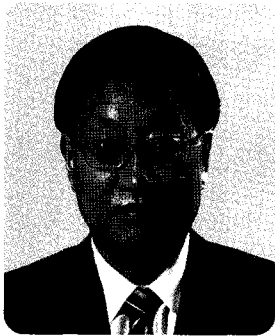


생활 속의 당뇨병



김영설 교수 /
경희의료원 내과,
전(前) 대한당뇨병학회 회장

당뇨병환자의 여행

짧은 휴가동안 단거리 여행은 당뇨병이 있다고 해서 커다란 제한이 없을 수 있으나, 해외여행이라고 하면 조금은 걱정이 앞서게 된다. 즐거운 여행을 예상하며 걱정은 떨쳐버리고 몇 가지 계획을 세워보자.

많은 사람의 혼잡은 피곤할 뿐이다. 여행은 최고 성수기(피크타임)를 피하여 계획하는 것이 좋다. 성수기가 아닐 때는 숙박비도 싸고, 호텔이나 음식점, 관광지에서 모두 여유를 가지고 즐길 수 있다.

장거리 여행을 떠나기 전에 반드시 담당의사와 상의해야 한다. 의사는 인슐린 주사량이나 식사 양에 대해 조언을 해줄 것이며 장시간 비행하는 동안 영양공급에 대해 설명해줄 것이다.

당뇨병이 있다는 진단서나 사용하고 있는 약제의 처방도 받아둘 필요가 있다. 진단서는 영어로 작성된 것이 좋으며 이것은 주사기와 약을 가지고 다닐 때 세관검사에서 도움이 되고 예기치 않던 발병이나 약이 모자랄 때도 유용하다.

약을 처방 받을 때는 충분한 양을 준비하고, 처방은 상품명보다 일반명으로 해야 외국에서도 쉽게 구할 수 있다.

짐을 쌀 때 당뇨병 치료에 필요한 것은 모두 휴대용 가방에 넣어야 한다. 치료 약제를 화물로 부치게 되면 화물칸의 높은 온도로 약 성분이 분해될 우려가 있다. 더욱이 화물이 엉뚱한 곳으로 보내져(아주 빈번히 일어나는 일이다.) 짐이 돌아오기까지 치료가 안 된다면 여행은 즐거움보다 고통인 것이다.

휴대용 가방에는 당뇨병 치료제 뿐 아니라 비상 식량도 준비해야한다. 저혈당에 대비한 캔디, 젤리 등과 간편하게 여분의 칼로리를 보충할 수 있는 비스킷이나 쿠키를 준비한다.

지갑이나 주머니 안에 다니고 있는 병원의 이름, 주소, 전화번호, 담당의사가 적힌 메모도 준비해야 한다. 자 이제 준비가 다 되었으면 세계 어디라도 날아가 보자.

여행 준비

여행 계획은 일찍 세워, 목적지, 여행 수단, 체재 예정이 최종적으로 결정되면 다음 순서로 점검을 한다.

① 의사의 진찰을 받는다.

당뇨병이 좋은 조절 상태에 있는지 확인하기 위해서 의사의 진찰을 받는다.

② 당뇨병임을 증명하는 서류를 받는다.

당뇨병이 있다고 하는 서류를 주치의에게 받는다. 진단서가 필요 없을지도 모르지만 가지고 있는 주사기나 약에 대해 여행지에서 질문을 받게 되면 당뇨병환자임을 증명하는 주치의사의 서류를 가지고 있는 것은 매우 중요하다.

③ 치료에 필요한 처방전을 받는다.

인슐린 주사나 경구 혈당강하제를 사용하고 있는 경우에, 필요한 주사기나 경구 혈당강하제, 기타 약제의 처방전을 주치의로부터 받는다. 외국에서는 약의 상품명도 다를지도 모르기 때문에 일반명을 같이 기록해 받는다. 필요한 약품을 모두 챙겨가야 하지만 만약의 분실에 대비하여 처방전을 받는다.

④ 해외여행 때는 치료 스케줄을 상담한다.

시차가 있는 해외에 여행하는 경우에 인슐린 주사와 식사 스케줄을 어떻게 해야 하는지, 여행 일정표를 지참하고 주치의에게 상의한다.

⑤ 건강보험증을 잊지 않는다.

여행지에서 의사가 필요하게 된 때를 대비하여 이용 가능한 병원을 주치의에게 알아둔다. 해외여행중이라면 대학 병원이나 큰 종합 병원을 소개받는다. 만일 중한 병에 걸려 응급 입원하는 사태가 되었을 때 주치의에게 연락하는 방법도 알아둔다. 건강보험증을 가지고 다닌다.

⑥ 예방주사는 출발 1개월 전에

예방주사를 필요로 하는 지역을 여행할 때는, 출발 1개월 전에 필요한 예방주사를 받아 놓는다. 예방주사에 의해 당뇨병의 조절이 나빠지는 경우가 있으며 다시 조절되어 안정되기까지 약 1개월이 걸리기 때문이다.

⑦ 항공회사에 특별식을 주문한다.

비행기로 여행하는 경우에 항공회사에 미리 연락하여 식사에 대한 희망(식사 내용과 시간)을 알려 둔다. 항공회사에서는 사전에 요구하면 당뇨병환자를 위해 특별식을 준비해 준다. 만일 특별식 제공을 거절당했다고 해서 겁낼 것은 없다. 보통 기내에서는 여러 종의 식사가 제공되기 때문에, 그 중에서 당신의 식사요법 계획에 맞는 음식을 선택하면 된다. 다만, 저칼로리 식사라고 해도 당뇨병 식사와 차이가 있기 때문에 주의해야 한다. ✎

당뇨칼럼