



## 신나는 여름휴가? 준비하고 조심하자!

무더운 7월, 드넓은 바다, 푸르른 산, 불타는 태양, 본격적인 여름의 시작이다. 또한 시원한 아이스크림과 음료수,形形色색 맛있는 과일, 떠나고 싶은 여행 충동 등 당뇨병환자에게 장애가 될 수 있는 여러 가지 요인들이 많은 계절이기도 하다. 따라서 당뇨병환자들은 여름 여행 시에도 당뇨관리에 더욱 신경을 써야한다. 그렇다면 당뇨병환자가 안전하게 여행을 만끽하려면 무엇을 주의해야 할까?

### 나는 당뇨병환자! - 이것저것 다 챙기자!

일단 여행을 준비하는데 있어서 휴가계획을 잘 짜야한다. 주의할 점은 휴가지가 응급상황 시 도움을 받을 수 있는 곳이어야 하며 너무 외딴 곳이나 사람이 드문 곳, 병원이 멀리 떨어져 있는 곳은 피하는 것이 좋다. 또한 휴가 일정을 무리하게 잡지 말고 여유롭게 즐기는 것이 좋다. 두 번째는 필요한 준비물을 철저하게 챙기는 것이다. 평소에 처방받던 당뇨병약이나 인슐린과 주사를 챙기고, 혈당측정기와 간식 등은 휴대 할 수 있는 가방에 넣어 항상

지니고 다녀야 한다. 또 인슐린 치료를 받는 환자들은 여행 기간 동안에도 인슐린 주사를 꼭 맞아야 하고 하루만 인슐린을 맞지 않아도 혈당이 상승하므로 여행 중에도 반드시 챙겨야 한다. 해열제, 소화제, 파스, 상처에 대비하는 소독약과 일회용 밴드 등 기타 비상약품도 잊지 말아야 한다. 세 번째로 자신의 당뇨병환자라는 것을 알릴 수 있는 표식(팔찌, 카드, 당뇨수첩 등)을 준비해야 한다. 자신이 당뇨병환자라는 것을 당당히 밝히기 꺼려하는 경우도 있는데, 도움이 필요한 상황이 생길 수도 있기

때문에 당당히 밝히고 도움을 요청하는 것이 필요하다.

### **물은 생명! - 목마르지 말자!**

여행하면서도 평소의 약물복용시간과 인슐린 주사시간을 지켜서 혈당에 이상이 생기지 않도록 해야 하며 여행이라고 나태해지지 말고 규칙적인 식사와 저혈당일 경우를 대비해 적당량의 간식을 준비하는 것이 좋다. 여행할 때에는 외식을 하는 경우가 빈번한데 맛있는 음식의 유혹을 떨쳐버리고 자기의 적당량을 덜어먹도록 한다. 물은 반드시 끓인 물이나 포장된 생수를 먹어야 한다.

여행이라는 것이 사람의 기분을 들뜨게 해준다. 이것은 과음, 과식과 과다한 활동을 하게 하는데 이러한 것들이 혈당조절에 영향을 줄 수 있으므로 조심해야 한다. 과다한 햇빛노출은 화상을 초래할 수 있으므로 자외선 방지막을 바르고 직사광선을 피하는 것이 좋다.

### **발 다지면 아무것도 못한다! - 발 관리 평소대로!**

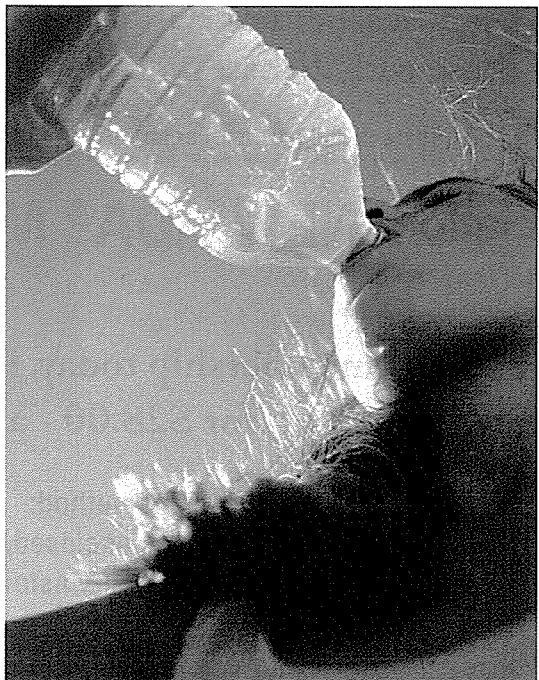
여행 중 발 관리는 평소와 같다. 땀이 많이 나고 외부 노출로부터 위험을 줄이기 위해 반드시 면양말을 신고 잘 씻는다. 여행 갈 때 들뜬 마음에 새 신발을 준비하는 경우가 있는데 새 신발은 발에 길들이기에 시간이 걸려 물집이 생길 수 있으므로 반드시 평소에 신던 편안한 신발을 신어야 한다. 맨발로 돌아다니는 것은 금물이다.

또한 야외에서 오랫동안 물놀이나 등산으로 발에 상처나 물집이 생기기 쉬우므로 주의깊게 살펴보고 상처가 생겼을 경우 소독하여 상처의 악화를 줄여야 한다. 또 상처를 깨끗이 보존하여 잠시 휴식을 취하는 것이 좋다.

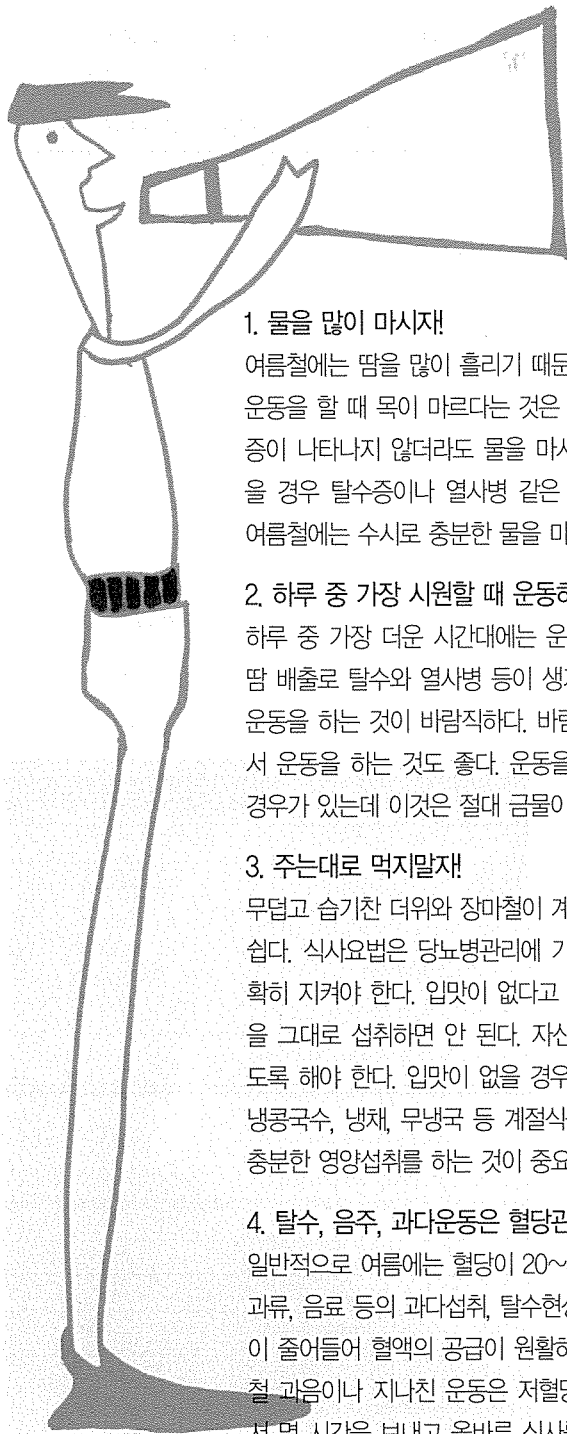
### **해외여행 가세요? - 담당의사와 상의하자!**

최근 해외로 휴가를 떠나는 사람들도 많아졌다. 따라서 해외여행지가 우리의 생활습관과 환경이 다르기 때문에 그만큼 주의해야 한다.

먼저 가고자 하는 해외여행지의 의료수준에 대한 정보를 파악한다. 응급 시 빨리 조치를 취해 줄 수 있는 곳인지, 필요한 약품을 구할 수 있는지에 대해 알아본다. 당뇨약과 인슐린은 꼭 챙겨야 하는데 인슐린의 경우 해당 국가에서 구입할 수 없을 수 있으므로 반드시 여분의 인슐린을 준비해가는 것이 좋다. 인슐린을 여행 가방이나 차 트렁크, 비행기 짐칸에 신는 것은 좋지 않다. 또 당뇨병환자는 해외여행에 대해 담당 의사와 상의하고 영문 진단서나 소견서를 미리 준비하는 것도 중요하다. 해당 국가의 식습관과 주요 메뉴를 파악하여 자신의 식사 계획표를 짜보는 것도 좋을 것이다.



여름철에는 탈수현상이 일어날 수 있으므로 충분한 수분섭취를 해야 한다



## 신나는 여름이 되기 위한 당뇨병환자의 필수수칙!

### 1. 물을 많이 마시자

여름철에는 땀을 많이 흘리기 때문에 수분섭취를 충분히 해주어야 한다. 일상생활이나 운동을 할 때 목이 마르다는 것은 이미 체내에 수분이 모자라다는 신호이기 때문에 갈증이 나타나지 않더라도 물을 마시는 것이 중요하다. 충분한 수분섭취가 이뤄지지 않을 경우 탈수증이나 열사병 같은 문제가 발생할 수 있으며 혈당이 올라간다. 따라서 여름철에는 수시로 충분한 물을 마셔주는 것이 필요하다.


### 2. 하루 중 가장 시원할 때 운동하자

하루 중 가장 더운 시간대에는 운동을 피하도록 한다. 너무 더울 때 운동하면 과다한 땀 배출로 탈수와 열사병 등이 생기기 쉽다. 따라서 여름철에는 아침이나 저녁 시간에 운동을 하는 것이 바람직하다. 바람이 잘 통하는 나무 그늘이나 에어컨이 있는 실내에서 운동을 하는 것도 좋다. 운동을 할 때 땀을 많이 빼기위해 땀복을 입고 운동 하는 경우가 있는데 이것은 절대 금물이다. 탈수증을 일으킬 수도 있기 때문이다.

### 3. 주는대로 먹지말자

무덥고 습기찬 더위와 장마철이 계속되면 입맛을 잃기 때문에 식사요법에 소홀해 지기 쉽다. 식사요법은 당뇨병관리에 가장 중요한 부분이기 때문에 자신의 하루 열량을 정확히 지켜야 한다. 입맛이 없다고 외식을 자주 하게 되는데 음식점에서 나오는 음식량을 그대로 섭취하면 안 된다. 자신이 당뇨병환자라는 것을 각인하고 적당량을 섭취하도록 해야 한다. 입맛이 없을 경우를 대비하여 평소 식단을 조금 바꿔보는 것도 좋다. 냉콩국수, 냉채, 무냉국 등 계절식품이나 조리법에 약간만 신경을 써서 입맛을 돋우고 충분한 영양섭취를 하는 것이 중요하다.

### 4. 탈수, 음주, 과다운동은 혈당관리의 적

일반적으로 여름에는 혈당이 20~30mg/dl 정도 높아진다. 이같은 현상은 여름철에 빙과류, 음료 등의 과다섭취, 탈수현상 등으로 인해 나타날 수 있다. 탈수가 되면 혈액량이 줄어들어 혈액의 공급이 원활하지 않아 혈당이 높아지게 되는 것이다. 반대로 여름철 과음이나 지나친 운동은 저혈당을 유발시킬 수가 있다. 지나친 운동과 음주상태에서 몇 시간을 보내고 올바른 식사를 하지 않은 채 잠이 들 경우 혈당이 부족해지는 위험에 처하게 된다. 따라서 여름철에도 철저한 자기의 혈당관리가 매우 중요하다. 

글 홍지영 기자

당뇨병환자의 여름나기. 찌는 듯한 더위에 쉽지는 않을 것이다. 가장 중요하고 가장 궁금해 하는 여름철 당뇨관리 Q&A. 어떠한 것들이 있는지 알아보고 궁금증을 해소해보자!

# 여름철 당뇨관리 이것이 궁금해요



끓여서 식힌 물이나, 약국에서 판매되는 생리식염수를 이용하여 잘 세척한 후 상처부위를 말리도록 하며, 1회용 밴드나 거즈를 붙인 후 48시간이 지나도 변화가 없거나 발적, 부종, 악취, 감각 둔화,

열감이 생길 경우 바로 진료를

받도록 합니다. 또한 물집을 이쑤시개 또는 손톱깎기 등으로 함부로 터트리지 않도록 합니다. 물집을 터트리면 2차적 세균감염이 일어날 수 있습니다. 상처 있는 부위는 깨끗하게 유지하며 습하지 않게 합니다.

## 여름철이나 여름휴가 중 인슐린은 어떻게 관리하고 보관해야 하나요?

한여름 여행을 가는 경우는 인슐린은 고온(30℃) 직사광선에 의해 약효가 떨어질 수 있으므로 인슐린 병이나 펜을 티슈로 가볍게 감아서 보온병에 넣어 가지고 갑니다.

특히 비행기로 여행을 하는 경우 수화물 칸은 영하의 온도로 인슐린이 얼 수 있으므로 인슐린은 반드시 기내에 가지고 탑승합니다. 인슐린은 처방용량보다 조금 넉넉하게 준비하여 도난 및 파손, 인슐린 변질에 대비하도록 합니다.

## 해외여행 시 나라마다 시차가 다른데 시차에 따른 인슐린 투여법은 무엇인가요?

여행 전 많은 시차가 나는 지역을 여행하게 될 경우에는 여행하는 방향에 따라서 여행기간이 길어질 수도 짧아질 수도 있으며 이것은 약물이 투여시간과 용량에 영향을 줄 수 있으므로 여행전 다니던 병원 주치의의 방문하여 처방을 교정하도록 합니다.

## 여름휴가 중 발에 상처(물집 등)가 생겼어요. 나중에 문제가 되지 않으려면 어떻게 대처해야 하나요? 소독을 하고 약을 바르라고 하는데 어떤 소독약들을 챙겨야 하나요?

## 유기를 떠날 때 당뇨병환자가 운전할 하게 되는 경우가 있는데, 운전 시 주의해야 할 사항은 무엇인가요?

장거리 운전 전에는 출발하기 전에 미리 혈당 검사를 하도록 하며 혈당수치가 100mg/dl 이하일 경우에는 탄수화물 간식을 섭취하고 운전을 시작합니다. 또한 주사한 인슐린 작용이 최고인 시간대에 운전을 시작하게 될 경우에도 출발하기 전에 간식을 먹도록 합니다.

출발 전에는 교통정체나 자동차 고장 등으로 식사시간이 지연될 경우에 저혈당을 대비하여 식사대용으로 먹을 수 있는 탄수화물 간식을 준비하고 음료수나 사탕, 설탕 등의 응급식품도 준비하도록 합니다.

2~3시간마다 정차하여 휴식을 취하고, 5분 정도 걸거나 스트레칭 체조를 하도록 합니다. 저혈당 증상을 느끼면 차를 갓길에 세우고 저혈당에서 회복 후 운전을 하도록 합니다. 팔이



나 다리에 저린 감각이 있다면 운전을 하지 않는 것이 바람직합니다. 운전 중 카 에어컨도 적정온도로 유지하도록 합니다.

### 휴가지에서 잘못 먹은 음식 탓에 복통과 설사가 이어져 아침식사조차 제대로 못했을 때의 대처 방법은 무엇인가요?

여행지 설사병으로 설사가 시작되면 지사제를 복용하고 생고기, 생선회, 냉수, 얼음 등의 음식은 주의하고 끓인 물, 익힌 음식을 먹도록 합니다. 설사와 복통으로 식사를 제대로 못했을 경우에는 소량의 탄수화물 음식을 섭취하며, 정규식사를 못하는 경우에는 매 시간 15g 정도의 탄수화물을 섭취하며, 미음부터 부드러운 죽, 정규식사로 바꾸어 식사합니다. 또한 아픈 동안 손실되는 수분을 보충하기 위하여 당이 없는 음료 보리차, 생수, 이온음료, 맑은 고깃국, 무설탕 음료 등을 1시간에 1컵 정도로 충분히 섭취하도록 합니다.

### 사우나, 해수욕, 계곡에서의 물놀이. 해도 되나요?

너무 오랜 시간 물속에 있지 않도록 하며 몸이나 발에 상처가 있을 경우엔 하지 않도록 합니다. 공복 시나 투여한 약물의 최대효과가 나타나는 시간에는 사우나, 해수욕, 물놀이를 하지 않도록 합니다. 또한 맨발로 바닷가나 계

곡을 다니지 않도록 합니다.

### 여름철에는 충분한 수분 섭취가 중요한데 물, 이온음료(스포츠음료), 과일쥬스 등의 음료수를 마시는 것은 어떤가요?

습기가 많고 무더운 여름철은 특히 땀을 많이 흘리게 되므로 충분한 수분 섭취로 탈수가 되지 않도록 해야 합니다. 그러나 당분이 많이 함유된 과일쥬스, 음료수 등으로 수분섭취를 하게 되면 오히려 혈당수치의 상승을 가져와 고혈당으로 인한 문제점을 생기게 할 수 있습니다. 수분섭취는 생수, 보리차, 당분이 적은 이온음료 등으로 마시는 것이 바람직합니다.

### 무더운 여름철이라 여름운동으로 수영이 좋을 것 같은데 당뇨병환자에게 수영은 도움이 되나요?

수영은 당뇨병환자의 체지방을 줄이고 심장과 폐를 튼튼하게 해주는 유산소 운동으로 당뇨병환자에게 좋은 운동입니다. 또한 비만, 무릎관절염, 말초 신경병증이 있는 당뇨병환자가 무릎이나 관절의 손상없이 할 수 있는 운동이기도 합니다. 그러나 운동은 식사 후에 하며 최대 1시간을 넘지 않도록 하고 운동 전, 후 준비운동과 마무리 운동은 꼭 챙겨 하도록 합니다. 당뇨병이 오래된 환자와 합병증이 있는 환자는 자신의 상태를 정확히 파악하고 운동 전 운동부하검사 등의 심폐기능의 평가를 반드시 하도록 합니다. 장시간 운동을 하는 경우에는 추가로 간식을 섭취하고 처음 수영을 시작 할 때에는 운동 전, 후 혈당을 측정하는 등 기본적인 운동의 원칙을 잊지 않도록 합니다.

### 무더운 날씨, 에어컨이나 선풍기 같은 냉방시설이 당뇨병환자에게 영향을 주진 않나요?

무더운 날씨는 스트레스로 작용하여 우리 몸

의 대사균형을 깨지게 하여 당뇨병환자의 혈당조절에 영향을 줄 수 있습니다. 그러나 에어컨이나 선풍기 바람을 지나치게 가동하여 실내온도를 너무 낮게 유지하면 여름철 냉방병과 감기, 잦은 질병 등으로 고생할 수 있으므로 실내온도는 24~26°C로 유지하는 것이 좋으며 자주 환기를 하여 여름철 냉방시설로 인한 질병을 예방하도록 합니다.

**열대야가 계속되어 밤에 잠을 이루지 못하고, 졸졸함까지 느껴질 때 도움이 되는 것은 무엇이 있나요?**

미지근한 물로 샤워를 하거나 방을 조용하게 하고 조명을 낮추고 편안히 누워서 심호흡을 하는 것은 수면에 도움이 될 수 있으며 미지근한 우유를 저녁 간식으로 먹는 것도 수면에 도움이 됩니다. 무더운 날씨에 짜증을 내기 보다는 규칙적인 운동과 올바른 생활관리를 하는 것이 무엇보다도 중요합니다.

**장마철에 당뇨병환자의 주의사항은 무엇이 있나요?**

장마철에 잘못 관리된 발은 피부문제를 악화시킬 수 있습니다.

장마철 젖은 발에는 세균감염이 쉽게 될 수 있어 발의 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 장마철에 젖거나 땀이 많이 나서 습기가 많은 발은 세심한 주의가 필요합니다. 자주 자극성이 적은 비누로 잘 씻고 특히 발가락 사이를 잘 말리도록 하며 젖은 신발 또는 양말은 바로 자주 갈아 신도록 합니다.

**소아 당뇨병환자가 성인 당뇨병환자 보다 더욱 더 주의해야하는 여름철 주의사항은 무엇이 있나요?**

더운 날씨로 땀을 많이 흘리면 탈수가 생길 수 있으므로 운동 전, 후나 땀을 많이 흘렸을 경우에는 충분한 수분섭취를 합니다. 한낮에는 운동을 하지 않도록 하며 빙과류와 음료수는



고혈당을 유발할 수 있으므로 섭취하지 않도록 합니다. 또한 물놀이 전, 후에는 혈당을 제대로 하여 저혈당을 예방합니다. 긴 시간 물놀이는 하지 않도록 합니다.

### 여름철 아이들이 병과류와 과일 등의 간식을 선호하는데 소아당뇨병환자는 어떻게 조절하며, 어느 정도를 허용해야 하는지요?

병과류와 과일을 정해진 양보다 많이 먹는 것은 혈당을 올리는 원인이 될 수 있으므로 주의합니다. 차가운 음식이나 병과류를 선호하여 자주 먹으려고 할 때에는 정해진 칼로리 내에 과일이나 주스를 얼려서 과일 샐러드나 과일 주스 슬러시를 만들어서 병과류를 대신해 먹을 수 있습니다.

### 방학을 맞은 소아당뇨병환자가 방학 중에 할 수 있는 당뇨병관리는 무엇이 있을까요?

당뇨병 캠프에 참여하거나 여름철 당뇨병 교실에 참여할 수 있습니다. 당뇨병 캠프는 실제적인 당뇨병 관리기술을 익히고 자신감, 독립심, 동료애 등을 느끼고 자가치료 방법에 대해 익숙하게 합니다. 또한 다른 사람과 경험을 공유할 수 있는 기회가 되어 당뇨병이 장애가 되지 않는다는 것을 깨닫게 합니다.

### 여름철 당뇨병환자에게 가장 당부하고 싶은 것은?

여름이 되면 많은 사람들이 산이나 바다로 여행을 가고, 요즈음에는 해외로 여름휴가를 가는 사람도 많아졌습니다. 현재 혈당조절이 잘 되고 있는 사람이라면 당뇨병환자라고 해서 이런 여름휴가를 가지 못할 이유는 없습니다. 그러나 현재 상태에서 혈당조절이 잘 되고 있지 않는 사람은 외지에서의 환경변화로 인해 조절이 더 어려워지고 각종 합병증 발생도

우려되므로 여름휴가 전에 안정적인 혈당이 유지될 수 있도록 미리 조절을 해 두어야 합니다.

특히 여행지에서는 과음, 과식, 흥분 등을 피해야 합니다. 땀을 많이 흘리고 제대로 먹지 못하는 등의 위급상황이 발생되거나 장거리 여행이나 시차가 변하는 해외 여행시에는 당뇨 관리가 더욱 어려워 질 수 있으므로 혈당을 자주 검사하는 등의 아픈 날의 처치법을 숙지하여 적절히 대처해야하며 저혈당이 나타날 수 있으므로 응급 식품들도 충분히 휴대하는 것이 좋습니다.

여름철에는 발 관리에 신경을 써야하므로 발을 수시로 관찰하여 상처 등이 없는지 점검하고 뜨거운 백사장을 맨발로 걸지 않도록 합니다. 또한 무좀이 잘 생길 수 있으므로 의심이 될 경우 즉시 치료를 시작하고, 무엇보다도 예방이 중요하므로 발이 청결하게 유지되도록 해야 합니다.

여름휴가 시 과도한 일광욕으로 경미한 화상을 입는 경우가 있는데, 태양에 의한 화상도 일반 화상과 마찬가지로 위험할 수 있으므로 일광욕 시에는 천천히 태운다는 생각을 가지고 자외선 방지크림 등을 바르는 것이 좋습니다.

여름휴가 중에도 자신의 상태에 대해 늘 신경을 쓰고 과음, 과식 등 급격한 생활의 변화를 가지지 않으면, 여름휴가는 그동안의 스트레스를 푸는데 좋은 기회가 될 수 있습니다.☞



진혜경 /  
단국대학교병원 당뇨전문간호사