올여름, 건강한 휴가로 성공하려면

유주화
(서울대병원·당뇨병교육실)

무덥고 후덥지근한 여름, 시원한 산속이라도 찾아들어가 짙푸른 녹음속에서 차가운 계곡물에 발이라도 담그어 보거나, 철썩거리는 파도를 무심히 지켜 볼 수 있는 여유가 정말 그리워진다.

이제 바야흐로 휴가철이다. 누구든지 휴가를 떠나기 위해서 이것 저것 준비를 하게된다. 과연 당뇨인들의 즐거운 휴가, 건강한 휴가를 위해선 어떤 준비와 건강관리가 필요한지 보기로 하자.

출발하기에 앞서 어떤 준비물들이 필요한지 챙겨본다면 다음과 같다. 경구혈당강하제, 인슐린, 혈당측정기, 당뇨관리수첩, 간단한 소독약품과 소독된 거즈, 편안한 복장과 신발, 휴대용 물통 등이 가장 기본이 된다.

경구용혈당강하제는 조금 넉넉히 준비하여 찾기쉽게 벨트용 쌕같은 곳에 보관하면 좋다. 인슐린의 경우는 장기적인 사용의 목적으로 냉장보관(4℃~10℃) 하는 것이 원칙으로 되어 있어 휴가를 떠나기에 앞서 보관에 대한 걱정이 있을 줄 안다. 따라서 여행을 떠나는 경우의 방법에 대해 살펴보기로 하자.

휴가전에 반드시 챙길 것들

흔히 순도가 높은 인슐린은 섭씨 23℃이하의 온도에서도 6주에서 8주정도까지는 안전한 것으로 되어 있어 한여름의 무더위가 아니

라면 그리 걱정할 필요는 없다. 그러나 그 이상의 온도에서 수주간 보관해도 약효의 감소율이 아주 적다는 것을 안다면 인슐린의 보관은 훨씬 간단한 문제일 수 있다.

근래 많이 사용되는 휴대용 인슐린펜의 경우 1달 정도는 실온에 보관하면서 사용하듯이, 스티로폴 소재의 소형케이스나 플라스틱 케이스 등을 준비하여도 된다. 이때 역시 깨지거나 잃어버릴 것을 대비해 한 두개 정도의 여분이 필요하고, 주사기나 알콜솜도 조금 넉넉하게 갖추는 것이 좋겠다.

혈당측정기와 관련해서는 넉넉한 스트립의 준비, 자동총과 바늘, 알콜솜 등이 필요할 것이고, 미리 혈당측정기의 밧데리 점검도 해두어야 하겠다.

또한 당뇨관리수첩의 이용은 식사시간이나 간식의 종류, 활동의 변화 등에 따른 혈당 변화에 적절히 대처하는 수단이 됨과 동시에 당뇨인임을 증명하는 수단도 될 수 있다.

막연히 혈당치의 확인이 중요한 것이 아니고, 그에 대한 해결이 반드시 이루어져야 하므로 즉각적인 기록과 그에 대한 적절한 대응책을 찾기 위해서다.

필요한 복장과 신발은 아무래도 활동상의 제약을 덜 받고 많이 걷는 것에 대비하여 발관리의 중요성을 새삼 더 강조하기 위함이다.

또한 저혈당을 대비해 간식을 준비하여 급격하게 진행되는 저혈당 증상에 신속히 대처할 수 있어야 하겠다. 아울러 내 몸에 지니고 있는 것이 가장 좋고, 그렇지 않더라도 언제든지 시간을 들여 찾지않게 보관한다.

간단한 비상약품 준비도 세심히 한다. 모든 것이 낯설은 곳이어서 쉽게 내가 원하는 약들을 구하기 어려울 수도 있다. 간단한 해열제나 진통제, 소화제, 설사약 등을 준비한다. 뜻하지 않게 발생한 가벼운 외상에 대한 소독약도 함께 챙기는 것이 좋다.

응급시 간단한 처치법 정도는 익혀야

이제 준비가 다 되었다. 드디어 예정된 휴가지로 출발하여 무더위를 식히고 그 간의 스트레스 등을 한꺼번에 풀어버리는 시간만이 눈앞에 선하여 마음을 들뜨게 한다. 지금부터는 휴가지에서 생길 수 있는 문제들을 중심으로 간단한 응급처치와 예방법을 정리해보기로 한다.

피부관리

혈당조절이 잘되지 않는 경우 세균감염이 쉽고 또한 저항력의 감소로 상처가 잘 낫지 않는다는 것을 많은 당뇨인들은 잘 알고 있을 것이다. 따라서 피부손상이 되지 않도록 지나친 자극을 피하고 너무 건조하거나 습하지 않도록 주의해야 한다.

그래도 피부손상이 된 경우 우선 깨끗이 씻

고, 항생제 연고 등을 바른 후 소독된 거즈를 덮은채 가까운 병원을 찾아간다. 또 모기에 물리지 않도록 미리 모기약을 준비해가야 하며, 모기에 물린 부위를 긁지 말고 칼라민로션을 바를 수도 있다.

눈의 관리

여름철에는 물놀이를 하는 경우가 많다. 급성 결막염이나 유행성 결막염 등은 가장 흔하게 떠올릴 수 있는 문제일 것이다. 어디를 가나 많은 사람들이 모이게 되고, 특히 아이들과 함께 수영장에 가는 경우 세심한 주의가 필요하다.

유행성 결막염은 바이러스성 감염이므로 감염자와 접촉하거나 물, 수건 등을 함께 쓰는 경우 옮을 수 있는 기회가 되므로 철저한 개인위생을 통해 예방함이 중요하다. 항상 손을 깨끗이 씻는 습관, 각자 쓸 물건은 각자 준비하여 다른 사람의 물건을 빌리거나 함께 쓰지 않는다.

귀의 관리

귀에도 역시 문제가 생길 수 있다. 귀속에 물이나 작은 날벌레 등이 들어가는 경우 함부로 성냥개비나 뾰족한 물건 등을 이용하여 후비어서 염증을 일으킬 수 있다.

부득이한 경우에는 소독된 면봉을 이용하거나 날벌레 등이 들어간 경우에는 서두르지 말고 후레쉬 등의 불빛으로 벌레가 나오도록 유도하거나 가까운 전문병원을 찾아야 한다.

발의 관리

일반적인 발관리의 원칙 가운데 가장 중요한 것은 상처를 입지 않도록 주의, 맨발로 다니지 않기, 잘 맞는 신발을 선택하여 신을 것, 땀을 잘 흡수하는 양말을 신을 것, 그날 그날 상처여부에 대해 주의를 갖고 살펴볼 것 등등이다.

평소에 가장 편안하게 신고 다녔던 신발을 준비하는 것도 한가지 좋은 방법이다. 여러가지 주의에도 불구하고 상처가 생겼을 경우에는 물과 자극이 적은 비누를 사용해 깨끗이 씻고, 베타딘 등으로 소독한 후 편안한 자세에서 발의 상태를 잘 관찰해야 하며, 상처가 생겼다면 즉시 전문병원을 찾아간다.

이상의 휴가지에서 생길 수 있는 여러가지 일들을 중심으로 개인위생의 여러면을 한번 정리해 보았다.

어떤 문제가 생긴 뒤에 해결하기 보다는 미리 예방하는 것이 가장 현명한 여름 피서 방법이 아닐까 싶다. 보다 철저한 예방책으로 건강하고 유쾌한 여름을 보내며, 올여름의 무더위도 쉽게 다스려나갈 수 있기를 바라면서 이 글을 맺는다.