

직장생활과 당뇨병관리

**아직도 많은 당뇨인들이 당뇨병관리를 잘 하기 위하여
 직장을 그만두거나, 임상의사가 권하는 당뇨병 관리방법은 매우 복잡하고 까다로우며,
 바쁜 직장생활과 병행할 수 없다고 생각하여 당뇨병관리 자체를 게을리하는
 것을 흔히 볼 수 있다. 또한 일부의 사람들은 직장생활에 따른 잘못된
 생활습관으로 본인 스스로 당뇨병과 건강을 악화시키기도 한다.**

효과적인 당뇨병관리의 궁극적 목표는 비록 당뇨병을 갖고있으나 이에 대한 철저한 관리를 통해 정상인과 같은 정상적인 생활을 영위하는데 있다.

당뇨병관리를 위해서는 식사요법, 운동요법, 약물요법(경구혈당강하제의 복용 또는 인슐린주사), 주기적인 검사(혈당측정) 및 검진, 당뇨병교육 등의 수단이 이용되는데, 직장생활을 하는 당뇨인의 경우, 이를 잘 시행하는데에는 많은 어려움이 따른다.

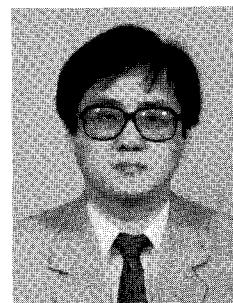
실제로 직장생활을 하는 당뇨인의 경우, 당뇨병관리와 직장생활을 동시에 잘 하는 것은 불가능하다고 생각한다. 그래서 임상에서는 직장을 그만두거나 또는 당뇨병관리를 게을리하는 등 당뇨병상태를 악화시켜 고생하는 경우를 흔히 접하게 된다.

직장인의 효과적인 당뇨관리는?

당뇨병을 갖고있는 직장인의 효과적인 당

뇨병관리를 위해서는 본인 스스로의 노력이 가장 중요하다. 당뇨병관리란 일생동안 꾸준하게 계속되어야 하고, 또한 효과적인 당뇨병관리는 당뇨병환자라 할지라도 정상인과 마찬가지로 정상적인 생활이 충분히 가능하다. 따라서 당뇨인 스스로 당뇨병에 대한 정확한 인식과 긍정적인 수용, 효과적인 관리를 위한 적극적이고 꾸준한 노력이 매우 중요하다.

아직도 많은 당뇨인들이 당뇨병 관리를 잘 하기 위하여 직장을 그만두거나, 임상의



이병두

(인제대학교 상계백병원·내과)



사가 권하는 당뇨병 관리방법은 매우 복잡하고 까다로우며, 바쁜 직장생활과 병행할 수 없다고 생각하여 당뇨병관리 자체를 게을리하는 것을 흔히 볼 수 있다. 또한 일부의 사람들은 직장생활에 따른 잘못된 생활습관(불규칙한 식사, 잦은 회식과 과음, 누적된 피로 등)의 교정을 위한 노력은 전혀 하지않은 채, 본인 나름대로 쉽다고 생각되는 방법, 그러나 과학적 근거도 없고, 경우에 따라서는 오히려 해로운 방법—소위 당뇨병에 좋다는 각종 약제, 보약, 건강보조식품, 민간요법 등에 의지하여, 본인 스스로 당뇨병과 건강을 악화시키기도 한다.

가족들의 협조·노력 필수적

직장생활을 하는 당뇨인의 효과적인 당뇨

병관리를 위해서는 당뇨인 가족의 지속적인 협조와 노력도 필수적이다. 당뇨인 스스로 해야될 일이지만, 바쁜 직장생활때문에 본인이 직접 할 수 없는 경우, 당뇨인 가족의 협조는 많은 것을 보완해 줄 수 있다.

가정에서 식사요법을 잘 실천할 수 있게끔 도와주는 것은 물론이고, 때에 따라서는 당뇨병 클리닉 또는 당뇨병교실 등을 대신 방문하여, 그 결과를 환자에게 정확하게 전달해주어, 환자 스스로 제대로된 당뇨병 관리방법을 꾸준히 실천할 수 있도록 항상 도와주어야 한다.

임상에서 보면, 당뇨병환자의 임상증상이 가볍거나 심각한 합병증이 없는 경우, 당뇨인 스스로 당뇨병관리에 무관심한 경우에는, 대부분이 가족들도 당뇨병관리 및 환자의 건강유지에 별로 관심이 없는 것을 흔히



**당뇨병을 갖고있는 직장인의 효과적인
당뇨병관리를 위해서는 직장동료 및 상사의
협조가 반드시 필요하다. 실제로 퇴근후
직장동료들과의 잊은 회식 또는 각종 모임은
직장인의 당뇨병관리를 매우 어렵게 만든다.**



볼 수 있다. 또한 당뇨인 가족도 당뇨병환자와 마찬가지로 주기적인 당뇨병교육을 받는 것이 필요한데, 이를 이해하고 실행하는 가족들도 별로 많지 않다. 더구나 일부의 가족들은 당뇨병에 대한 잘못된 지식을 바탕으로 하여 환자를 전혀 엉뚱한 방향으로 이끌어가는 것을 아직도 임상에서는 흔하게 볼 수 있다.

잦은 회식·모임은 현명하게 대처해야

당뇨병을 갖고있는 직장인의 효과적인 당뇨병관리를 위해서는 직장동료 및 상사의 협조가 반드시 필요하다. 실제로 퇴근후 직장동료들과의 잊은 회식 또는 각종 모임은 직장인의 당뇨병관리를 매우 어렵게 만든다. 즉 음식(열량)의 과잉섭취, 빈번한 음주 또는 파로, 개인생활을 위한 시간의 소실 및

불규칙한 생활 등이 반복되어, 효과적인 당뇨병관리가 불가능하게 된다.

이러한 문제를 해소하기 위해서는 직장동료 및 상사의 협조가 절대적이며, 이러한 해소노력은 당뇨병을 갖고있는 직장인은 물론 건강한 다른 직장동료의 건강유지에도 매우 유익하다는 사실이 하루빨리 널리 인식되어져야 한다.

특히 본인의 의사와는 관계없이 음주를 강요하거나 과음을 조장하는 잘못된 음주행태는 모든 사람의 건강을 위해서 하루빨리 없어져야 할 것이다.

한편 우리나라 사람들은 유난히 정(?)이 많아서인지 모르지만, 본인의 불완전한 또는 잘못된 건강지식을 다른 직장동료에게 전해주거나 또는 이의 실천을 은근히 강요(?)하여, 당뇨병의 효과적인 관리를 오히려 망치게 하는 경우도 종종 접하는 것이 우리의 현실이다.

당뇨인이라도 취업 및 직장생활, 불이익 당할 이유없어

경제가 발달되고 사회가 서구화됨에 따라 국내에서도 당뇨병환자는 꾸준히 증가되어 왔고, 또한 계속 증가될 것으로 전망된다. 따라서 당뇨병을 갖고 직장생활을 하여야 할 당뇨인도 계속 늘어날 것이다. 실제로 당뇨인이 취직, 승진, 전업 또는 퇴직의 강요 등 직장생활과 관련하여 불이익을 받는 경우를 종종 볼 수 있다.

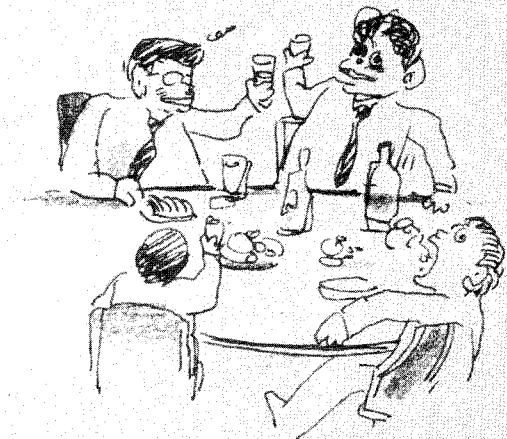
당뇨병환자가 취업에 제한을 받아야 할 경우는 매우 드물며(예, 인슐린주사를 맞고 있는 사람이 비행기조종사로 취직하고자 할 때), 당뇨병의 심각한 합병증이 없는 한 통상적인 직무를 수행하는 데에는 아무런 문제가 없다는 사실과 당뇨인이 효과적인 당뇨병관리를 하는 경우 얼마든지 정상적인 생활이 가능하다는 사실 등이 하루빨리 사회적으로 널리 인식되어야 한다.

당뇨인이 능력있는 직장생활과 효과적인 당뇨병관리를 동시에 잘 하기 위해서는 앞에서 이미 언급한 바와 같이 본인의 꾸준한 노력이 가장 중요하다. 실제로 효과적인 당뇨병관리를 위해서는 당뇨병의 일반적인 관리방법을 따르는 것이 당연하나, 여기에서는 지면상 몇가지 사항만을 간략하게 강조하고자 한다.

직장인의 식습관 개선이 필요

본인에게 알맞은 일일 섭취열량을 최소한 3끼의 식사로 나누어 먹도록 하여야 하며, 식사시간 사이의 간격이 긴 경우 섭취열량을 더 자주 분배하여 간식을 중간에 먹도록 하여야 한다. 또한 식사와 간식은 가능한 한 매일 일정한 시간에 먹도록 하여야 한다.

아침을 굽는 등 식사를 거르는 사람이 많은데, 이는 반드시 고쳐야 할 습관으로 아침, 점심, 저녁, 하루 3끼는 꼭 먹도록 하여야 한다. 또한 끼니를 놓치고 회사 근처에서 인스턴트식품 또는 패스트푸드 등으로 식사



를 자주 대신하는 사람도 종종 있는데, 이러한 습관도 고치도록 한다.

특히 서양식의 패스트푸드는 대개 고열량이며, 영양학적으로는 결코 바람직한 식품이 아닌 경우가 많아, 서양의사들조차 쓰레기음식(Junk food)이라고 혹평을 하고 있다는 사실을 알아둘 필요가 있다. 한편 저녁식사를 집에서 하는 사람의 경우, 퇴근하는데 많은 시간이 소요된다면, 직장을 떠날때 정해진 섭취열량 범위내에서 매일 간식을 먹은 후 퇴근하는 지혜가 필요하다. 흔히 간식으로 이용할 수 있는 음식물의 열량은 <표1>과 같다.(대한당뇨병학회의 당뇨병의 식품교환지침에서 인용)

〈표1〉 간식 및 인스턴트 식품의 열량

	식 품	눈 대 중	중량(g)	열량(Cal)
곡류 또는 과일군과 교환	김 자 칩	1봉	108	544
	김 밥	1개	40	50
	골 든 카 레	1인분	20	90
	곰 보 빵	1개	60	200
	라 면	1개	120	500
	링 도 우 넛	1개	25	100
	모 찌	1개	70	160
	바 램 떡	1개	30	70~80
	비 스 켓	1개	7~8	25
	셈 베 이	1개	7	25
	송 편	1개	18~20	60
	아 이 스 크 림	1개	60	100
	에 이 스	1개	5	20
	요 구 르 트	1개	65	80
	인 절 미	1개	15	30
	쵸 코 렛	1개(15쪽)	30	150
	캬 라 멜	1개	60	20
	캬 스테 라	1개	100	317
	컵 라 면	1개	65	300
프리미엄 간식	파운드케이크	1쪽	70	230
	프렌치토스트	1쪽	30	100
	핫 케 이 크	1개	70	200
	흰떡(떡볶기용)	1개	15	30

* 이표를 한 난의 식품들은 곡류군 또는 과일군의 식품들과 교환하여 먹을 수 있도록 정리하였음.

* 목장우유(흰 우유) 또는 무가당 두유 1컵(1봉)의 열량은 125칼로리임.

외식하기전, 이점은 고려해야

음식을 사먹거나 회식을 하는 경우, 한식

〈표2〉 흔히 사먹을 수 있는 각종 식품의 열량

열량(칼로리)	식 품*
700	볶음밥(1인분), 짜장면(1인분)
600	국수장국(국수 400g), 잡채밥(밥 200g), 짜장밥(밥 300g), 중국우동(1인분)
500	김밥 10개, 라면(120g 1개), 비빔밥(밥 200g), 유부국수(국수 300g), 잡탕밥(밥 200g), 햄버거와 우유 1잔
400	비빔냉면(1인분), 콩나물밥(1인분), 햄버거(1개)
300	국수 2/3대접(270g), 밥 1공기, 식빵 4~6쪽(100g), 컵라면 1개(65g)
200	감자찌개, 곰국, 매운탕, 순두부찌개, 청국장, 콩비지찌개(각 1인분)
100	설렁탕, 육개장(각 1인분)

* 위에 든 식품들의 열량은 지역적으로 다른 우리나라의 제공 현상을 고려하여 보다 통상적으로 제공되는 대상으로 삼아 측정된 것임.

또는 일식의 음식이 더 바람직하며, 기름에 튀긴 음식이 많은 중국식 또는 서양식의 음식은 가능한한 피하는 것이 좋다. 식용유를 이용하여 조리된 음식이나 마요네즈 등을 이용한 드레싱은 열량이 많다는 것을 알아 두어야 한다. 어떤 음식물이 얼마만큼의 열량을 갖고있는지를 알기위해서는 본인의 노력이 필요하며, 본인의 담당의사에게 부탁

하는 경우 대개 도움을 받을 수 있을 것이다. 흔히 사먹을 수 있는 음식물의 열량은 <표2>와 같다.(대한당뇨병학회의 당뇨병의 식품교환지침에서 인용)

직장에서 동료들과 또는 손님접대시 섭취하는 음료수 등의 각종 음식물의 열량도 일일 섭취열량에 꼭 포함시켜야한다. 일부 당뇨병환자들은 본인의 섭취열량 계산시에 단지 세끼의 식사만을 계산하고, 그 외에 섭취한 다른 음식물의 열량은 아예 무시해 버리는 경우가 많은데, 당뇨병의 식사요법시 일일 섭취열량은 하루종일 섭취한 세끼 식사와 그밖의 모든 음식물의 열량을 다 합한 것이다. 흔히 먹는 음료수의 열량은 <표3>에 정리되어 있다.(대한당뇨병학회의 당뇨병의 식품교환지침에서 인용)

음료수, 술의 섭취요령은

술(에탄올)은 그자체로는 저혈당을 일으

<표3> 각종음료의 당질함량 및 열량

음료	중량(g)	눈대중	당질(g)	열량(Cal)	비고
사이다	100	1/2컵	9.1	36	
식혜	100	1/2컵	22.7	100	
유자차	100	"	9.1	32	
인삼차	100	"	9.6	33	인삼가루 10g
커피	100	1잔	6.3	41	커피 1.5g, 프림7g
코코아	100	"	7.1	33	코코아가루 10g
콜라	100	1/2컵	10.0	40	

* 복장우유(흰 우유) 또는 무가당두유 1컵(1봉)의 열량은 125칼로리임.

당뇨병의 심각한 합병증이 없는한
통상적인 직무를 수행하는
데에는 아무런 문제가 없다는
사실과 당뇨인이 효과적인
당뇨병관리를 하는 경우 얼마든지
정상적인 생활이 가능하다는
사실 등이 하루빨리 사회적으로
널리 인식되어야 한다.

키고, 또한 경구혈당강하제 및 인슐린의 효과를 변화시키며, 빈번한 음주는 불규칙한 생활을 초래하므로, 원칙적으로 당뇨병환자의 음주는 피하여야 한다. 당뇨인이 꼭 술을 먹어야 할 경우, 우선 평소 혈당조절이 잘 되고 있어야 하며, 본인의 일일 섭취열량의 10% 범위내에서 일주일에 2회까지는 가능하다.

예를들어 하루 2,000칼로리의 음식 섭취를 하고있는 사람의 경우 그 10%인 하루 200 칼로리 범위내에서 주 2회까지는 술을 먹을 수 있다. 즉 맥주 1잔이 100칼로리이므로 일주일에 맥주 4잔까지는 먹을 수 있다는 말이다. 술을 먹는 경우, 저녁 식사는 꼭 하도록 하고, 단지 안주를 먹을때 열량을 고려하여 잘 가려먹는 지혜가 필요하다. 흔히 먹을

〈표4〉 술의 당질함량 및 열량

술	중량 (g)	분 대중	당 질 (g)	열 량 (Cal)	비 고
드라이진	40	1잔	0	100	알코올 38%
막 걸 리	750	4컵쯤	9	100	
맥 주	200	1컵	8.8	100	알코올 4%
브 랜 디	40	1잔	0	100	알코올 40%
소 주	60	1.5잔	0	100	알코올 25%
위 스 키	40	1잔	0	100	알코올 40%
청 주	90		3.6	100	알코올 16%
포도주(백)	120		2.4	100	알코올 12%
포도주(적)	120		0.84	100	알코올 12%

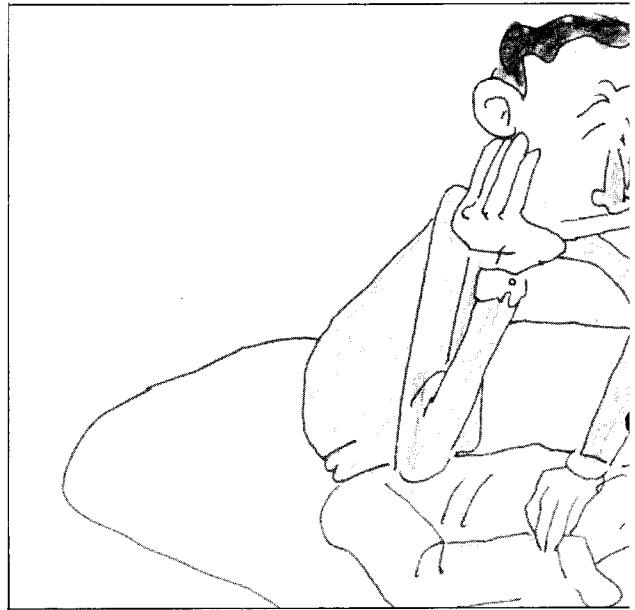
* 1컵 = 200cc, 소주잔 1잔 = 40cc

수 있는 술의 열량은 표4와 같다.(대한당뇨병학회의 당뇨병의 식품교환지침에서 인용)

직장내, 운동요법 활용요령은?

경구혈당강하제나 인슐린을 사용하지 않는 경우 운동시간에 구애됨이 없이 본인이 편리한 시간에 매일 규칙적으로 운동을 하면 된다. 그러나 경구혈당강하제를 복용하거나 인슐린주사를 맞고 있는 경우에는 반드시 식후 30분에서 식후 3시간사이에 운동을 하여야 한다.

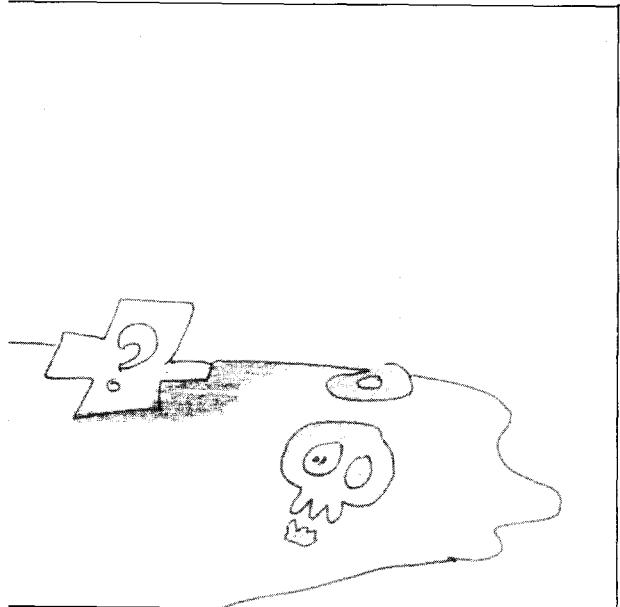
따라서 본인의 직장생활에서 식후운동이 가능하다면 문제가 없으나, 이것이 불가능할 경우, 출·퇴근시 또는 근무중 본인의 육



체적 활동량을 늘리도록 하는 것이 바람직하다. 예를들어 가까운 거리는 가능한한 걸어다니고, 출근시에도 한 정류장을 먼저 내려서 사무실까지 걸으며, 승강기를 타지 않고 계단으로 걸어다니는 등 본인의 상황에 적절한 방법을 스스로 찾아내어 실천하도록 한다.

약물 및 인슐린 사용자는 이점 유념해야

경구혈당강하제를 복용하고 있는 경우에는 별문제가 없으나, 인슐린주사를 맞고 있는 당뇨인으로 하루 2회이상 인슐린주사를 맞아야 하거나, 자주 출장을 다녀야하는 경우, 인슐린주사의 어려움이 생기게 된다. 이러한 문제는 담당의사와 상의하여 인슐린 주사기가 아닌 만년필형주사기(pen injector)



를 사용하면 쉽게 해결할 수 있다.

약물요법을 하고 있는 자가운전자는 항상 운전석에 저혈당에 대비한 음식물을 비치해 두고, 운전중 저혈당 발생시 바로 먹을 수 있도록 하여야 한다. 또한 본인이 당뇨병환자임을 남들이 쉽게 알 수 있도록 항상 당뇨수첩 등을 소지하는 것이 필요하다.

한편 본인과 함께 같은 사무실에 근무하는 직장동료중 적어도 1~2명에게는 본인이 당뇨병을 갖고있는 사실과, 본인 스스로 처치할 수 없는 저혈당이 발생하였을 때 본인을 도와줄 수 있는 의학적 지식을 평소에 알려주는 것이 필요하다.

주기적으로 혈당검사 및 검진해야

당뇨병 클리닉을 주기적으로 방문하여 주



가까운 거리는 가능한한 걸어다니고, 출근시에도 한 정류장을 먼저 내려서 사무실까지 걸으며, 승강기를 타지않고 계단으로 걸어다니는 등 본인의 상황에 적절한 방법을 스스로 찾아내어 실천하도록 한다.



기적인 혈당검사 및 검진을 받을 수 있도록 당뇨인 스스로 우선 노력하여야 하며, 이를 위해서는 직장동료나 상사, 가족의 도움을 받도록하여야 한다. 또한 혈당측정기를 구입하여 본인 스스로 자가혈당 측정을 시행하고 결과를 담당의사와 상의하는 것도 경우에 따라서는 좋은 방법이 될 수 있다.

당뇨병 교육이 중요

당뇨인 스스로 적어도 3개월에 한번씩은 당뇨병교육을 받는 것이 가장 이상적이지만, 이것이 불가능할 경우 가족의 도움을 받도록 하고, 당뇨병관리에 도움을 줄 수 있는 각종 책자를 구하여 스스로 공부하고, 습득한 지식을 실천하도록 하여야 한다.

실제로 당뇨병에 관련된 잘못된 의학지식도 범람하고 있는 실정이므로, 적절한 책자의 선택을 위해서는 담당의사의 도움을 받는 것이 바람직하다.