

여행과 당뇨병

- 여행수칙 1·2·3



유형준

(한강성심병원 · 내과)

- 여행은 젊은 사람에게는 교육의 일부요,
나이든 사람에게는 경험의 일부이다 -

라고 자신의 뜻을 피력한 베이컨의 수필 '여행'의 첫머리를 빌리지 않더라도 여행은 분명히 우리네 삶의 쓸모있는 한부분이다. 더구나 한여름 휴가철이라도 다가오면 펜스리 떠들썩하게 된다. 그러나, 따로 시간이며 돈을 마련하여 모처럼 나서려면 온갖 준비과정, 준비물이 만만찮다.

자주 여행을 다니는 이에게는 대수롭지않은 것들이 도시 장만되어 있지않은 터이라 번거롭기까지 하다. 안경 없이는 불편해서 지낼 수 없는 처지에선 여분의 안경도 하나 더 준비해야 하고, 장거리 승차로 차멀미가 심한 경우엔 멀미약도 따로 건사해야 한다. 어찌보면 귀찮

게도 여겨지지만 보다 알차고 즐거운 여행을 갖기위한 일이라 생각하면 별일이 아니다.

여행을 즐기려는 당뇨인을 위해

이처럼 여행의 모든 장만은 꼼꼼함을 필요로 한다. 당뇨인의 여행도 다름없이 차근차근한 준비를 바탕으로 한다. 안경 쓰는 이의 여행준비에 여분의 안경이 필요하고, 멀미 심한 이의 여행이 출발전의 멀미약 구입을 요구하듯이 당뇨인의 여행도 똑같은 정도의 마련을 필요로 하는 것이다.

간혹, '당뇨가 있어서', '저혈당이 걱정돼서', '음식이 바뀌면 어떻게 먹을까 근심이 돼서'등의 사정으로 여행은 당뇨인과 관계가 없는 일

로 단정짓고 있는 이들이 있다. 어처구니 없는 일이다. 당뇨와 여행의 사이에는 아무런 문제가 없다. 외국산만 좋아하고 믿는 엉뚱한 이들이 있을까 걱정되어 스틸박사의 표현을 원어 그대로 옮겨 소개한다.

- Diabetic people can and do travel throughout the world. -
(당뇨인은 세계 어느 곳이고 여행을 할 수 있고, 하고 있다)

오히려 당뇨인의 여행은 한번 더 살피고 챙기는 덕에 훨씬 더 완벽한 여행이 되고 더욱더 보람찬 여행이 된다. 이는 마치 당뇨인의 식사 요법이 알맞은 양의 식사, 제때의 식사를 가져다주어 잡다한 소화기장애를 모르고 식사를 즐길 수 있게 하는 것과 꼭 같다.

물론 당뇨의 조절정도가 충분히 고려되어야 함은 당연하다. 혈당조절이 매우 불량해서 환경의 급격한 변화가 도움이 안될 때엔 여행은 재고된다. 이또한 다른 병적 경우와 같아서 한 예를 들면 감기가 심할 때 밖에 나서지않는 것과 다름 아니다.

자, 그러면 당뇨인의 여행은 어떻게 준비하고 떠나고 마무리해야 하는지 하나, 둘, 셋 찬찬히 함께 살펴본다.

출발전

여행을 준비하며 가장 먼저 할일은 당뇨환자임을 나타낼 수 있는 표적을 챙기는 것이다. 카드, 목걸이, 팔찌 등등의 여러가지가 있

〈그림 1〉 인식표의 예(인슐린 주사 맞는 경우)

**나는 당뇨병으로 매일
인슐린 주사로 치료중입니다.**

만일 본인의 의식이 흐린 상태나 행동이 불안정한 상태로 발견되면 즉시 당분(설탕물, 알사탕, 주스, 사이다, 콜라, 각설탕, 꿀물 등)을 먹여 주시고 만일 의식을 잃어 입으로 먹일 수 없는 경우에는 즉시 가장 가까운 병원으로 옮겨서 포도당 정맥주사를 맞을 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

*본인의 주머니나 지갑에 사탕이 준비되어 있습니다.

다. 어떤 종류든 편리한 것을 만들어 간수한다. 당장 만들기 곤란하면 깨끗한 백지에 〈그림1〉에서 제시한 내용을 적어서 신분증과 함께 넣어두면 족하다.

만약 외국에 나갈 때는 그 나라말로 표시하는 것이 현명하다. 이러한 준비는 담당의사의 도움을 받는 것이 수월한 방법이다. 혹시 당뇨관리와 상태에 대한 내용을 기록한 당뇨수첩이 있으면 갖고가도록 한다. 아울러 인슐린주사를 맞고있는 경우에는 인슐린주사약과 주사기를, 경구약 투여중인 경우에는 경구혈당강하제를, 혈당측정기를 사용하고 있는 경우에는 측정기와 측정스틱을 외국으로 자유로이

<표 2> 당뇨병인 여행시 구급약 준비

- ① 멀미약
- ② 지사제
- ③ 소화제
- ④ 일회용반창고, 붕대, 탈지면, 면봉, 핀셋
- ⑤ 베이비파우더, 바셀린, 올리브기름
- ⑥ 연고제(항생제, 가려움제거제)
- ⑦ 해충제거제(모기약, 파리약)

※약의 선정은 담당의와 상의한다.

들여진 것이 좋다. 당뇨병으로 인해 발에 생기는 합병증을 다시 들먹이지 않더라도 여행시 작에 맞추어 새신을 신는 것은 마음이 놓이지 않는 일이다. 흔히 간편하다고 운동화를 새로 사는 것은 생각해볼 일이다.

또 한가지 여행에서 일반적으로 쓰임새가 있을 지도 모를 비상약을 준비하는 일이 있다. 당연한 사항이지만 주의를 요한다. 알기쉽게 정리하면 다음과 같다.(표 2)

여행을 하면서

여행의 종류도 갖가지인 터라 일일이 분류하여 설명하기는 여러모로 벅찬 일이라 강조할 항목들을 중점적으로 살펴본다.

여행중 식사요법

여행을 하다보면 식사시간이 제대로 안지켜

지는 수가 많다. 대개 식사시간이 늦추어지는 경우가 많다는 것이다. 실제로 비행기의 시차, 자가운전중의 휴게소 위치파악의 불충분으로 식사가 늦어져 저혈당을 경험하는 예는 의외로 많다. 따라서 여행중에는 보다 식사의 정규성을 지키도록 하고 늘 간단한 간식을 자주 섭취하며, 저혈당증상이 있으면 즉시 혈당 측정을 하는 것이 필요하다.

뒤이어 외국여행시 시차에 따른 인슐린주사 요법의 변형에 관한 설명을 하면서 식사의 변형도 언급하겠지만, 인슐린주사를 맞는 당뇨병인은 보통 식사가 즐기고 활동량이 늘어나는 여행의 속성을 이해하여 인슐린주사의 용량증가를 가능한 주저하는 것이 안전하다. 반드시 증가시켜야 할만큼 혈당이 갑자기 올라갔다면(통상 250mg/dl이상) 담당의와의 사전상담이나 의사의 지시를 받아 익힌 지침에 따라 속효성 인슐린으로 교정하는 것이 편하다.

여행프로그램에 수영, 등산과 같이 평상시와 다른 운동량의 증가가 있다면 시작전에 당질 식품을 추가로 먹는다. 수영을 하면 소모되는 열량은 1분당 5내지 10칼로리인 것을 감안하여 보충한다.

여행중의 주의사항중 비중이 큰 것은 역시 소화장애다. 물과 음식이 맞지않아 고생을 왕창한다. 가능한 끓인 물, 끓인 차, 품질이 보증된 생수를 택해 먹고, 생고기, 생선회, 냉음료, 적응이 안된 우유는 피한다.

아프리카, 남미 등으로 떠나는 경우에는 소위 '여행자 설사'를 유념해야 한다. 하루에

3~4회이상 설사가 나고 심한 복통, 열, 구토로 고생을 하는데 여행자의 20~70퍼센트에서 걸린다는 보고도 있다. 일단 발병하면 의학적 도움을 받아야 하는데 일반적으로 항생제 투여등이 실시된다.

시차에 따른 인슐린 주사요법

인슐린을 실온에서 3주정도 두어도 된다는 사항은 앞서 일렀다.

시차에 의한 주사요법의 변경은 식사와도 밀접한 관계가 있는데, 인슐린주사요법의 변경에 대해서는 의사들 처방간에 미세한 차이는 있으나 모두 전반적 당조절에는 큰 차가 없다. 보다 중요한 것은 각 개인의 현재 상황과 여행지, 여행지까지의 소요시간, 출발 및 도착 시간에 따른 개별처방이다

이번 설명에선 가장 꼼꼼한 시차극복 주사요법의 권위자인 벤슨박사와 메츠박사의 처방을 설명한다.

먼저, 시차가 별로 안나는 남북방향의 여행은 문제가 없고, 동서방향이더라도 시차가 6시간미만이면 역시 문제가 없다. 다만 동서방향으로 6시간이상 시차가 나는 경우에 조절이 필요한데 우리나라에선 서쪽방향으로 가는 것만이 실제적으로 공리가 필요하다. 동쪽으로야 실제로 6시간이상 시차가 나면서 갈 곳이 없기 때문이다.

서쪽으로 가는 비행기여행(예:미국)을 하면 시차에 의해 시간이 늘어난다. 예를들면 우리

〈표 3〉 서쪽으로 갈때 시차주목 주사처방 (6시간이상 시차)

현재 주사법	출발하는 날	아침주사후 18시간 뒤 혈당 측정	목적지에서의 첫번아침
아침 1회 주사	보통대로	혈당이 240mg/dl보다 높으면 출발아침의 1/3주사량 맞고 간식이나 식사보충	보통대로
2회 분할 주사	보통대로	1회주사와 동일	보통대로

(벤슨, 메츠)

나라에서 8월 1일 오후 6시경에 비행기를 타고 로스엔젤레스로 간다면 미국 도착일시는 아직도 8월1일 오후 1, 2시경이니 시간이 늘어나게 된 것이다. 따라서 8월 1일 아침에 주사를 맞고 8월 2일 아침에 주사를 맞기까지에는 꽤 많은 시간이 길어져있다. 이처럼 간격이 길어지는 것에 맞게끔 인슐린양을 늘려야 하는데 어떤 의사는 속효성 인슐린을 자가혈당 측정을 한후에 적절히 주사하고 간식이나 식사를 하게하는 수도 있으나 벤슨과 메츠박사는 8월 1일 아침에 맞은 주사량의 1/3을 주사하고 간식이나 식사를 하도록 권하고 있다. 이러한 사항들을 정리하면 〈표 3〉과 같다.

물론, 자세하게 담당의사와 상의하고 준비해서 떠나지만 그래도 애매하면 연락을 취해 상의하는 것이 좋다.

당뇨병



가지고다닐 수 있게끔 담당의사의 영문으로 된 확인서를 지참하는 것이 편하다. 나라에 따라서는 약물이나 기계의 반출입이 까다로운 곳이 있기 때문이다.

쾌적한 여행을 위해 당뇨상태를 비롯한 전반적인 체크를 한다. 이때에 잇몸, 혈압, 소화 기능 등에 대해 검사하고 만일의 상황에 대비하여 처방을 받아둔다. 또한 가고자하는 나라의 예방주사 접종여부에 따라 적절히 대비한다. 아울러 담당의에게 여행지에서의 당뇨전문의를 소개받을 수 있으면 받아둔다. 되도록이면 주소와 전화번호를 미리 확인하여 두면 훨씬 든든한 여행이 된다.

전반적인 건강체크 필요

인슐린을 사용하고 있으면 인슐린주사약과 알코올숨을 준비한다. 이때에 유념할 것은 중간형 인슐린만을 주사하고 있더라도 응급과 혈당의 상승에 대비하여 속효성 인슐린을 한 병정도 챙기는 것이 바람직하다.

극단적으로 여행중의 혈당을 정상보다 약간 높게 유지하는게 좋다고할 정도로 여행중에 주의할 것은 저혈당이다. 여름여행의 더위, 여행의 운동량 증가, 장거리 운전이나 여행 물두에 의한 식사거르기등에 의해 저혈당이 일어날 확률이 많은 까닭이다. 반드시 <표 1>에 정

〈표 1〉 당분 10-15g을 함유하고 있는 식품들

	식품	중량	눈대중	비고	
당질 10g	설탕물	100	1/2잔	설탕 10g을 물에 담 꿀 12g을 물에 담	
	꿀물	100	1/2잔		
	사이다	110	약 "		
	콜라	100	1/2잔		
	요구르트	55	1/2병		
	아이스크림	40	1/2개		
	오렌지쥬스	100	1/2잔		무가당 쥬스
	굴	100	중간 1개크기		
	감(연시)	70	" 1/2개		
당질 15g	사탕	16	4-5개	통조림 80g 1쪽 " 75g 40알 (3-4순갈)	
	카라멜	20	4-5개		
	비스켓	20	4-5개		
	초코렛	25	12쪽		
	카스테라	20	1/5쪽		
	사과	130	중간 1개		
	배	130	1/2개		
	복숭아	200	1개		
	포도	110	1/2송이		
	파인애플	77	2쪽		
	통조림				

리한 것들중에서 준비 가능한 것을 마련해야 한다. 외국의 경우는 저혈당시에 응급으로 주사하는 글루카곤주사가 있지만 우리나라에선 거의 사용하지 않고 있으므로 좀 번거롭더라도 식품으로 구비해야 한다.

근자에 인슐린주사액이 냉장고 밖에 있음을 걱정하여 물어오는 이가 많다. 그러나 일반적으로 모든 인슐린제제는 섭씨 25도에서 수개월간 보관해도 그 약효가 2퍼센트밖에 감소되지 않고, 10개월이 지나도 5퍼센트의 약효감

소가 있었을 뿐이다. 이러한 연구결과를 보고 한 블레이크만 박사에 의하면 섭씨 40도에 수주간 두어도 단 5퍼센트의 효능감소만이 있었다고 한다. 즉, 인슐린의 보관은 배려하는 것은 좋으나 그리 크게 우려할 일은 아니다.

공식적으로 대한당뇨병학회에서는 다음과 같이 인슐린 보관에 관해 권고하고 있다.

- 인슐린은 직사광선만 피하면 실온에서 보관하여도 약 3주정도는 인슐린이 변질되지 않아 여행중에도 인슐린병을 휴대할 수 있으나, 가능하면 냉장도 혹은 서늘한 곳(섭씨 4도~10도)에 보관하여야 하며 절대 얼려서는 안된다 -

특히 얼려서는 안되는데 종종 비행기여행을 하는 경우 승무원에게 냉장보관을 요청시 냉동보관이 되는 수가 종종있다. 필히 냉장고에 넣어야 함을 유념해야 한다. 간혹 직사광선을 장시간 쬐며 여행을 한다면 인슐린보관케이스를 이용하는 것도 도움이 된다.

떠나면서

멀미를 하는 이는 배나 비행기를 타기 서너시간 전에 멀미예방약을 복용한다. 약마다 다소간의 작용시간 차이가 있겠지만 서너시간 전이면 무난하다.

다시한번 당뇨수첩, 약품, 저혈당 대비식품, 증명서 등을 점검한다. 떠나면서 다시 되짚고싶은 것은 신발에 관한 것이다. 새로운 기분이라고 새신을 신기보다는 발에 잘 맞는 길

여행중 발관리

여행하면 육신의 여러부위가 보통보다 많이 움직이지만 그래도 다리, 발만큼 분주할까. 오래 걸으면서 오는 발의 문제들은 각별한 주의를 요한다. 특히 해변가, 물가, 수영장에서의 맨발은 더더욱 주의를 요한다. 대강 알고 있겠

지는 신을 신는 것이 좋다. 샌달은 노출부위가 많아지는 단점이 있다.

돌아와서

돌아오는 중의 시차극복, 주사변경은 앞에 이른 것을 감안하여 쉽사리 해낼 수 있다. 식



**오히려 당뇨인의 여행은 한번 더 살피고 행기는
덕에 훨씬 더 완벽한 여행이 되고 더욱더 보람찬 여행이 된다. 이는 마치 당뇨인의
식사요법이 알맞은 양의 식사, 제때의 식사를 가져다주어 잡다한 소화기장애를 모르고
식사를 즐길 수 있게 하는 것과 꼭 같다.
물론 당뇨의 조절정도가 충분히 고려되어야 함은 당연하다.**



지만, 도보여행시에 보통양말안에 얇은 면양말을 보태어 신어 발의 부담을 줄이고, 새신보다는 길들여진 편한 신을 신는 것이 이롭다.

어떤 때보다도 발의 관찰을 철저히 한다. 만약 까졌거나 물집이 생겼다면 깨끗이 소독하여 무균적으로 다루어야 하고, 일회용 반창고를 붙일 때에도 반창고의 접착부위가 물집에 직접 닿지 않도록 해야한다. 발에 통증이 오고 손상이 있다면 계획을 바꾸어서라도 발에 안정을 주어야한다.

물가에서의 맨발은 금물이다. 쇧조각, 유리조각, 뽕족한 돌은 언제라도 발을 해친다. 꼭 얇은 양말이라도 신고, 반드시 발전체가 싸여

사의 정규성, 간식의 보충이 강조된다.

자, 이제 베이컨의 뜻처럼 다녀온 여행이 삶의 쓸모있는 일부가 되었으리라 믿는다. 긴 설명을 맺으면서 힘주어 강조할 것은 다름아닌 각자의 사정이다. 모두의 상태와 형편이 완벽하게 참작된 여행계획은 당뇨인 스스로와 당의료진과의 긴밀한 상의·협조에 의해 다져질 수 있는 것이다.

모든 일이 그렇듯이 잘 계획된 좋은 경험은 당뇨인의 생활을 더욱 자유롭고 보람있게 한다.▷