



송영림 / 강북삼성병원 당뇨전문 간호사

현명한 당뇨병 관리로 즐거워 직장생활을

당뇨인들은 생활하면서 많은 불편과 어려움을 겪는다. 그러나 그 중, 더 많은 애로사항을 가진 사람들이 바로 직장인들일 것이다. 불규칙한 생활, 잦은 회식과 술자리, 업무에서 받게 되는 스트레스 등 여러 상황들이 적절한 혈당조절을 만만치 않게 만든다.

자신이 당뇨인임을 당당하게 밝혀라

이제껏 잘 해왔던 직장생활이었는데, 어느날 느닷없이 '당뇨병'이라는 선고를 받게 되면, 여러 가지 고민을 하게 된다. 당뇨병에 걸린 것을 직장에 알려야 할까, 혹시 이 병으로 인해 부당한 대우를 받게 되거나 앓을까 등. 하지만 당뇨병을 숨기면 결국 가장 피해를 보는 사람은 당뇨인 자신이다. 자신이 당뇨인이라는 것을 당당하게 밝히는 것이 좋다. 그것이 우선 되어야 새로운 생활방식에 적응하는 것이 수월해지고, 주변 사람들의 격려와 협조도 얻을 수 있다.

유머와 사교성을 기르고, 적극적으로 되라

단지 당뇨병을 가지고 있다는 것 때문에, 다른 동료나 후배들 앞에서 위축될 필요는 없다. 당뇨병으로 이전보다 업무처리 능력이 떨어진다고거나, 문제해결을 못 하는 것은 결코 아니기 때문이다. 대신 당뇨병이 자신의 약점이라는 생각이 든다면, 유머와 사교성을 기르는 것이 좋다. 예전보다 더 활발하고, 더 적극적으로 되라. 아마도 사람

들은 당신이 병을 가지고 있음에도 불구하고, 그것을 극복하면서 열심히 생활하는 모습을 존경의 눈길로 바라볼 것이다.

직장에서 지지자를 한 명 만들어라

직장에서 믿을만한 친구를 한 명 만드는 것은 자신에게 여러모로 유리하다. 친구를 통해 당뇨병에 대해 가지고 있는 주변 사람들의 잘못된 편견을 바꿀 수 있고, 회식 등 곤란한 상황에서 옹호받을 수 있으며, 비상시에 도움을 요청할 수도 있다.

혈당측정기의 시탕 3~4개를 항상 가지고 다니라

정기적으로 혈당검사를 하더라도, 혈당측정기를 항상 가지고 다니는 것이 좋다. 직장생활을 하다가 혈당수치가 궁금하거나 저혈당 등 몸의 이상한 증상을 느낄 때 언제든지 짚 수 있도록 해야 한다. 또한 저혈당 증상에 대비한 사탕을 3~4개 가지고 다닌다.

회식 일주일 전부터 혈당을 더 철저하게 조절하라

회식 일주일전부터 혈당이 안정적으로 조절되게 함으로써, 회식 중 평소의 식사습관에서 약간 벗어나더라도 균형을 이룰 수 있다.

외식시 술을 절제하라

회식을 하게돼 으레 동반되는 술을 마시게 되면 과식하기가 쉬워 혈당이 많이 올라가게 되거나, 또는 반대로 공복상태에서 마시게 되면 저혈당이 초래될 수 있으며 그 증상을 못 느끼게 된다. 이렇게 술은 혈당조절을 어렵게 만들기 때문에 가끔적 안 마시는 것이 좋다. 그러나 불가피하게 마셔야 되는 상황이라면, 혈당조절이 잘 되는 당뇨인에 한하여 음주 횟수는 주 1~2회, 음주량은 소주나 맥주 한 잔이나 두 잔 정도만이 허용될 수 있다. 주의해야 할 점은 술이 영양분은 없지만 칼로리를 가지고 있기 때문에 마신 술의 칼로리를 자신의 하루 섭취 칼로리에 포함시켜야 한다는 것이다. 또한, 위급한 상황에 대비해서 당뇨인 인식표를 지참하는 것이 중요하다. 자신이 누구보다도 건강하다는 모습을 보이기 위해 술자리에서 과장되게 마시는 것은 결국 자신에게 손해가 된다는 것을 기억하자.

담배는 이제 그만!

담배는 일반인에게도 좋지 않지만 당뇨인에게 있어서는 더욱 치명적이다. 당뇨병 자체가 전신의 혈관들을 망가뜨리고 혈액순환이 잘 되지 않도록 하는데, 이런 상태에서 흡연을 하게 되면 더욱더 혈관의 흐름을 방해한다. 근래 건강을 위해, 혼자서 하기 힘든 금연을 직장 사람들과 같이 실시하는 모습들을 보게 된다. 이런 현상들에 발 맞추어 자연스럽게 자신이 먼저 나서서 직장 내에 금연문화를 정착시키는 것도 바람직하다.

휴식시간에 커피대신 차나 물을!

동료들과 잠깐의 휴식시간을 이용하여 자연스럽게 마시게 되는 커피 한 잔. 많은 당뇨인들이 별 의식없이 마시고 있지만, 커피 속에 들어있는 설탕은 혈당을 급격히 올릴 수 있다.

그러므로 커피보다는 설탕이 함유되지 않은 차나 물을 선택하는 것이 좋다.

업무 스트레스를 받을 때는 긴장을 풀고, 심호흡을 하라

직장생활을 하다 보면 업무로 인해 어쩔 수 없이 갖가지 스트레스를 받게 된다. 그럴 때는, 잠시 일하던 것을 멈추고 천천히 심호흡을 해서 마음을 편안하게 한다. 실제로 스트레스를 받게 되면 혈당이 올라가게 되므로, 스트레스는 바로 풀어주는 것이 좋다.

출장을 가게 될 경우, 이렇게

출장을 가기 전, 미리 건강검진을 받아 혈당이 잘 조절되고 있는지, 약은 충분히 있는지 확인하고, 평소에 사용하던 혈당측정기와 소변의 케톤 검사를 위한 스틱을 가져간다. 또 당뇨병 환자임을 알릴 수 있는 인식표나 팔찌, 목걸이 등을 항상 지참하고, 저혈당에 대비한 간식을 준비한다. 외국출장인 경우, 응급상황에 대비해 그 나라 언어로 "나는 당뇨병 환자로, 의사에게 데려가 달라.", 또는 "설탕이나 주스를 달라"등을 말할 수 있도록 알아둔다.



당뇨병을 가지고 생활하다 보면, 때때로 당뇨병이 자신을 지배하고 있는 것처럼 느껴질 때도 있을 것이다. 가려야 할 음식들도 많고, 좋아하는 술과 담배도 끊어야 하며, 운동도 해야하는 등 생활하면서 여러 가지 제한을 받게 된다. 하지만, 당뇨인의 생활방식이야말로 건강인의 생활방식이며, 일부 당뇨인들은 철저하게 그것을 따름으로서 건강한 삶을 영위하고 있음을 기억해야 할 것이다.