

## 당뇨인의 여행 시 주의사항

류문선 / 부천세종병원 당뇨병전문간호사

하얀 백사장, 찰싹거리며 부서지는 파도, 시원한 계곡에 발을 담그고 얼음같이 차가운 수박 한쪽 베어물고... 여름이 시작되었다. 뜨거운 태양에 몸을 감추고만 싶어 훌훌 떠나는 계절인 여름. 여름은 즐거운 계절이지만 우리 당뇨인은 어떨까?

여름은 우리 당뇨인도 즐길 권리가 있다. 단지 즐거운 여름을 보내기 위해선 약간의 지혜와 노력이 필요할 뿐이다. 여름철이라 하여 당뇨관리가 특별히 달라지는 것은 아니다.

또한 자신의 당뇨와 그 합병증을 잘 이해하고 식사, 운동, 혈당검사, 약물요법 등을 잘 지키다면 이 여름을 한껏 즐길 수 있지 않을까?

다만, 주의해야할 몇 가지를 알아보자.

### 여름철의 여행

여름철에는 산이나 바다 또는 멀리 외국으로 여행할 기회가 많아진다. 단순히 당뇨 때문에 여행을 하지 못할 이유는 없다. 그러나 혈당조절이 매우 불량한 경우, 여행이란 대개

급격한 환경의 변화를 가져오고 이로 인해 혈당조절이 더 어려워지고 합병증이 발생할 가능성도 더 높아지므로 여름 휴가가 시작되기 전 미리 혈당을 잘 조절하여야 한다.

그럼, 여행 시 준비와 주의사항에 대해 자세하게 알아보도록 하자.

### 여행 시 주의사항

혈당측정기, 스트립, 인슐린, 알콜솜, 주사기 등의 당뇨물품을 여행가방에 넣어 기내에 가지고 타고 분실할 경우를 대비해 두 군데 나누어 준비한다. 여행지에 도착하면 우선 주변의 당뇨병 전문관리기관이나 당뇨병센터를 알아두어 만약의 사태를 대비한다. 여행을 통해 많이 걷는 등 평소보다 활동량이 많아지면 식사 시 총 열량에 10~20%를 추가해 섭취한다.

해외여행을 할 경우 풍토병에 대한 약 복용 또는 예방접종을 하며 또 해열제, 지사제, 소화제 등 비상약을 지참한다.



아무래도 많이 걷게 되므로 발에 무리가 갈 수 있다. 편한 신발과 면양말을 착용해 발판 리에도 신경을 쓴다.

고도가 높은 곳에서는 식욕이 저하될 수 있다. 따라서 저혈당의 위험이 있으므로 규칙적인 혈당측정과 간식섭취를 통해 예방하자.

고온지역에서의 썬탠은 화상을 입을 염려가 있다. 물론 맨발보행은 위험하다.

### 여행 시 가져가야 할 품목

여분의 인슐린, 주사기 또는 경구혈당 강하제를 준비한다.

여행 시 무리하면 저혈당이 올 수 있으므로 섭취할 당분음식이나 간식을 준비한다.

혈당측정기와 스트립을 넉넉히 준비한다.

혼수상태가 올 경우, 일반인들이 당뇨인임을 인식할 수 있도록 당뇨인이라는 진단서나 약 처방지 또는 당뇨환자 인식표를 준비한다.

### 여행 시 인슐린 보관

가능하면 어둡고 서늘한 곳에 보관한다.

여행 중 깨질 위험이 있으므로 휴지로 가볍게 감아서 보온병에 넣어 보관한다. 30°C 이하 2°C 이상인 곳에 보관해서

여름은 우리 당뇨인도 즐길 권리가 있다. 단지 즐거운 여름을 보내기 위해선 약간의 지혜와 노력이 필요할 뿐이다. 여름철이라 하여 당뇨관리가 특별히 달라지는 것은 아니며 자신의 당뇨와 그 합병증을 잘 이해하고 식사, 운동, 혈당검사, 약물요법 등을 잘 지키다면 이 여름을 한껏 즐길 수 있지 않을까?

기내에 가지고 타도록 하며, 여분의 인슐린을 준비한다.

### 여행 시 음식과 음료

아무 물이나 먹지 않고, 상품화 된 생수를 마신다. 단 얼음은 먹지 않도록 한다.

여행지에서는 당질 음료를 섭취하게 되는 경우가 많으므로, 저열량 캔 음료를 섭취하도록 노력한다.

저혈당을 느낄 경우에는 당질식품을 섭취한다.

### 자동차 여행 시

혈당의 변동이 크지 않도록 식사와 간식은 가능하면 일정하게 먹도록 노력한다.

장시간 운전을 하게 될 경우에는 출발 전 혈당점검을 하고, 중간중간 피곤할 경우를 대비해 당분음식을 지참해 섭취한다. 장거리 운전 시 무리

한 운행은 피곤함을 일으킨다. 일정 시간마다 정차해서 휴식을 취한다. 피곤하다고 느끼면 운전하지 않도록 한다.

### 비행기 여행 시

해외로 나갈 경우에는 시차에 따른 약물조정을 한다.

여행을 하게 되면 평소의 당뇨병 관리 생활에 변화가 생긴다. 일상적인 식사와 수면습관이 방해받지 않도록 계획을 세운다.

여행 시에는 열량이 높은 음식을 섭취할 경우나 열량을 가늠하기 어려운 음식이 제공되는 경우가 있다. 이럴 때는 항공사에 미리 알려 당뇨식사를 제공받도록 한다.

장기간 비행 시 피로할 수 있으므로, 목표혈당을 약간 높여 저혈당을 예방하도록 한다.

오랜 시간 앉아 있으면 다리의 정맥혈 순환에 무리가 될 수 있다. 기내에서 가끔 걸어 혈액 순환이 원활히 되도록 돕는다.

이상으로 여름철 당뇨관리 요령, 특히 당뇨인의 여행에 대해 살펴보았다. 철저한 계획으로 즐거운 여행길을 만들 수 있다. 자! 자신감을 가지고 여행길을 한번 꾸려보자. 