

김 상 진
고 대안암병원
내분비내과 전문의

본격적인 여름 무더위와 함께 기다리던 휴가철도 시작되었다. 여름철은 매우 무덥고 습하며 장마 등으로 인해 불쾌지수가 올라가고 열대야 등으로 밤잠을 설칠 수 있으며, 야외에서의 규칙적인 운동을 할 수 없고, 무더위로 인해 식욕부진이 올 수도 있으며, 아이스크림, 팔빙수, 여러 청량음료나 수많은 과일 등의 유혹에 빠지기 쉽다. 이러한 것은 평소에 해오던 규칙적인 식사나 운동을 하지 못하게 하여 혈당 상승을 초래할 가능성이 높다. 이런 여름날, 무더위와 일상의 스트레스에서 벗어나 즐거운 휴가를 보내는 것도 정신 건강에 좋을 것이다. 그럼 휴가 여행시 당뇨인들이 주의하여야 할 것이 무엇이며 어떻게 대처하여야 하는가에 대해 알아 보자.

여행 전의 준비

첫째, 일단 사전에 휴가 계획을 잘 짠다. 언제, 어디로, 어떻게, 몇일간 휴가를 갈 것인가를 미리 잘 생각해 두어야

한다. 주의할 점은 응급 상황시 도움을 받을 수 있는 곳이어야 한다는 것이다.

특히 요즈음과 같이 기상이변이 많은 시기에는 너무 외떨어져 있거나 사람이 많지 않은 곳, 혹은 병원에서 너무 떨어져 있는 곳은 피하는 것이 좋을 것이다. 너무 무리한 일정을 잡지 않고 여유 있게 즐기는 것이 좋다. 휴가 기간은 극기훈련의 시간이 아니다.

둘째, 여행 떠나기 전 필요한 준비물을 철저히 챙긴다. 평소 먹던 당뇨약이나 인슐린과 주사기를 챙기며 혈당측정기와 저혈당에 대비한 간식 등은 작은 가방에 넣어 항상 가까운 곳에 가지고 다녀야 한다. 인슐린주사를 맞는 환자 중에서는 인슐린을 반드시 냉장고에 보관하여야 하고, 가지고 다니면 안되는 것으로 알고

당노인의 여름 휴가

대부분의
인슐린 치료를
받는 환자들은 꼭
인슐린을 사용해야
하므로 휴가 중에
임의로 먹는 약으로
바꾸면 안된다.

있는 분들이 많다. 또한 일부 환자는 여행할 때 여러 가지 챙기는 것도 귀찮고 여행 중에 주사를 맞는 것도 남의 눈치가 보인다며 먹는 약으로 본인 임의로 바꾸어서 여행 기간 중에 복용하는 사람도 많다.

그러나 인슐린은 실온에 보관하더라도 직사광선만 피한다면 한달 정도 사용하는데 별 문제가 없다. 또 대부분의 인슐린 치료를 받는 환자들은 꼭 인슐린을 사용해야 하는 사람들이기 때문에 먹는 약을 쓸 수 없거나 먹는 약으로 혈당을 조절할 수 없는 사람들이므로 여행 기간 중에도 반드시 주사를 맞아야 한다.

혹자는 여행 기간 중에 아예 아무 치료를 받지 않는 환자도 있다. 그러나 대부분의 경구약이나 인슐린 등은 작용시간이 하루를 넘지 않기 때문에 약을 끊으면 즉시 혈당이 상승하여 혈당 관리가 힘들어지므로 절대 약을 끊지 않도록 하여야 한다.

또한 여행시에 필요할지도 모르는 비상약품으로 해열제, 지사제, 소화제 등을 휴대하고 모기에 물렸을 때나 타박상 등에 쓸 수 있는 파스 등을 준비하고 상처가 생겼을 경우 사용할 수 있는 소독약과 일회용 반창고도 준비한다.

셋째, 자신이 당뇨병환자이며 현재 복용하고 있는 약의 종류나 용량, 인슐린의 용량이 기재되어 있는 표식(카드 혹은 당뇨수첩 등)을 미리 준비하여 가지고 다니는 것이 중요하다. 당뇨병환자 중에는 자신이

당뇨환자라는 것을 숨기려고 하는 사람들이 많다. 그러나 어떤 경우에 주위의 도움이 필요한 상황이 있으므로 솔직히 자신이 당뇨병환자라는 사실을 얘기하고 사전에 도움을 청하는 것이 필요하다. 시작이 반이다. 철저한 준비만 이루어진다면 편안하고 즐거운 휴가 시간을 보장 받을 수 있다.

여행 중의 주의 사항

평소의 약물 복용 시간이나 주사 시간을 지켜서 치료를 빠뜨리는 경우가 없도록 하며, 가능하면 규칙적인 식사를 하고 제때 식사를 할 수 없는 차량 정체나 오랜 등산 시에 대비하여 적절한 간식을 항상 준비한다.

외식의 경우는 자기의 식사량을 생각하여 미리 먹을 양 만큼 덜어서 먹도록 하며, 물은 반드시 끓인 물이나 포장된 생수를 이용하고 찬 음료수, 빙과류 등의 유혹을 떨쳐 버려야 한다.

여행지에서는 모처럼의 휴가로 들뜬 기분이 되어 과음, 과식, 과도한 활동을 할 수 있고 이러한 모든 것이 혈당 조절을 나쁘게 할 수 있다. 과도한 햇빛 노출은 화상을 초래할 수 있으므로 자외선 방지 크림을 바르고 자외선이 가장 강한 정오 시간대의 직사광선은 피하는 것이 좋다. 휴가 기간 중이라도 가능하면 혈당측정기로 혈당 조절 상태를 체크하도록 하자.

휴가 기간 중 발 관리 요령

여행 중의 발 관리 요령은 평소와 같다. 땀이 많이 나기 때문에 반드시 면양말을 신고 매일 잘 씻는다. 출발시 여행의 들뜬 기분으로 새 옷과 새 가방, 새 신발을 준비할 수 있는데 새 신발을 길들이는데 시간이 걸려 자칫 물집을 일으킬 수 있으므로 반드시 이전에 신던 편안한 신발을 신어야 한다.

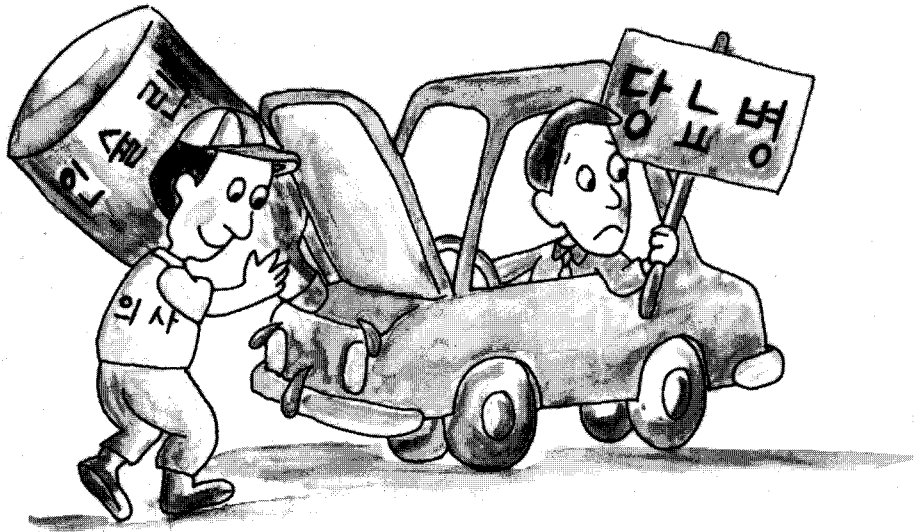
특히 여행 기간 중에 슬리퍼나 맨발로 돌아 다니는 것은 절대 금물이다. 또한 야외에서 오랫동안 놀이나 등산 등으로 인해 발에 상처가 나기 쉬우며 물집이 생길 수 있으므로 매일 주의 깊게 살펴보고 상처가 났을 경우 알콜, 과산화수소와 같은 자극성 있는 소독제 보다는 자극성이 적은 베타딘 등으로 깨끗이 소독하도록 하며 물집은 터뜨리지 말고 깨끗이 보존하고 여행 스케줄을 조정하여 잠시 휴식을 취하도록 한다.

해외 여행시의 주의할 점

요즈음에는 해외로 휴가를 가는 사람들도 많아 졌다. 그러나 생활 습관과 환경이 우리나라와 많이 다르기 때문에 그만큼 주의하여야 할 것도 많다. 일단 해외 여행지의 의료 수준에 대한 정보를 파악해야 한다. 그곳의 의료 수준, 응급시 조치를 받을 수 있는 곳이 있는지 혹은 필요한 약품을 구할 수 있는지에 대해 알아야 한다. 미리 당뇨약이나 인슐린주사를 잘 챙겨야 하고 특히 인슐린의 경우는 해당 국가에서 구입할 수 없을 수도 있으므로 반드시 필요량의 2배 정도를 나누어서 보관하여야 하고 필요시 언제든지 사용할 수 있는 곳에 두어야 한다. 인슐린을 여행 가방에 넣어 차 트렁크나 비행기 짐칸에 싣는 것은 좋지 않다.

자신의 질환에 대한 담당의사의 영문으로 된 진단서나 소견서를 준비하는 것도 중요하다. 그리고 해당 국가의 식사 습관이나 메뉴를 파악하여 미리 식사 계획을 짜 보는 것도 좋을 것이다. 반드시 끓인 물, 혹은 포장된 생수를 먹어야 하며 날 것이나 생우유 등은 가능하면 피하는 것이 좋다.

인슐린의 경우는 해당 국가에서 구입할 수 없을 수도 있으므로 반드시 필요량의 2배 정도를 나누어서 보관하여야 하고 필요시 언제든지 사용할 수 있는 곳에 두어야 한다.



인슐린주사를 맞는 환자는 시차에 따라 인슐린주사의 용량을 조절하는 것이 필요할 경우가 있다. 시차가 별로 나지 않는 동남아나 호주와 같이 남북으로의 여행은 별 문제가 없고 동서 방향이더라도 6시간 미만이면 역시 별 문제가 없다.

다만 동서 방향으로 6시간 이상 시차가 나면 조정이 필요하다. 6시간 이상 동쪽으로 가는 경우 즉, 미국이나 캐나다 등으로 여행할 때는 시차에 따라 시간이 늘어나서 평소의 양대로 인슐린주사를 맞게 되면 그 날은 시차만큼 인슐린 양이 부족해 질 것이다. 이럴 경우 혈당측정기가 있다면 정기적으로 6시간 간격으로 혈당을 측정하여 혈당이 높으면 소량의 속효성 인슐린을 주사하고 간식을 이용하거나, 아침 주사 후 18시간 후에 혈당을 측정하여 혈당이 240mg/dL 이상이면 아침 인슐린 용량의 1/3을 보충하

고 간식이나 식사도 보충을 하며 다음날은 현지의 시간에 맞추어 이전의 인슐린 용량을 주사한다.

반대로 미국에서 한국으로 돌아오는 경우처럼 서쪽으로 여행하는 경우는 아침에 맞는 인슐린 용량을 24등분하여 시차만큼 빼고 주사하고 다음날은 한국의 시간에 맞추어서 주사를 맞아야 한다. 담당 의사와 상의하여 구체적인 약물이나 인슐린주사 사용의 주의점이나 여행에서의 주의점, 그리고 여행 전의 건강 상태에 대해 체크하는 것이 좋다.

무더운 여름, 적절한 계획과 실천으로 휴가 기간을 무더위를 극복하고 삶을 재충전할 수 있는 기회로 활용하자. 