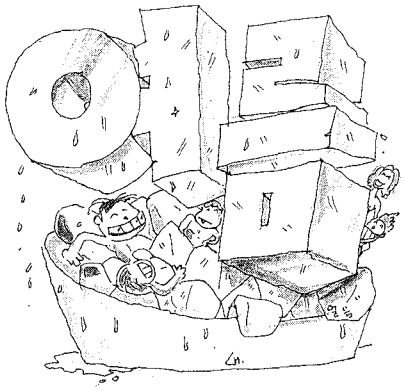


지구상에 있는 어느나라에서도 당뇨병인구는 늘어나고 있다. 최근 우리나라는 거의 폭발적이다.

이제 하기휴가와 방학때가 되었다. 그많은 환자들이 산으로 들로 개울로 바다로 그리고 해외로 나갈 것이므로 이방면에 관심을 가진 필자는 집을 떠나기 전에 알아두어야 할 것들을 적어볼까한다.

휴가철 바캉스는 이렇게 대비한다

윤영길
(대구 윤영길 내과 · 원장)

등산

산을 오르는 것은 누구나 바람직스럽다. 그러나 갑작스런 운동이 몸에 해롭다는 것은 잘 알려져있다. **환자가 등산을 하려거든 등산하기 전에 꼭 먹고 마시고난 후 약30분을 기다렸다가 산을 올라야한다.** 산에 오를때는 사탕이나 음료수를 지니고 올라야한다. 또한 먼저 그 등산코스를 알아 두어야 한다.

원래 **당뇨병은 혼자서 할 수 있는 운동을 권장하고 있다.** 왜냐하면 피로하면 쉴 수 있고 자기에게 알맞게 운동을 할 수 있기 때문이다. 상대방이 있어야 되거나 또는 일행과 같이 갔을때 생기는(정구 · 골프 · 등산 · 낚시 · 여행등) 갑작스럽게 나타난 저혈당이나 산소부족으로 오는 불의의 사고(事故) 때문

이다.

사고가 나면 상대방에 폐를 끼치게 된다. 모처럼 놀러가서 자기 때문에 흥이 깨어지거나 나아가서 목숨과 관계있는 일이 생긴다면 얼마나 서로가 미안해 질까를 생각해보아야 한다.

해수욕

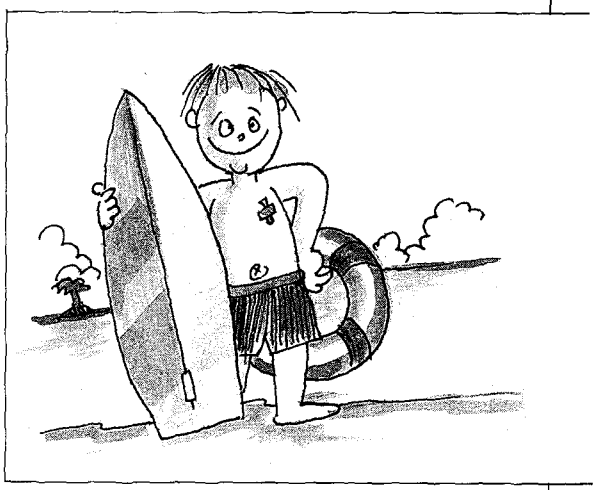
우리나라 휴가는 반짝 휴가이기 때문에 1박2일 또는 2박3일의 경우가 많다. 내륙(內陸)에 살던 사람은 바다에 가면 너무나 기분좋은 나머지 옷을 벗고 다니거나 일광욕이나 모래 찜질을 하게 마련이다.

원래 바다가에는 자외선이 내륙보다 강하다. 그러기에 바닷가 일광욕은 첫날은 신체의 하부(下部) 1/3~1/4만 빛을 쪼이고 남은 부분은 덮고 있고 둘째날은 1/2~2/3 그리고 세째날은 2/3~3/4 이 노출되어야 하건만 반짝 휴가이기에 처음부터 해수욕복만 입고 설치니 건강에 얼마나 해로울까.

거기에 저항력도 약한데 온갖 잡식을 하게돼 병균이 마구 입으로 들어갈 것이며 평소에 먹지 못하던 신선한 생선들을 얼마나 많이 먹어치울까.

이 모든것이 문제다. 휴가에 들뜬 나머지 평소에 먹거나 맞고 있던 약이나 주사약을 잊고 가는 환자도 20년동안 너무도 많이 보아왔다.

선진외국에서는 이모든 것을 계획하여 자기가 가장 믿을 수 있는 의사에게 상의하는 습관이 있건만 우리나라는 모든것이 대충대충으로 시작하여 대충대충으로 끝난다. 해수



욕장에서 당뇨병 환자끼리 우연히 만나면 서로서로 먹고 마시고 있는 일이 많아 서로 상대방을 탓하고 있는 이야기도 많이 들어보았다.

당뇨병의 뿌리가 빠진다는 약이 얼마나 많은가. 동병상련(同病相憐)이란 같은 병을 앓고있는 사람끼리 서로가 가련하게 생각하여 주자는 말인데 잘 치료 또는 관리되고 있는 환자가 하루아침에 중태가 되어 찾아오는 환자는 거의가 새로운 약방문(藥方文)을 듣고 지금까지 하던 치료를 그만두고 다른치료법을 시행한 환자라는 것을 필자는 경험을 통해 장담할 수 있다.

수영

강이나 바다에서 흔히 할 수 있는 수영은 운동가운데 가장 운동량이 많은 편인것으로 잘알려져 있다.

자기자신을 믿고 수영을 하다가 보면 익사하기 꼭 알맞다. 흔히 많이 먹고나면 생각나는 것이 혈당이 높아졌으니 수영을 하여서

내리고 싶다는 것이다.

싫컷 마시고 먹고 기초운동만 하고 물에 뛰어들면 많은 환자가 동맥경화증을 가지고 있어 심장마비가 오기쉽다. 왜냐하면 몸속에 들어있는 모든 피는 위(胃)로 몰리고 있는데 심장을 영양하고 있는 핏줄은 동맥경화증으로 혈관이 좁아져있어 차가운 물속에 뛰어들면 쥐나기 쉽고 심장을 영양하기 위한 핏줄 속을 흐르는 피의 양이 줄어서 문제가 생기는 것이다.

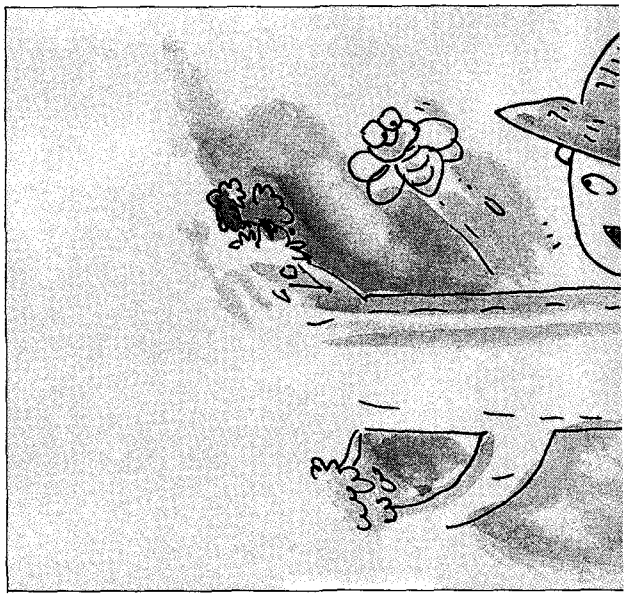
마이카 시대의 휴가

『당뇨병이 있으면 운전은 금물』이라는 말은 없지만 인슐린을 맞고있는 환자나 약을 먹고있는 환자는 장거리여행을 자가운전 하지않는 것이 좋다.

선진 외국에서는 인슐린을 맞고 있는 환자는 공공(公共) 교통기관의 운전직은 하지 못하도록 되어있다고 한다. 왜냐하면 운전자가 저혈당이나 갑작스런 신체 이상이 생기면 승객에게 많은 폐를 끼치게되기 때문이다.

모처럼 가족을 싣고 나갔던 바캉스가 도중하차해야 되기 때문이다.

휴가철을 맞아 많은 당뇨인이 그동안 하지 못했던 취미활동 및 단기여행들이 빈번해지고 있다 집을 떠날때는 대문을 나서기전 몇가지 점검해야할 중요한 문제들이 있는데…



해외여행

이제 우리도 해외여행 자유화로 휴가때 당뇨병 환자들도 많이 나가리라 믿는다.

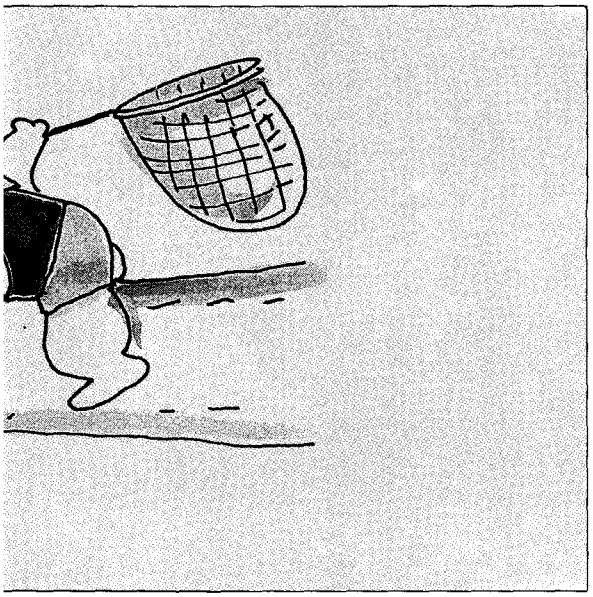
다음은 해외에 나가는 환자의 유의사항이다.

가) 기내식(機內食)에 대하여

외국 비행기 회사는 대개 1주일 전에 주문을 하면 환자용식사(칼로리가 맞는)가 미리 준비될 수 있다. 그것이 않되면 자기가 준비해서 승무원에게 맡겨두면 된다.

나) 시차(時差) 기후(氣候) 풍토(風土)의 변화에 대하여

동쪽으로 혹은 서쪽으로 날으는 비행기는 시차가 생기게 마련이다. 식사시간이 자꾸 달라지기 때문에 약이나 주사의 양이나 회수도 달라져야 한다.



다) 술과 음료와 식사

비행기를 타면 식사시간에 술이나 음료가 나오기 마련이며 현지에 도착하면(서양인 경우) 식당에서도 술이 나오게 된다. 술에 함유된 알콜은 1그램에 7칼로리라는 열량이 있다는 것을 잊지말아야 한다.

라) 외국에 갈때는 환자카드를 주치의에게 받아둔다.

마) 인슈린 주사를 맞고 있는 환자는 1회용 주사기를 충분히 가지고 간다. 물론 약도 갖고 가야한다. (외국의 의료비나 약이 얼마나 비싼가를 명심해야 할 뿐아니라 의사의 처방없이 약을 구할 수도 없다.)

이 방면에 관심을 가져온 필자는 과거 20년동안 해외여행을 어떻게 하면 좋겠느냐 물어온 환자가 1년에 1~2명 정도였으니 우리 환자들은 아직도 대충대충 병을 관리하고 있는것 같다.

운동교환표

운동종류	운동강도	40~49kg	50~59kg	60~69kg	70~79kg
걷기	시속 4km 6km	44분 35분	35분 25분	31분 23분	27분 20분
조깅	8km 11km	16분 12분	13분 10분	11분 8분	10분 7분
수영	분속20km 30km 40km	22분 15분 11분	15분 12분 9분	15분 10분 6분	13분 9분 7분
골프	연습장 휠드	66분 44분	54분 36분	46분 31분	40분 27분
정구	복식	22분	18분	15분	13분

참고 : 체중과 운동과의 상관관계(100칼로리를 소비할 수 있는 운동량)