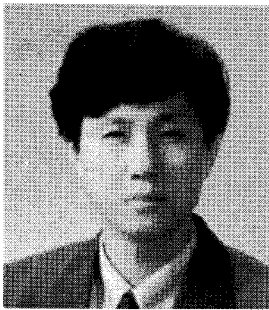


최근에는 교통과 통신수단의 발달로 세계가 점점 좁아지고 있으며 수년전부터 해외여행자유화가 시행됨에 따라 누구에게나 해외여행의 기회가 주어지게 되었다. 당뇨병이라고 해서 이러한 추세에 예외가 될 수는 없다. 장거리여행중에는 음식, 식사시간의 변동, 활동량의 변화, 기타 생활리듬의 변동 등으로 인하여 당뇨조절상태가 나빠질 가능성이 많아지지만 사전에 충분한 준비만 한

당뇨인을 위한 여행수칙



최상전

(지방공사 강남병원 · 내과)

다면 안전하고 즐거운 여행을 할 수가 있다.

당뇨치료의 방법, 당뇨조절 정도에 따라서 주의해야할 정도와 내용이 다르겠으나 대체로 식사요법만으로 잘 조절되는 당뇨병이라면 여행에 대하여 필요이상의 걱정을 할 필요는 없다. 여행으로 인한 피로나 과도한 식사로 인하여 조절이 나빠지는 데 대한 주의만으로 족하다.

그러나 경구혈당강하제로 치료받는 환자는 약물복용의 시간을 적당히 변경해야 하며 식사시간에 유의해야 하고 저혈당에도



**가능하면 당뇨조절이
최대한 잘된 상태에서 여행을 떠나도록
노력하고 주치의로부터 간단한 소견서를 받도록 한다.
이 소견서에 꼭 포함되어야 할 사항은 병명 및 현재의 의학적 상태,
사용하는 약품의 이름이다.
약품명은 상품명인 아닌 일반명으로
알아두도록 한다.**



신경을 써야한다. 또 인슐린주사를 맞는 사람은 문제가 발생할 소지가 비교적 많으며 따라서 세심한 주의가 필요하다. 그러면 장거리여행에 있어서 당뇨병인이 특별히 주의해야 할 사항을 알아보도록 한다.

여행을 떠나기전의 준비

가능한 한 일찍 여행에 대한 계획을 세우도록 한다. 목적지, 여행기간, 교통수단 등에 대한 계획이 세워지면 다음과 같은 사항에 유의하여 세밀한 준비를 하도록 한다. 물론 가까운 국내여행이라면 복잡하게 준비하지 않아도 되겠으나 장거리여행일수록 준비를 철저히 하도록 해야한다.

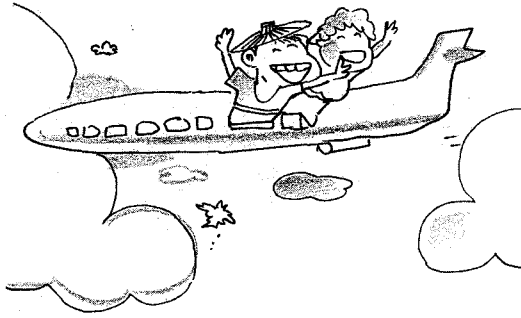
가능하면 당뇨조절이 최대한 잘된 상태에서 여행을 떠나도록 노력하고 주치의로부터 간단한 소견서를 받도록 한다. 이 소견서에 꼭 포함되어야 할 사항은 병명 및 현재의 의학적 상태, 사용하는 약품의 이름이다. 약품명은 상품명인 아닌 일반명으로 알아두

도록 한다. (예를들면 디아미크롱보다는 글리클라자이드(Gliclazide)라고 알아두어야 어느나라 의사, 약사라도 알 수가 있다

당뇨환자는 당뇨병이 있음을 알리는 인식표를 목걸이나 팔찌의 형태로 몸에 지니는 것이 권장되고 있으나 우리나라 사람들은 팔찌나 목걸이를 하는 것을 꺼리는 사람들이 많아 잘 받아들여지지 않고 있지만 용기를 내어 시도해 본다면 비상시에 도움을 받을 수 있을 것이다. 만약 인식표착용을 꺼린다면 당뇨환자임을 알리는 내용을 종이에 써서 쉽게 발견되는 장소(예를들어 여권이나 지갑속)에 넣도록 한다.

물론 해외여행시에는 「나는 당뇨병 환자입니다」라는 뜻을 그나라의 말, 또는 영어로 표시되어야 할 것이다. (예 : I have DIABETES. [If I am unconscious or my behaviour is peculiar, I may be having a reaction associated with diabetes or its treatment.])

또한 여행중의 약품사용 방법에 대하여



미리 상담을 해두도록 한다. 시간변경이 되는 지역으로 비행할 경우에는 인슐린주사시간, 경구약의 복용시간이나 용량을 변경시킬 필요가 있을 경우가 있기 때문이다.

또한 기내에서 당뇨식사가 제공되는지를 알아본다. 대체로 당뇨식사는 1주일전에 요청을 해야 준비될 수 있다. 당뇨식이 제공되지 않는다고 해서 걱정할 필요는 없다. 적당한 음식을 골라서 섭취하면 되기 때문이다.

여행가방속에 넣어야 할 물건들

다음과 같은 물건들은 손가방에 넣도록 하며 화물로 부치지않도록 해야한다. 화물은 가끔 엉뚱한 곳으로 배달되어 찾는데 시간이 걸릴 수 있기 때문이다.

1.인슐린 : 인슐린주사약은 보통의 여행기간중 항상 냉장할 필요는 없으므로 부담을 느끼지 말고 가지고 다니면 된다. 다만 0도이하나 30도이상에 장시간 노출되는 일은 피해야 한다. 인슐린을 비행기의 짐칸에 넣으면 공중에서 얼수도 있으므로 피하도록

한다.

2. 경구혈당강하제 (인슐린주사와 약품은 여행기간중 쓰기에 충분한 양과 여분을 준비하는 것이 좋다)

3. 검사용품 : 요당, 또는 혈당검사용품 (충분한 밧데리를 준비하도록 한다.), 제1형 당뇨인은 요케톤검사지도 준비한다.

4. 저혈당시 필요한 물품 : 당분(작용이 빠른 당분과 서서히 흡수되는 당분을 각각 준비한다.)

5. 편안한 여벌의 신발(새 신발은 신지 않도록 하며 여러번 신어서 편안하다고 확인된 신발을 신는다.)

6. 그밖에 비상약으로 해열제(아스피린이나 타이레놀), **설사약**(로페린) 등을 준비한다.

여행도중의 주의사항

당뇨인임을 알리는 표시가 여권이나 지갑안에 있는지를 확인한다. 동행이 있다면 저혈당시 조치를 미리 알려두면 비상시 도움을 받을 수 있을 것이다. 당뇨조절이 매우 불안정한 상태라면 승무원에게도 알려두면 저혈당시 당분을 공급받는다든지 기내식 배달이 늦는 경우 우선적으로 제공받을 수 있을 것이다.

열차나 비행기로 장시간 앉아서 가야하는 경우에는 가끔 일어나서 복도를 거니는 것이 좋다. 장시간 무릎을 굽히고 앉아있으면 하지의 혈액순환이 나빠지기 때문이다.

자동차를 운전하는 경우에는 2시간이상 계속 운전하는 일이 없도록 하고 중간에 쉬면서 가벼운 운동과 간식섭취를 하도록 한



자동차를 운전하는
 경우에는 2시간이상 계속 운전하는
 일이 없도록 하고 중간에 쉬면서 가벼운 운동과
 간식섭취를 하도록 한다.
 만일 저혈당증세가
 오면 차를 길옆으로 세우고 빨리 흡수되는
 당분을 섭취한 후 10~15분 기다려서 회복되면
 출발한다.



다.

자동차안에는 저혈당시에 먹을 당분이 있는지 확인한다. 만일 저혈당증세가 오면 차를 길옆으로 세우고 빨리 흡수되는 당분을 섭취한 후 10~15분 기다려서 회복되면 출발한다.

제트 여객기를 타고 동쪽으로 날아가면 날이 짧아지며 서쪽으로 날아가면 날이 길어진다. 예를들어 서울에서 뉴욕까지 동쪽으로 날아가면 10시간 날이 짧아지며 서울에서 파리로 서쪽으로 날아가면 8시간 날이 길어진다. 이와같이 시차로 인하여 당뇨인들은 인슐린주사에 어려움을 느끼게 된다. **이럴 때 한가지 방법은 출발지의 시계를 고치지 않고 출발지의 시간에 맞추어 주사를 맞는 것이다.** 그리고 도착후 1~2일에 걸쳐 차차로 현지시간에 맞추어 놓으면 편리할 것이다.

이때 기내에서 제공되는 식사시간이 인슐린주사시간과 어울리지 않을 수 있는데 이

때는 개인적으로 준비한 식사를 이용하거나 기내식을 보관했다가 하도록 한다. 어느 비행기나 요청하면 음식을 냉장고에 보관해준다.

또 한가지 방법은 현지시간에 맞추는 방법인데 이때는 동쪽으로 여행한 경우에는 인슐린주사간격이 평소보다 짧아지므로 그 정도에 따라 미리 적당히 감량한다. 예를 들어 평소 하루 한번 주사맞던 사람이 12시간후 다시 주사맞을 것으로 예상될 때는 평소양의 반만 맞도록 한다. 서쪽으로 여행할 경우에는 평소의 양을 다 맞고 24시간 후에는 검사를 하여 필요시 적당히 속효형인슐린을 추가하도록 한다.

대개 소량(20단위이내)의 인슐린을 1일 1회 사용하고, 조절이 잘되는 사람은 인슐린주사간격이 몇시간 짧아지거나 길어져도 큰 문제가 되지는 않는다. 혈당조절이 불안정하거나, 다량의 인슐린을 맞거나, 1일 2회이상 주사를 맞는 사람의 경우에는 좀 더

어려움이 생길 수 있으며 이 때는 미리 주치의와 충분한 상담을 하도록 한다.

이러한 문제는 자가혈당검사를 하면 훨씬 쉽게 극복할 수 있다. 대체로 여행중에는 지나친 고혈당과 저혈당을 예방하는 것이 주목적이며 약간 혈당이 높았다고 하여 큰 문제가 될 것은 없다. 사업상 자주 여행을 하는 분이라면 여행중에도 정밀한 조절이 되도록 노력해야 하겠으나 경험이 필요하고 식사시간, 주사시간 등에 대한 세심한 변경이 요구되므로 모처럼 여행하는 경우에는 저혈당을 피하는 것을 주목적으로 하도록 한다.

도착후

첫날은 아직 변화된 환경에 몸이 익숙치 않을 것이므로 과식, 과음, 과로에 주의한다. 물과 음식에 유의하도록 해야하는데 대

부분의 호텔음식은 안전하지만 그밖의 장소에서 식사할 때는 익힌 음식과 병속에 들어있는 물만을 사용하도록 하는 것이 안전하다.

만약 배탈이 나면 당뇨관리에 상당한 어려움이 따르게되기 때문이다. **여행중에는 아무래도 걷는 일이 많아지므로 발관리에 유의한다.** 적당하게 씻고 양말을 자주 갈아신으며 매일 살펴보고 무좀이나 사소한 감염증이라도 꼭 치료하도록 한다.

탈이났을 때는 영어에 능숙하지 않을 경우 적당한 병원을 구하기는 어렵다는 것이 현실이다. 현지 대사관의 도움을 구하도록 하는데 이때 영어로된 의사의 소견서가 긴요하게 사용될 것이다.

기타 여행중에 발생하는 예상치 못한 일에 대해서는 평소의 당뇨에 대한 지식으로 충분히 극복할 수 있다. 즐겁고 안전한 여행이 되기를 바란다. ☞

당뇨병환자에게 유익한 책자 무가보급

그림으로 배우는 당뇨병

당뇨병과 합병증

당 법인이 복지사업의 일환으로 당뇨병 환자 및 그 가족에게 올바른 치료와 관리에 도움이 되는 책자를 무가로 배포(우편발송)해 드리고자 하오니 필요한 분은 아래 주소로 신청하시기 바랍니다.

배포처 ☎130-110 서울·동대문구 신설동 96-48(미원빌딩 5층)
세림복지재단