

당뇨병 환자의 여행시 식사관리

고영환 / 부산백병원 당뇨진문 임상사



여행이란 우리 인간들의 삶에 매우 중요한 부분으로서 여행을 통하여 우리는 삶을 더욱 풍부하게 살아간다. 매일 반복되는 일상의 답답함을 떠나 눈부신 태양, 맑은 공기, 그리고 자연의 숨결을 느낄 수 있는 절호의 기회를 당뇨인이기 때문에 외면하거나 주저할 필요는 없다. 안전한 여행을 위하여 인슐린 주사, 혈당검사, 발 관리, 식사요법, 저혈당시 대처법, 기타 여행중 발생될 수 있는 여러 응급상황에 대하여 몇 가지 사항만 잘 숙지하시면 여행에 대한 큰 두려움은 사라질 것이다. 그래서 당뇨인으로 별탈없이 여행을 무사히 마칠 수 있다면 삶에 대한 자신감을 가지게 될 것이며 또한 삶의 또 다른 희망을 느끼게 될 것이다.

안전한 여행을 위하여 알아야 할 여러가지 사항이 많지만, 식사요법도 혈당관리를 위하여 잘 알아두어야 할 중요한 사항이다. 여행에 대하여 너무 긴장하지는 말자. 부담없이 일상생활의 연장으로 생각하고 평소에 해오던 식사요법을 보통 하던대로 한다고 생각하면 마음이 편해질 것이다.

다만 여행을 떠나면 식사시간이 늦추어지거나 도보여행을 오래하여 평상시 보다 운동량이 많게 되는 경우가 있다. 가능하면 모든 것을 평상시와 비슷하게 하도록 노력하되 식사시간이 많이 지연될 경우나 운동량이 많을 경우는 간식 먹는 것을 잊어서는 안된다.

국내여행이든 해외여행이든 새로운 음식을 먹게 될 경우, 두려워하지 말고 그 음식이 어떤 재료로 만들어졌나를 보고 자신의 식사계획에 벗어나지 않도록 한다.

또한 비행기로 장거리 여행을 갈 경우 미리 항공사에 당뇨식이 가능한지 확인하며 출발 24시간 전에 항공사에 연락하여 재확인하도록 한다.

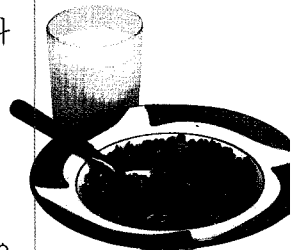
여행지에서 식사를 할 때 주의사항

영양적으로 균형잡힌 메뉴를 선택하도록 한다

- * 먹으려는 음식이 곡류, 어육류, 채소, 지방군이 고르게 갖추어진 메뉴인지 확인한다
- * 가끔적 중국음식은 피한다.

식사량을 지킨다

- * 식사계획을 기억하고 그 끼니의 교환 단위수와 식사량으로 맞춰 먹도록 한다.
- * 식사가 제공되는 1인 분량을 살펴본다.
- * 만약 제공되는 크기가 크다면 덜어내어 식사량을 맞추어야 한다. 미리 적당량을



주문하는 요령도 필요하다.

식사시간에 맞추어서 먹도록 한다

- * 정상적인 혈당조절 및 저혈당 예방을 위해 식사시간을 규칙적으로 지키도록 한다.
- * 식사시간이 늦어진다면 간식을 먹되 단순당의 섭취는 제한하고 가급적 비타민, 무기질이 풍부한 우유나 과일, 달지 않은 비스킷 등으로 미리 간단히 요기하여 저혈당에 빠지지 않도록 주의한다.

가급적 기름기가 적은 음식으로 선택한다

- * 기름기가 많은 음식은 열량이 높아 쉽게 체중을 증가시키며 그로 인해 혈당 및 혈압조절이 어려워지게 된다.
- * 가능하면 튀김보다는 찜을, 기름기가 많은 소스보다는 열량과 당분이 적은 것을 선택하는 것이 바람직하다.

만약 과식한 경우라면 활동량을 늘리도록 한다.

여행시 알코올은 분위기상 피할수 없는 상황이 되기도 한다. 경구혈당강하제나 인슐린을 투여하고 있는 당뇨병인의 경우, 술을 마시면 저혈당이 되기 쉬우므로 술을 마실 때는 꼭 식사를 한 후 마시도록 한다. 부득이 술을 마시게 될 경우에는 가급적 열량이 적은 것을 선택해야 한다. 술 중에도 당분을 함유한 술(과실주, 카테일류)은 고혈당을 유발할 수 있으므로 되도록 선택하지 않도록 한다. 마실 때는 소주 1~2잔 또는 맥주 1~2잔 이내로 섭취하며 오랜 시간에 걸쳐 조금씩 천천히 마시도록 한다.

음료수는 다이어트 콜라를 마시면 되고 다이어트 콜라를 구할 수 없는 경우에 대비해 작은 물통을 준비해 가는 것이 좋다. 유제품(발효유) 및 음료수에는 과즙, 과일시럽, 설탕, 액상과당 등이 함유되어 있으므로 주의한다. 그밖에 여행중 물을 갈아 먹어서 생기는 설사를 막기 위하여 끓인 물과 생수를 이용하는 것이 안전하고 우유도 저지방 우유나 락토 우유가 안전하다.



여행 중에 불규칙한 식사시간, 불규칙한 운동량 등으로 인해 저혈당이 올 수 있다. 평상시대로 하되 간식과 단 것을 지참하는 것을 잊지말자.

저혈당 증상을 느끼게 되면 가능한 혈당측정을 한다. 만약 혈당이 70mg/dl 이하이면 활동을 금지하고 편안하게 휴식을 취한다. 의식이 있을 때는 흡수가 빠른 사탕, 주스, 사이다, 콜라 등 당질 15~20g 정도를 혈당을 유지할 수 있도록 알맞은 양만 먹도록 한다.

10~15분후에 다시 혈당을 측정한다. 혈당이 약 50~70mg/dl 이하이면 한번 더 15g 정도의 당질을 섭취한다.

만약 다음 식사까지 1시간 이상 남았다면 복합당질과 단백질이 있는 식품을 추가로 섭취한다.

이제 곧 휴가철이 다가온다. 당뇨인이기 때문에 그동안 여행을 포기했다면 그것은 '정상적인 삶'을 포기하겠다는 뜻이고 영원히 '당뇨병 환자'로서 살아가겠다는 결심이기도 하다.

당뇨인도 여행을 떠나야 한다. 모든 주의사항만 잘 숙지하시면 안전한 여행, 뜻깊은 여행을 하실 수 있을 것이다. 건강한 휴가를 보내기를 바란다. ✂

곡류군 : 크래커, 팝콘, 빵튀기 등
어육류군 : 육포, 저지방 치즈 등
과일군 : 무가당 주스 등
우유군 : 일반우유나 무가당 두유



- 기내식사시간이 당신의 식사계획에 맞지 않는다면, 자신의 것은 챙겨 가지고 간다.
- 식사가 제공된다면, 주요항공사에서는 저염식사, 저열량식사, 채식위주의 식사 등을 제공하고 있으므로 비행이 있기 며칠 전에 항공사로 전화를 하여 당뇨인을 위한 특별식사로 주문하도록 한다. 비행기에 탑승한 후 승무원에게 특별식사를 주문했다는 것과 제시시간에 가져다 줄 것을 요청하도록 한다.
만일 특별식사를 주문할 수 없다면 일반적인 식사를 하면서 가져간 다른 음식들로 적절하게 대체 하도록 한다.
- 탈수와 시차로 인한 피로를 피하기 위해 비행전과 비행 중에 그리고 비행 후에 충분한 양의 음료를 마시도록 한다. 음료수는 우유, 채소 및 과일주스, 물 중에서 선택하도록 한다.
- 비행기 안에서는 활동량이 줄어들기 때문에 식사와 약물복용 계획을 수정해야 할 수도 있다. 혈당측정을 수시로 하도록 하여 자신의 혈당을 관리하도록 한다.

비행기를 타고
여행할 경우,
주의사항