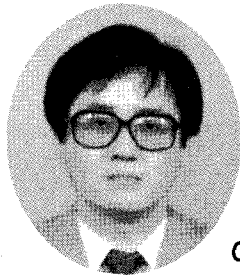




당노인을 위한 여름여행 가이드



이병두(상계백병원·내과)

바야흐로 피서와 재충전을 위한 여름 휴가철이 시작되었다. 지금쯤 많은 당뇨인들이 가족·친지들과 함께 국내 또는 해외로 즐거운 여행을 계획하고 떠날 준비를 하고 있을 것이다.

평소 당뇨병 관리를 잘 해오던 당뇨인이 사전준비를 하고 여행을 떠날 경우, 즐겁고 편안한 여행을 하는데 당뇨병은 큰 문제가 되지 않는다. 그러나 그 동안 당뇨병의 관리가 소홀하였던 당뇨인의 경우 철저한 당뇨병 관리와 사전준비가 이루어진 후 여행을 떠나야 한다.

여행을 떠나기 전에 다음의 몇가지 사항을 먼저 점검하여 이에 대한 준비를 하여야 한다.

본인의 현재 건강상태 및 혈당조절의 정도가 여행을 하는데 문제가 없는지 주치의와 면

저 상의하도록 한다.

여행중 경구혈당강하제(당뇨약) 또는 인슐린의 용법과 용량의 조정 방법에 대하여 주치의와 상의하여야 한다. 특히 우리나라와 시차가 있는 외국 여행을 하고자 할 경우 주치의와 꼭 상의하도록 한다. 즉 구체적인 여행 일정(출발시간 및 도착시간, 일일 신체활동량)에 따른 경구혈당강하제 또는 인슐린 용량의 조정 방법, 속효성 인슐린의 사용 여부에 대해 적절한 처방을 받도록 하여야 한다.

일반적으로 시차가 4시간이상 될 경우, 인슐린용량의 조정이 필요한데, 예를 들어 우리나라에서 미국으로 여행할 경우 인슐린량을 줄여야 하며, 태국이나 싱가포르 여행할 경우 인슐린량을 늘려야 한다. 그러나 일본으로 여



여행을 떠나기 전에 경구혈당강하제 및 인슐린과 주사기등 비상시를 대비해 철저한 준비를 해야 한다

행을 갈 경우 우리나라와 시차가 없으므로 인슐린 용량의 조정은 필요 없다.

한편 인슐린을 이용하여 혈당조절을 해왔던 당뇨인이 여행중 인슐린 대신 경구혈당강하제를 복용하고자 할 경우 반드시 주치의와 먼저 상의하여야 하며, 본인 임의대로 바꾸어 엉뚱한 손해를 보지 않도록 주의해야 한다.

주치의 또는 당뇨병교육을 통하여 “몸이 아픈 날의 수칙”에 관한 교육을 받아 충분한 지식을 알아 두어야 한다. 특히 여행중 구토 및 설사의 예방과 적절한 대처 방법에 관한 지식

을 꼭 알아두도록 하며, 간단한 몇가지 내복약을 준비해 가도록 한다.

또한 “탈수 예방, 발 관리 및 개인위생 관리”에 대한 교육도 다시 받도록 한다.

본인의 당뇨병 상태, 치료 방법(약제의 일반명과 상품명, 용량, 용법 등), 연락처 등이 기록되어 있는 당뇨인 수첩을 주치의와 함께 정확하게 작성하여 여행시 가지고 가도록 한다. 특히 외국 여행의 경우 주치의에게 부탁하여 영문으로 기록된 간략한 소견서 또는 당뇨인 수첩을 가지고 떠나도록 하여야 한다.

한편 당뇨인중에 이러한 소견서를 소지하지 않아 외국에서 출입국 또는 세관 검색시 휴대한 인슐린주사기 또는 약물로 인하여 종종 약물중독자로 오인 받는 경우도 있다.

약제는 동행자와 나눠 보관해야

여행하고자 하는 지역에 대한 각종 정보를 미리 습득하도록 하고, 여행 지역내의 의료기관, 전염병 또는 풍토병, 의학적 특기사항(예를 들어, 현지에서 인슐린 및 주사기 구입 방법) 등에 관하여 주치의로 부터 조언을 받도록 한다.

한편 특정 질병에 대한 예방접종과 예방대책이 필요한 지를 여권과 비자 발급시 미리 알아보고 필요시 여행을 출발하기 전에 예방접종과 필요한 조치를 취하여야 한다.

여행중 당뇨병 관리에 필요한 각종 물품 및 약제는 현지에서 구하기 어려우므로 미리 준비하여 가지고 가도록 하며, 1주일 정도의 여유분을 추가로 가지고 가야 한다. 특히 인슐린 제제의 경우, 반드시 여분으로 한병을 더 준비하여야 하며, 신발도 편안한 것으로 1켤레 이상 더 가지고 가야 한다.

한편 인슐린과 인슐린주사기를 2벌씩 준비하여 한벌은 당뇨인 본인이 휴대하고, 한벌은 같이 여행하는 다른 사람이 휴대하도록 하여, 잃어버렸을 경우에 대비하는 방법도 있다.

외국 여행중 필요시 의료서비스를 지원받을 수 있는 여행자보험 가입도 당뇨인의 경제적 능력에 따라 고려해 볼 수 있다. 여행중에는 다음의 사항을 항상 고려하여 이를 실천하도록 하여야 한다.

당뇨병관리에 필요한 각종 물품, 약제, 당뇨인 수첩(소견서) 등은 항상 손가방에 넣어 직접 휴대하여야 하며, 차량 또는 항공기 여행시 수화물로 맡기거나 짐칸에 실지 않도록 한다.

인슐린 주사를 맞고 있는 당뇨인의 경우, 주치의와 상의한 인슐린 용량을 여행중에도 반드시 맞아야 한다. 인슐린은 필요한 양 이외에 여분으로 1병(바이알) 더 가지고 가도록 하며, 가능하면 쓰지 않은 것을 가지고 가서 여행지에서 처음 따서 쓰도록 한다.

정제된 돼지 인슐린제제와 사람 인슐린제제는 400°C에서도 직사광선만 쬐지 않으면 몇 주간은 약효가 크게 변하지 않으므로, 여행중 인슐린병을 꼭 얼음통이나 냉장고에 넣을 필요는 없다.

인슐린을 얼릴 경우 오히려 인슐린의 약효는 없어지게 된다. 한편 인슐린이 변했다고 생각될 경우에는 그 제제를 사용하지 말고 새것을 사용하도록 하여야 한다.

인슐린 일면 약효 떨어져

경구혈당강하제 또는 인슐린을 투여 받고



인슐린 주시를 받고 있는 당뇨병인의 경우 주치의와 상의한 인슐린 용량을 여행중에도 반드시 맞아야 한다

있는 환자의 경우, 여행중 예기치 못한 스케줄의 변동으로 인하여 식사량 및 식사 시간이 불규칙해지거나 신체활동량이 많아져 저혈당에 빠질 가능성이 평소보다 더 많아진다.

따라서 여행을 떠나기 전에 저혈당의 증상, 대처방법, 예방법 등에 관한 교육을 미리 받아야 하며, 여행중에는 저혈당에 대비하여 먹을 수 있는 음식물(포도당정제, 휴대용 봉지설탕, 과일 주스, 식사대용식품 등)을 항상 직접 휴대 또는 소지하여야 한다.

특히 도보 여행, 자전거 여행, 하이킹, 등산 등을 할 경우, 일정에 따라 식사량을 늘리거나 또는 인슐린량을 줄일 필요가 있는데, 이의 조정에 관해서는 출발전에 주치의로부터 미리 조언을 받도록 하여야 한다.

또한 같이 여행하는 다른 사람에게 본인이 스스로 저혈당에 대처하지 못할 때 도와주도록 미리 귀뜸을 해두어야 한다. 한편 평소 심한 저혈당으로 인하여 글루카곤을 사용한 적이 있는 당뇨병인은 주치의와 상의하여 글루카

곤을 준비하여야 하며, 이 경우 같이 여행하는 다른 사람에게 글루카곤 주사법을 자세하게 미리 가르쳐 주어야 한다.

여행중에는 항상 발과 피부의 위생에 주의하여야 한다. 신발은 물론 편한 것을 신어야 하며, 심한 자외선 노출로 피부화상을 입지 않도록 유의하여야 한다.

발과 피부의 이상 유무를 매일 확인하도록 하고, 가벼운 경우 스스로 처리할 수 있도록 외용소독약, 연고제, 탈지면, 일회용 반창고, 자외선차단제 등을 미리 준비하여 여행을 떠나도록 하여야 한다.

혈당측정기도 짐속에 넣어야

평소 자가혈당측정이 필요한 당뇨인은 여분의 건전지와 함께 혈당측정기를 가지고 여행을 하도록 한다. 혈당측정기는 온도가 30℃ 이상이거나 0℃ 이하일 경우, 혈당측정이 정확치 못한 점을 고려하여 보관하여야 한다.

또한 혈당측정용 스트립및 소변 케톤체검사 스트립은 습도에 영향을 받으므로 밀봉용지에 넣어 가지고 가거나 알루미늄 호일로 잘 싸서 가지고 가야 한다.

장시간의 차량, 기차, 항공기 여행을 할 경우 최소한 매 1~2시간마다 좌석에서 일어나 몸을 움직이도록 하고, 좌석에 앉아 있는 경우에도 수시로 발 운동을 자주 하도록 하여야 한다.

표 1. 항공여행의 건강안전수칙

- 여행 출발전 과음 및 과로를 피할 것
- 탑승전에는 적게 먹도록 하며, 위장에 부담이 가는 음식이나 가스가 생기는 음식을 피할 것
- 여행 목적지의 풍토병과 유행성 질병의 예방에 유의할 것
- 여행 출발전과 항공기내에서 충분한 휴식과 수면을 취할 것
- 항공기내에서는 충분한 수분을 섭취할 것
- 항공기내에서 혈액순환 촉진을 위해 가볍게 운동을 할 것
- 항공기내에서 금연할 것
- 기내에서부터 시차 극복을 위해 수면시간을 조절하거나 생활리듬을 고려한 식사 및 수면을 취할 것
- 여행중에는 끓인 물 또는 시판중인 생수를 마시고 개인위생에 유의할 것

다.

참고로 대한항공에서 일반인에게 권하는 항공여행의 건강안전수칙을 소개하면 표 1과 같다. 한편 항공편 예약시 당뇨병 환자임을 미리 알려주면 항공사에 따라 일부 차이는 있지만 필요시 도움을 받을 수도 있다.