

여행 중의 생활 관리

송영림 / 강북삼성병원 당뇨전문 간호사



더위도 일상도 모두 훌훌 털어 버리고 여행을 가고 싶은 계절인 여름이 왔다. 여름은 누구나 즐길 권리가 있으며, 우리 당뇨인들 또한 예외가 아니다. 단지 즐거운 여름을 보내기 위해서 약간의 지혜와 노력이 필요할 뿐이다.

여름이라 해서 당뇨병 관리가 특별히 달라지는 것은 아니지만, 여름을 더 한껏 즐기기 위해 여행 중의 당뇨병 관리에 대한 몇 가지 사항을 지적해 보고자 한다.

자동차 여행

자동차 여행으로 장시간 운전을 하게 될 경우에는 출발 전에 혈당점검을 하도록 하고, 저혈당 증상과 중간의 응급상황에 대비하여 당분음식을 준비해 가는 것이 좋다. 타이어에 펑크가 나거나 차가 고장나는 등 예기치 못한 상황이 벌어져 정해진 식사시간을 지나칠 수 있기 때문이다.

혈당의 변동이 크지 않도록 식사와 간식은 가능하면 일정하게 먹도록 한다.

장거리 운전의 무리한 운행은 몸을 피곤하게 하므로 일정 시간마다 정차해서 휴식을 취하며, 피곤하다고 느끼면 운전하지 않도록 한다.

이 밖에, 기차로 여행을 한다면 기차 안을 가끔씩 걸어주고, 버스로 여행을 한다면 휴게실에 정차했을 때 밖으로 나가 걸으며 구부리고 있던 근육들을 스트레칭 해준다.

비행기 여행

비행기 여행을 하게 될 경우에는 여행을 하기 24시간 전에 미리 항공사에 전화를 걸어 당뇨병 환자를 위한 특별한 식사 주문이 가능한지 문의하여 확인하는 것이 좋다.

비행기를 탈 때에는 기내에 필요한 모든 약(경구혈당 강하제, 인슐린, 소화제, 지사제 등)과 저혈당에 대비한 간식을 준비해야 한다.

장기간 비행을 할 때는 피로할 수 있으므로 목표혈당을 약간 높여 저혈당을 예방하도록 하고, 오랜 시간 앉아 있는 것은 다리의 정맥혈 순환에 무리가 될 수 있으므로 기내에서 가끔 걸어 혈액순환이 원활히 되도록 돕는다.

해외 여행

요즈음은 해외로 휴가를 가는 사람들이 많아졌다. 그러나 해외는 생활습관과 환경이 우리나라와 많이 다르기 때문에 그만큼 주의해야 할 것도 많다.

우선, 해외 여행지의 의료수준에 대한 정보를 파악해야 한다. 응급시 조치를 받을 수

있는 곳이 있는지, 혹은 필요한 약품을 구입할 수 있는지에 대해 알아보도록 한다.

미리 당뇨약이나 인슐린 주사를 잘 챙겨야 하고, 특히 인슐린의 경우는 해당 국가에서 구입이 불가능할 수 있으므로 반드시 필요량의 2배 정도를 나누어서 보관하고, 언제든지 사용할 수 있는 곳에 두어야 한다.

자신의 질환에 대한 주치의의 영문으로 된 진단서나 소견서를 준비하는 것도 중요하다.

해당 국가의 식사습관이나 메뉴를 파악하여 미리 식사계획을 짜 보는 것도 좋을 것이다. 반드시 끓인 물, 혹은 포장된 생수를 먹어야 하며 날 것이나 생우유 등은 가능하면 피하는 것이 좋다.

인슐린 주사를 맞는 환자는 시차에 따라 인슐린 주사의 용량을 조절하는 것이 필요할 경우가 있으므로 인슐린 주사의 용량과 주의점에 대해 미리 주치의와 상의하는 것이 매우 중요하다.

탈수의 예방

더운 여름철에는 땀을 많이 흘리게 되어 자칫 탈수를 일으킬 수 있고, 고온에 오랫동안 노출되면 열사병까지도 초래할 수 있다. 따라서 여름철에는 충분한 수분 섭취가 필요하므로 항상 물을 가지고 다니면서 수시로 충분한 물을 마시는 것이 좋다.

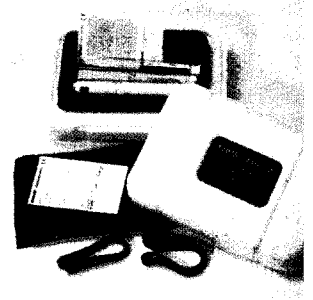
수분을 보충하는데 있어 시원한 물을 마시는 것이 가장 좋은 방법이지만, 등산이나 골프와 같은 장시간의 운동을 한다면 스포츠 음료를 마시는 것도 좋다. 스포츠 음료는 수분과 당분을 함께 보충해주는 역할을 하므로 장시간 활동에 따른 저혈당을 예방해 줄 수 있다. 스포츠 음료를 선택할 때는 당분이 5~10% 함유된 음료를 선택하는 것이 좋다.

그러나 당분이 10%이상 함유된 스포츠 음료를 마시게 되면, 음료수의 수분이 몸에 완전히 흡수되는 데에 많은 시간이 걸린다. 그러므로 당분이 10%이상 함유된 음료수를 마실 경우는 물을 섞어 마시거나, 약간의 물을 마신 뒤 이러한 음료수를 마시는 것이 좋다.

피부 질환의 예방

여름의 고온 다습한 기후로 인해 피부는 끈적거리고 땀띠가 나타나며 가려움증으로 긁게되어 2차 감염이 나타날 수 있고, 노출이 다른 계절보다 많기 때문에 피부에 상처가 나기 쉽다. 특히 무좀, 종기 등의 피부 질환들이 잘 생기는 계절이 바로 여름이다.

이러한 피부 질환을 예방하기 위해서는 혈당을 잘 조절하는 것이 중요하다. 혈당 수치가 높은 사람은 피부가 건조해지기 쉽고 유해세균에 대한 방어력이 약해



서 감염의 위험이 높기 때문이다.

또한 피부를 청결하고 건조하게 유지해야 하므로 겨드랑이나 사타구니처럼 피부가 접히는 부분에 파우더를 발라주는 것도 좋은 방법이다. 만약 피부가 건조하다면, 거품목욕을 자제하고 보습성 비누를 사용하며, 목욕후 보습로션을 발라준다. 베인 상처가 생겼을 때는, 그 상처가 작다면 비누와 물로 씻어내며, 머큐로크롬 소독제, 알코올 등의 용액은 너무 강하기 때문에 사용하지 않는다. 상처가 크거나 화상, 감염 등이 있으면 즉시 피부과 전문의의 진료를 받는다.

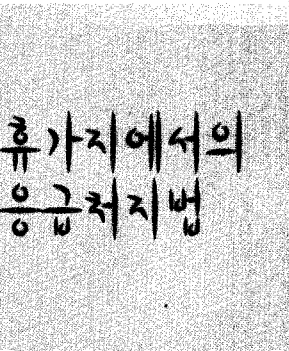
말미의 대처 방법

말미가 날 때는 다이어트용이 아닌 보통 콜라나 진저엘(생강이 든 비알콜성 청량 음료의 일종)을 조금 마시거나 얼음 조각을 먹으면 좋고, 매시간 음식을 조금 먹어 준다.

만약 경구혈당강화제를 복용하고 있고, 메스꺼움이 심해서 먹을 수 없다면 음료수를 많이 먹도록 한다.

2회 이상의 구토를 한 경우, 의료진에게 응급 처치를 받는다.

여행의 적절한 계획을 세우고, 여름철의 관리방법을 잘 실천하여 무더위를 잊고 휴가를 더욱 즐기도록 하자. ☺



곤충에 물리거나 쓰였을 때

여름 피서지에서 가장 귀찮은 존재는 역시 모기, 특히 면역력이 약한 어린이나 고령자는 조심해야 한다. 모기에 물리지 않으려면 긴 상·하의를 입는 게 가장 좋은 방법이며, 초음파 모기 퇴치기, 바르는 모기약 등을 준비하면 더욱 좋다. 또 벌도 조심해야 한다. 일단 벌에 쓰였을 때는 깨끗한 손으로 벌침을 빼고 얼음물에 적신 물수건으로 냉찜질을 해주면 통증이 가신다. 그러나 쓰인 부위를 손으로 긁거나 문지르지 말아야 한다.

수영중 쥐가 났을 때

수영중 쥐가 났을 때에는 당황하지 말고 숨을 크게 들이 쉰 다음 쥐가 난 부위를 주물러 준다. 쥐는 조화있게 움직여야 할 근육들이 비정상적으로 수축했을 때 나타나는 현상이므로 다리를 살짝 굽혀 편안한 상태를 유지하면서 잘 주물러 주면 대개 5~10분 후 풀린다.

장딴지에 쥐가 났을 때는 장딴지를 문지르면서 무릎을 곧바로 펴고 엄지발가락을 발등 쪽으로 세게 젖혀주면 풀린다. 장딴지에 쥐가 자주 나는 사람은 수영을 할 때 근육운동이 한 쪽으로 치우치지 않도록 수영법을 자주 바꿔주도록 해야 한다.

귀에 물이 들어갔을 때

해수욕장이나 수영장에서 귀에 물이 들어가면 귀를 후비지 말아야 한다. 물을 빼내기 위해 귀를 후비면 상처가 나 중이염을 일으킬 우려가 있다. 따라서 귀에 물이 들어갔을 때는 물 들어간 쪽 귀를 아래쪽으로 향하도록 하고 누우면 저절로 흘러나오게 된다. 그래도 물이 안나오면 면봉으로 가볍게 닦아내고 저절로 마르도록 기다리는 게 좋다.