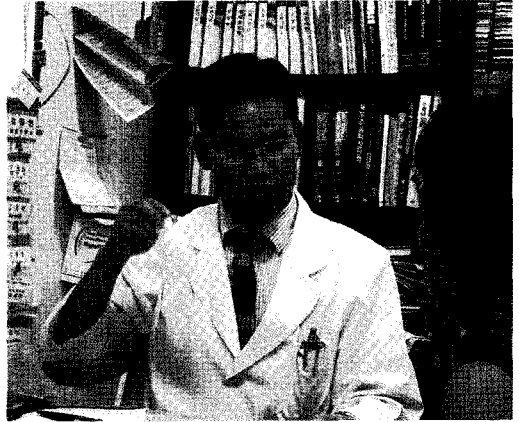


휴가시 당뇨인이 지켜야 할 것들

김용현 / 금촌의료원 계 1내과 과장



‘한낮에 찌는 듯한 무더위는 붉은 태양아래 쏟아지고 젊음이 이글대는 여름은 또 푸른 파도로 날 유혹하고 저기 나를 오라 손짓하는 바닷가. 세상 모든 근심 걱정들을 잊어버리고 젊은 태양아래 우리 모두 모여 노랗 불려 봐요. 신나는 여름을.’

여름이 되면 많은 사람들이 산이나 바다로 여행을 가고, 요즈음에는 해외로 여름휴가를 가는 사람도 많아졌습니다. 현재 혈당조절이 잘 되고 있는 사람이라면 당뇨병 환자라고 해서 이런 여름휴가를 가지 못 할 이유는 없습니다. 그러나 현재 상태에서 혈당조절이 잘 되고 있지 않는 사람은 외지에서의 환경 변화로 인해 조절이 더 어려워지고 각종 합병증 발생도 우려되므로 여름휴가 전에 안정적인 혈당이 유지될 수 있도록 미리 조절을 해 두어야 합니다.

여름 휴가를 위해 먼저 준비해야 합니다!

휴가 여행을 떠나기 전에 자신이 복용하고 있는 인슐린이나 경구 혈당강하제의 이름과 투여량 등을 알아두도록 합니다(처방전을 가지고 있으면 좋습니다).

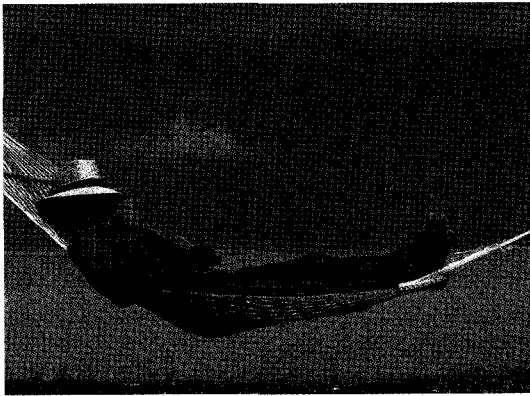
인슐린은 냉장고의 냉장실 또는 서늘한 곳에서 보관하여야 하며, 사용중인 인슐린은 실온에서 약 1달 정도 약효가 유효합니다. 인슐린을 얼리거나 뜨겁게 하면 약효가 떨어지며, 너무 세게 흔들어서는 안 됩니다. 만약 해외로 장기간 여행을 할 경우 인슐린 보관에 어려움이 있게 되는데, 최근에 이러한 어려움을 해결한 만년필형 인슐린 주사기가 공급되어 환자들에게 많은 도움을 주고 있습니다. 실온에서 약 4주 정도는 이상이 없으므로 인슐린을 반드시 냉장고에 보관하기 위해 걱정할 필요는 없습니다. 이러한 약제는 가방 분실 등의 만일의 사태에 대비하여 사용 예정의 2배 정도의 충분한 양을 가져가는 것이 좋습니다.

가능하면 혈당측정기를 휴대하고 그것이 어려우면 요당 검사기구는 적어도 휴대하도록 합니다. 여행 시에는 차량 정체 등 예기치 못하게 여행시간이 길어 질 때를 대비해서 간단한 스낵 등을 가져가는 것이 좋으며 저혈당에 대비한 사탕 등은 늘 몸에 지니고 있어야 합니다.

걸어서 관광할 곳이 많은 곳을 간다면 편한 신발(운동화)을 추가로 더 가져가는 것이 좋으

며, 여행 시에는 새 신을 신지 말고 반드시 이제까지 발에 편하게 맞았던 신발을 신는 것이 좋습니다.

하루 종일 걷는 경우는 오전과 오후에 신발을 바꾸어 신으면 발에 가해지는 자극이 바뀌게 되어 물집 예방에 도움이 됩니다.



여행가에게서의 주의사항

휴가시 피해야할 음식물로는 설탕, 사탕, 꿀, 잼, 엿과 콜라, 사이다 같은 청량음료와 초콜릿, 케이크, 양갱, 젤리를 비롯한 과자류와 모과차, 유자차와 초코우유, 가당연유, 가당 요구르트 등이 있습니다.

술은 휴가시라고 마실 수 있는 것이 아닙니다

특히 여름 휴가시 빠질 수 없는 것이 술입니다. 모처럼 휴가라고 음주를 과다하게 합니다. 우리나라에서는 음주가 사회적으로 관대하게 받아들여지는 경향으로 두주불사, 폭주, 반주, 폭탄주, 술권하는 사회로 받아들여지고 있으나 환자나 가족, 의료인들 모두에게 이에 대해 대한 경각심과 적절한 해결책을 위한 노력이 필요합니다.

술에는 열량은 있지만 (1g당 7kcal) 필수영양

소가 없는 공허한 칼로리라고 하는 영양학적 결함이 있는 식품입니다.

과거에는 당분은 당뇨병에 좋지 않다고 하여 당분이 함유되어 있는 맥주, 청주는 나쁘고 소주나 위스키는 당분이 없기 때문에 많이 마셔도 된다고 하였지만, 어떤 종류의 술이든 많은 에너지를 방출하여 칼로리의 근원이 되므로 당분이 들어 있든 없든 간에 알코올 종류는 일정량 이상 마셔서는 안 됩니다.

당뇨인마다 병세가 다르기 때문에 의사의 지시에 따라야 합니다. 참고로 소주한잔 50cc에는 90칼로리이며 청주한잔 50cc에는 65칼로리이며 막걸리 한컵 200cc에는 110칼로리이며 생맥주 1병 500cc에는 185칼로리이며 위스키 한잔 40cc에는 110칼로리이며 적포도주 한잔 150cc에는 125칼로리입니다.

저혈당에 항상 대비해야 합니다

땀을 많이 흘리고 제대로 먹지 못하는 등의 위급상황이 발생되거나 장거리 여행이나 시차가 변하는 해외여행 시에는 당뇨관리가 더욱 어려워질 수 있으므로 혈당을 자주 검사하는 등의 아픈 날의 처치법을 숙지하여 적절히 대처해야하며 저혈당이 나타날 수 있으므로 사탕이나 초코릿 등도 충분히 휴대하는 것이 좋습니다.

발관리는 특히나 주의해서 해야 합니다

여름철에는 특히 발관리에 신경을 써야하므로 발을 수시로 관찰하여 상처 등이 없는지 점검하고 뜨거운 백사장을 맨발로 걷지 않도록 합시다. 또한 무좀이 잘 생길 수 있으므로 의심이 될 경우 즉시 치료를 시작하고, 무엇보다도 예

방이 중요하므로 발이 청결하게 유지되도록 해야 합니다. 해수욕장에서의 발 관리로는 깨끗한 물에 순한 비누로 씻고, 마른 수건으로 발가락 사이를 잘 닦아 건조 시킵니다. 너무 오랫동안 물에 담그고 있거나 세게 문지르지 않습니다. 매일 해수욕후 발을 씻은 후 발에 병변이 있는지 밝은 곳에서 주의 깊게 관찰합니다. 발바닥은 거울을 이용하거나 가족에게 부탁해서 관찰합니다.

보습 크림과 로션을 발라 건조해지지 않도록 해야 합니다(발가락 사이는 제외). 발톱은 일자로 깎아야 하며 가장 자리를 파내는 것은 절대 금물입니다.

상처가 생기거나 아플 때를 대비합니다

여름 휴가시 과도한 일광욕으로 경미한 화상을 입는 경우가 있는데, 태양에 의한 화상도 일반 화상과 마찬가지로 위험할 수 있으므로 일광욕 시에는 천천히 태운다는 생각을 가지고 자외선 방지 크림 등을 바르는 것이 좋습니다.

여름휴가 중에도 자신의 상태에 대해 늘 신경을 쓰고 과음 과식 등 급격한 생활의 변화를 가지지 않으면, 여름휴가는 그 동안의 스트레스를 푸는데 좋은 기회가 될 것입니다.

휴가시 심한 설사에 의한 장염 등이나 몸살이 날 경우에 당뇨관리가 더욱 어려워집니다. 경구혈당강하제나 인슐린을 투여하고 있는 당뇨병 환자가 식사를 제대로 하지 못하더라도 몸이 아플 때는 혈당을 올리는 호르몬들이 더 많이 분비되어 오히려 혈당을 더욱 상승시키게 됩니다. 휴가시 이런 난처한 경우에 대처하는 방법으로는 충분한 수분 섭취를 하여야 합니

다. 구토나 구역질이 나면 역지로 마시지 않도록 하며 미음이나 연한 국물에 약간의 간을 하거나 전해질이 포함된 음료수(포카리 스웨트, 게토레이) 자주 마셔 소변으로 빠지는 수분과 염분을 보충 해 주셔야 합니다. 평소 사용하던 경구용 혈당강하제나 인슐린 용량을 그대로 투여해야 합니다. 식사를 못하거나 구토, 설사를 하더라도 약물의 투여를 중단해서는 안 됩니다. 평소보다 혈당검사를 자주하여 본인의 상태에 따라 약물의 용량을 조절하여야 합니다. 만약에 혈당이나 요당이 높게 나오면 소변의 케톤 검사를 자주 실시해야 하며 케톤이 나오거나 몸에 이상이 생기면 빨리 병원에 가야 합니다. 가능하면 평소 정해진 양의 음식을 섭취하시는 것이 좋습니다. 몸이 어느 정도 회복되면 부드러운 음식부터 시작하여 서서히 평소의 식사로 바꾸어 나갑니다. 가벼운 상태는 휴가철에서도 어느 정도 조절이 가능하지만 혈당이 계속해서 높거나 고열, 심한 탈수 등의 심한 증상이 있을 때는 즉시 병원을 방문하여 적절히 치료를 받아야 합니다. 