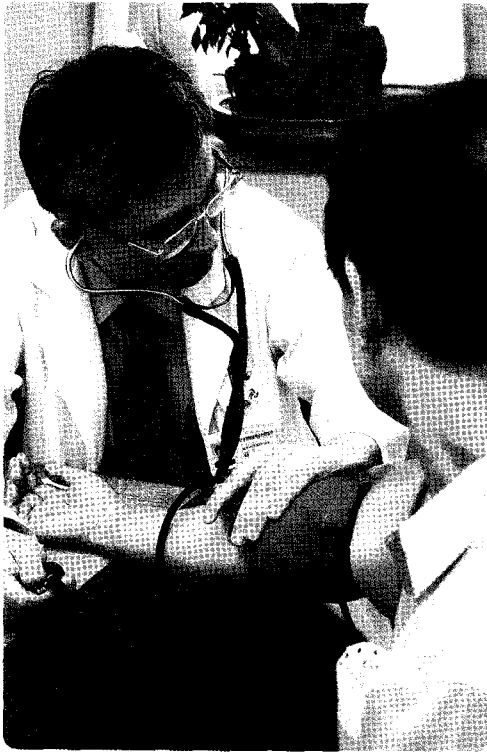
여행시기와 장소, 구체적인 계획

좋은 여행은 철저한 준비로 시작된다.

어디를, 언제, 며칠간, 누구와 함께, 어떻게 놀 것인가에 대한 계획을 미리 세워야 하며, 식사를 어떻게 해결할 것인가에 대한 구체적인 계획도 있어야 한다. 여행지의 선택에 있어서 중요한 것은 너무 외지에 있어 응급시 병원을 찾기가 힘이 든다면 너무 위험한 곳은 피하는 것이다.

여행의 시기에 있어서는 가급적 장마철은 피해야 하며, 여행 기간은 본인의 건강상태를 생각하여 정하도록 하자. 너무 무리가 되고 피곤감을 유발시킬 수 있을 정도의 장시간 여행은 피하자.

가급적 혼자 하는 여행은 피하고 최소한 2사람 이상 같이 여행하는 것이



응급상황에서 대처하기가 쉬울 것이다. 그리고 일행에게는 자신이 당뇨병 환자이며 저혈당 등의 증상이 있을 경우 어떻게 도와 달라는 얘기를 미리 하는 것이 좋을 것이다.

무엇을 하고 놀 것인지도 미리 생각하여야 하는데 너무 무리한 등산일정을 짠다든지 피약실에서 너무 오래 해수욕을 한다든지 하는 것은 피하고 가급적 하루의 일정에 무리가 가지 않게 미리 짜 보도록 하자.

식사계획도 미리 짜두는 것이 좋는데 미리 여행시의 식단을 짜고 거기에 따른 음식물을 미리 준비하도록 하자.

외식을 계획 시에도 어떤 음식을 먹을지를 생각하여 생각지도 않은 음식을 접하고 어느 정도를 먹어야 할지에 당황해 하는 경우를 피하자.

준비물 목록을 만들고 철저히 준비하다

또한 여행 전에 미리 가져가야 할 준비물 목록을 만들어 미리 하나씩 챙겨야 한다. 가끔 외래로 온 환자 중에 갑자기 혈당이 많이 올라가서 그 이유를 물어보면 잠깐 2박 3일 정도 여행을 갔다 왔는데 미리 당뇨약을 챙기지 못하여 약을 먹질 못했다 말하는 경우가 많다.

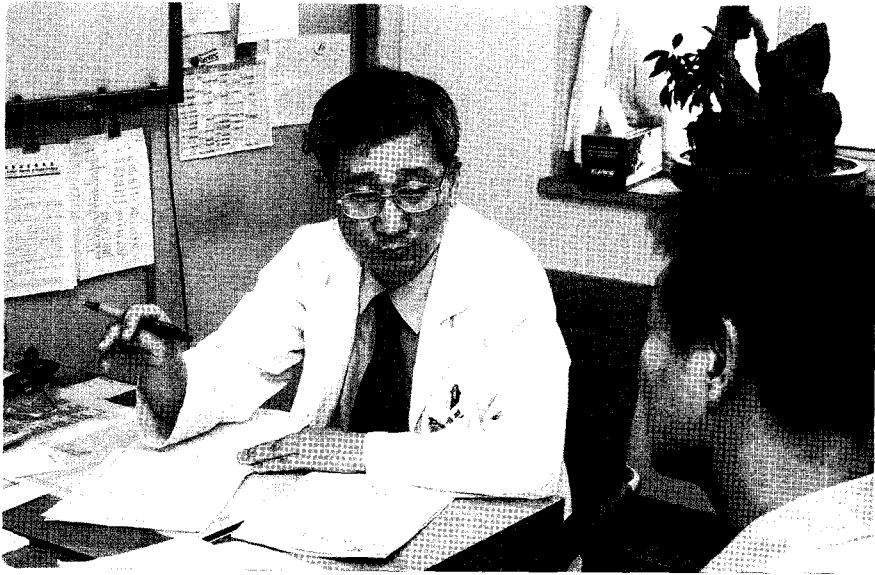
이와 같이 여행 전에 미리 준비물을 챙기지 못하여 낭패가 생길 수 있는데 미리 가져갈 것을 챙기도록 하자. 준비해야 할 것으로는 저혈당에 대비하여 사탕이나 초콜릿을 준비하고 당뇨병 환자임을 알리는 환자인식표나 당뇨수첩을 챙기도록 하자.

여행중 인슐린 관리

가급적이면 사용하고 있는 혈당측정기를 가지고 가는 것이 좋으며 특히 먹고 있는 경구약이나 혹은 인슐린 주사약 및 주사기들을 잘 챙기도록 하자.

가끔 인슐린은 냉장 보관하여야 하기 때문에 여행에 가지고 가면 안 되는 것으로 생각하여 먹는 약으로 바꾸어 처방해 달라는 경우가 있다. 현재 인슐린을 맞고 있는 환자는 대체적으로 먹는 약이 잘 안 들어서 인슐린 주사로 바꾼 경우이므로 며칠간 먹는 약을 먹는다 하여 혈당이 제대로 조절되지는 않는다.

그리고 인슐린은 실온에 보관할 경우 1달정도는 약효에 이상이 없으므로 휴대하여 여행에 가져간다고 별 문제될 것은 없다. 단지 너무 더운 곳이나 직사광선이 쬐는 곳은 피하여야 하고 여행지에 도착해서는 냉장고를 이용할 수 있으면 냉장 보관하면 더 오랜 기간동안 사용할 수 있을 것이다. 특히 인슐린을 병에서 주사



기로 뽑아 주사를 맞는 환자의 경우는 인슐린을 펜형으로 처방을 부탁하여 여행 중에 간편하게 휴대하여 주사를 맞을 수 있도록 준비하는 것도 좋겠다.

여행중의 호트러지는 신체리듬은 피하자

여행 중에는 너무 무리하여 강행군하는 것은 피하여야 하며 항상 비상식량을 가지고 다녀 예기치 못하게 일정이 길어져 식사를 못할 경우를 대비하여야 한다. 여행지에서의 들뜬 기분으로 과식을 한다든지 과음하여 혈당이 나빠지는 것을 막아야 하며 특히 밤을 새워가며 놀아 신체리듬에 무리를 주어서는 안 된다.

여름철 피부관리 및 탈수방지

또한 여름철에는 강한 햇빛으로 인해 낮에 조금만 햇볕에 노출이 되어도 화상을 입기 쉬우므로 가급적 한낮에는 피약볕에 나가지 않는 것이 좋으며 모자를 쓰고 자외선 차단 크림 등

을 발라 갑자기 많은 햇볕에 노출되는 것을 피하는 것이 좋겠다.

땀이 많이 나는 여름철에는 충분한 물을 섭취하여 탈수가 되는 것을 막아야 한다. 심한 탈수상태에 빠지게 되면 혈액내의 혈당농도가 높아지게 되며 열사병 등의 위험성이 높아진다. 더위를 피하기 위하여 음료수나 아이스크림, 팥빙수 등을 먹는 것은 피하여야 하며 가능하면 끓인 물이나 생수를 이용하여야 하고 특히 외국에서는 끓이지 않은 물을 먹어서는 안 된다.

외국 여행을 한다면?

최근에는 외국으로의 여행도 자주 하게 되는데 해외 여행시의 주의점은 일반적인 주의사항에 덧붙여 몇 가지 더 주의하여야 할 것이 있다. 언어가 달라 의사소통이 잘 안되므로 응급 시에 사용할 수 있도록 영문으로 된 의사

의 소견서를 지참하여 현재 환자가 어떤 병으로 어떤 치료를 받고 있는지를 알게 하여야 하며 간단한 응급약품들은 미리 챙겨가는 것이 좋겠다.

다량 응급처치에 해당 사항

또 새로운 음식으로 인해 입맛이 안 맞아 적게 음식을 섭취하거나 혹은 너무 많이 먹어서 혈당에 문제가 있을 수 있으므로 주의하여야 하고 입맛이 맞지 않을 경우 간단하게 먹을 수 있는 고추장 같은 것도 미리 챙기는 것이 좋을 것이다.

비행기 탑승 시 주의사항

오랜 비행시간으로 인해 한 자리에 계속 앉아 있게 되면 혈액순환도 나빠지고 운동부족에 빠질 수 있으므로 움직일 수 있는 상황이 되면 기내를 왔다 갔다 하거나 스트레칭 등으로 몸을 풀어주는 것이 좋겠다. 여행국가의 풍토병이 무엇인지도 미리 파악하여 주의할 점을 미리 알아야 하고 예방접종이 필요할 경우 미리 담당 주치의나 출입국관리소에 연락하여

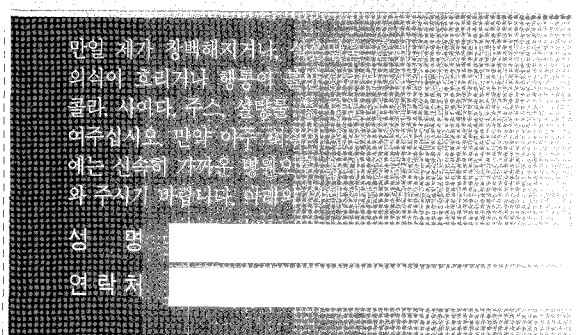
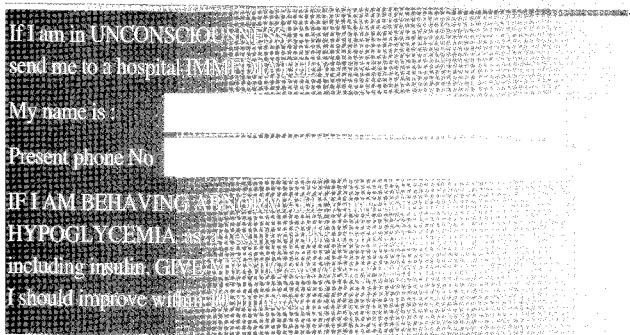
예방접종을 어떻게 하여야 하는 지를 알아보아야 한다.

시차에 따른 시간의 변화가 있어 휴게와

시차적응도 문제인데 가까운 동남아 지역과 같이 우리나라와 시차가 별로 나지 않는 곳으로 여행할 때는 평소와 같이 약을 먹거나 인슐린 주사를 맞으면 되지만 유럽이나 미국과 같이 우리나라와 6시간 이상의 시차가 나는 곳으로 여행할 경우에는 인슐린 주사 맞는 환자의 경우 주의하여야 한다. 예를 들어 서울서 미국의 뉴욕으로 비행기 여행을 떠날 경우 뉴욕은 우리나라보다 14시간이 늦기 때문에 뉴욕을 향해 가다 보면 하루가 24시간이 아니라 38시간으로 길어지게 되어 하루 1번 인슐린 주사를 맞는 환자의 경우 평소와 같은 인슐린 용량을 아침에 맞게 되면 길어진 하루에 대해 충분히 약이 작용을 하지 못하므로 아침에 맞은 인슐린 양의 1/3 정도를 저녁때 추가하여 맞은 후 약간의 간식이나 식사를 보충하여야 하며 목적지에서의 첫 아침에는 현지 시간에 맞추어 평소의 인슐린

에 넣어 다니시면 응급상황시 도움이 됩니다.

절취선



치료와 같이 하면 된다. 하루 2번 인슐린 주사를 맞는 환자도 이와 같은 방법을 사용할 수 있다.

당뇨병 환자여, 도 닭는 스님이 되라?

당뇨병 환자에게 도 닭는 스님이 되라고는 애기하지 않는다. 그러나 어떤 것이 자신을 위해 더 좋은가를 생각하자. 당뇨병은 의사가 처방해주는 약만 먹는 것으로 해결되는 것이 아니라 본인이 치료에 적극적으로 동참하여 지켜야 할 식사관리와 운동요법을 꾸준히 시행하여야 한다. 눈앞의 좋은 것만 찾다 보면 자신도 모르는

사이 건강이 나빠질 수 있고 당뇨 합병증은 오고 난 이후에는 어떤 치료로도 이를 정상화시킬 수 없기 때문에 나중에 후회할 일은 피하는 것이 좋겠다.

때 늦게 후회하는 환자들을 너무 많이 봐 왔기 때문에 하는 얘기이다. 병이 자신에게 맞추어줄 것으로 생각하지 말고 자신이 병에 맞추어으로서 자신의 생활 습관자체를 새롭게 조정하는 것이 필요하겠다. 몇 가지 주의사항만 숙지하고 있다면 여름철은 당연히 즐거운 계절이며 행복한 시간이 될 것이다. < >

가지에서의 응급처치법

◇비거나 벼가 부러졌을 때

팔다리나 손발 등이 부어 오르고 통증이 심할 때 얼마나 다쳤는지 확인하려고 여기저기 만져보거나 꺾어보는 것은 매우 위험하다. 다친 부위가 움직여지지 않게 조심해서 의복이나 반지, 시계 등을 제거하고 주위에서 흔히 구할 수 있는 나무판자나 골판지, 책 등을 찾아 다친 부위 옆에 길게 대고 위, 아래를 천이나 붕대 등으로 묶어 고정한다. 특히 다리나 발을 다친 경우 절대로 혼자 걷게 하면 안 된다.

◇벌레에 물렸을 때

산행 중에는 역시 소매가 긴옷이나 긴바지를 입어 벌레에게 물리지 않는 것이 최선의 방법. 벌에 쏘였을 때에는 깨끗한 손으로 벌침을 빼주고 피부는 절대로 문지르지 말아야 한다.

이때 얼음물에 적신 물수건으로 냉찜질을 해주면 통증이 가신다. 밝은 색의 옷이나 헤어스프레이, 향수 등은 곤충을 유인할 수 있으므로 피하고 먹다 남은 음식도 꼭 덮어 놓는다. 곤충에 쏘였을 때는 얼음 등으로 물린 부위를 찜질하고 암모니아수 등을 바르면 벌 문제는 없다. 보통 대응으로 우유를 바르는 것도 좋다. 전신적인 쇼크나 알레르기 반응이 일어날 때는 응급치료를 받아야 한다.

◇수영 중 쥐가 났을 경우

당황하지 말고 숨을 크게 들이쉬 다음 물속으로 엎드린 채 쥐가 난 부분을 주물러 준다. 마사지가 회복을 빠르게 하는건 사실이지만 고통이 심하다. 쥐는 조화를 이루며 움직여야 하는 여러 근육들이 뒤틀린 상태, 다리를 살짝 굽힌 상태로 편하게 해 주면 대개 5~10분후 풀린다.

장딴지에 쥐가 났을 때는 장딴지를 문지르면서 무릎을 펴고 엄지 발가락을 발등 쪽으로 세게 젖힌다. 쥐가 난 근육의 운동이 특히 많았기 때문이므로 수영법을 바꿔 보기도 하며 찬물에 오래 들어가 있어 혈액순환이 나빠졌을 수도 있으므로 어느 정도 근육이 풀렸으면 물에서 나와 몸을 따뜻하게 한다.

◇설사가 날 때

설사 치료 보다는 탈수 정도를 판단하는 것이 더 중요하다. 설사가 있을 때에는 식중독 등 감염성 질환인 경우도 있으므로 지시제나 항생제를 임의로 사용하는 것은 안된다. 경증설사인 경우에는 4시간 정도 젓이나 음식을 먹이지 말고 먹는 포도당 용액이나 사과쥬스, 설탕을 탄 보리차 등을 먹인다. 중간 정도인 경우에는 6시간 정도 금식하고 포도당 전해질 용액을 먹인다. 구토가 심하면 수액주사를 맞는다. 심한 설사로 판단되면 즉시 병원으로 옮겨 수액주사로 수분과 전해질 이상을 바로잡아야 한다.