



피서철 기차나 자동차
여행으로 고정된 자세로
오래 앉아 있게 되면
등과 목 등의 근육이
경직되어 쉽게 피로하다.
이때 앉은 자리에서
간단하게 할 수 있는
스트레칭으로 근
육의 긴장을 풀 수 있다.

발끝 부딪치기

1. 의자에 앉은 자세에서 신발을 벗고 무릎관절을 펴고 뒤꿈치를 붙인다. 왼발과 오른발 사이의 간격을 최대한 넓게 벌였다 붙였다 하면서 발끝을 부딪치는 동작을 빠르게 300번 정도 반복한다.


발끝 부딪치기는 다리운동 뿐만 아니라 두통 해소에도 효과가 크다. 부딪치는 동작을 반복함으로써, 혈액의 원활한 움직임을 돕고 하체와 복근 단련, 허리강화 효과도 동시에 볼 수 있다.

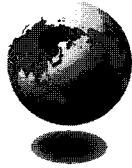
소화불량 : 식후 책상에 앉았거나 치를 뒀을 경우, 잠잘 때와 마찬가지로 운동량이 부족하기 때문에 소화불량이나 체중이 오기 쉽다.

장운동

1. 의자 등받이에서 등을 떼고 바르게 앉은 자세로, 양손을 아랫배 위에 얹고 시계 방향으로 30회 정도 쓸어 준다.

2. 호흡을 통해 배를 내밀고 당기는 운동을 50회 정도 한다. 배를 내밀 때는 아랫배에 복압을 약간 느낄 정도로 밀어주고 당길 때는 배가 등에 닿는 기분으로 힘을 빼고 자연스럽게 당겨준다. 당길 때는 배가 등에 닿는 기분으로 힘을 빼고 자연스럽게 당겨준다.

위장운동은 장의 연동운동을 촉진시켜 대장의 기혈 순환이 원활해지기 때문에 숙변과 변비가 제거된다. 장운동은 자신의 체력에 맞게 몸이 무리를 느끼지 않을 정도에서 시행하는 것이 가장 중요하다. 



소아 당뇨 청소년들을 위한 이야기

10대의 청소년들도 가끔은 우울하다

모든 청소년들은 자신들이 가끔씩 우울해진다는 것을 알고 있다. 그것도 몇 분 사이로 기분이 변한다는 것도 잘 알고 있다. 어떤 순간에는 하늘을 훨훨 날 듯이 기분이 좋다가도 갑자기 울고 싶고, 벽을 한번 세계 쳐보고 싶고, 있는 힘껏 괴성을 지르고 싶기도 하다.

때로는 세상만사가 모두 괴롭고 힘들게 느껴질 때도 있다. 부모님들은 밖에 나갈 때 누구와 같이 어느 곳에 가는지 사사건건 물어보고 간섭이다. 친구들은 옷 입는 스타일에서부터 이성친구 사귀는 것까지 시시콜콜 따져 묻는다. 선생님들은 '왜 숙제를 안 해 왔는지', '성적 향상이 안되는지'에 대해서 잔소리가 많다.

당뇨병이 있으면 혈당 때문에 기분이 좋았다, 나빴다 한다. 특히나 10대 청소년기에는 혈당 관리가 더 힘들다. 제 2의 성장기를 맞아 신체도 많이 변하고, 체내에서는 여러 가지 호르몬들의 분비가 활성화되어서 10대 후반이나 20대에 비해서 10대 초반이 당뇨병을 안정시키기가 쉽지 않다. 또한, 당뇨병이 있으면 인슐린주사도 맞아야 하고, 식사도 규칙적으로 알맞은 양을 먹어야 하고, 혈당 검사도 꾸준히 해야 하고, 정기적으로 병

원에 가서 진료 받으면서 당뇨병 관리가 잘 되고 있는지 확인도 해 보아야 한다.

게다가 당뇨병은 그 자체만으로도 정신적으로 감당하기 힘든 여러 문제점들을 야기시킨다. 10대 청소년들 대부분이 갖고 있는 문제들 - 부모나 친구와의 의견 다툼, 외모에 대한 불만, 외출할 때 옷을 입는 방식 - 뿐 아니라 10대 당뇨인들은 자신의 미래 모습에 대한 궁금함과 새로 사귄 친구에게 당뇨병이 있다는 사실을 말해야 될지 말아야 될지 등의 여러 가지 고민거리가 있다.

10대 청소년들은 그 나이에 누구나 다 하는 고민과 생각으로 가득차 있다. 그러므로 10대 아이들 그리고 당뇨병이 있는 청소년이 가끔씩 슬픔을 느끼고 우울해지는 것은 어쩌면 당연한 일이다.

조금 더 염려해야 할 사항

친구나 부모님과 의 논쟁이나, 이성 친구를 사귀다가거나, 코나 너무 낮아서 하게 되는 고민들은 어느 청소년들이 한번쯤은 겪는 것들이지만 여기에서는 모든 사람들에게 나타나는 것이 아닌 특별한 경우를 이야기하고자 한다. 즉, 그 우울한 정도가 1~2주일만에 사라지지 않는 것으로 때로는 감

당하기가 너무 힘이 들어서 삶을 포기할 생각까지 들 정도로 심각한 것을 말한다.

예를 들어, 어떤 사람이 장기간 동안 기분이 우울하며 저조해 있을 때를 '임상적으로 우울한 상태'라고 한다. 임상적으로 우울한 상태는 몹시 우울하여 자살까지 생각하는 자멸적인 상태로 쉽게 벗어나기 힘들며 다음의 증상 중에서 적어도 4가지 이상 해당되는 경우를 말한다.

- 일부러 체중을 줄이거나 또는 늘리려고 노력하지 않는데도 현저하게 체중이 증가하거나 감소한다.
- 식욕이 증가하거나 또는 감소한다.
- 평상시 보다 잠을 더 많이 잔다. 또는 잠을 잘 이루지 못하고 한밤에도 깨어 있는 경우가 많다.
- 동작할 때 매우 천천히 움직이거나 또는 계속해서 쉬지 않고 움직인다.
- 항상 극도로 피곤한 느낌이 든다.
- 특별한 이유 없이 자신이 쓸모 없는 사람으로 여겨지거나, 절망감이 들거나, 또는 죄책감이 든다.
- 집중력이 떨어지거나 또는 공부하는데 어려움이 있다.
- 죽음이나 자살에 관해서 생각하고 있다.

위 사항 중에서 적어도 4가지 이상 해당되고 특히, 죽음이나 자살에 관한 생각을 갖는다면, 가장 믿고 의지하며 이야기를 잘

들어주는 어른에게 신중하게 상담해 보는 것이 좋다. 이러한 증상들을 무시해서는 안 되며, '금방 지나가겠지' 하고 생각해서도 안 된다. 자기 자신을 지키기 위해서 무엇인가 조치를 취해야 한다.

만약에 삶에 대해서 아무런 가치나 희망이 없고 죽고 싶다는 생각이 들면 인슐린주사나 혈당 검사를 하지 않을 때도 있을 것이고 당연히 식사요법도 실천하지 않을 것이다. 이런 일을 반복하다 보면 나중에는 스스로 감당하기 어려운 책임을 지게 될 지도 모른다.

우리 당뇨인 친구들이 볼 때, 주변의 다른 사람들의 삶은 좀 더 좋아 보이고, 친구도 많은 것 같고, 걱정거리도 별로 없는 것 처럼 보인다. 하지만 주변 사람들의 삶이 정말 그러한지, 그들이 무엇을 생각하고 있는지는 알 수 없다. 분명 그들 중 몇몇 사람은 우리 당뇨 청소년을 보면서 당신의 삶이 훨씬 근사하다고 부러워 할 지도 모른다.

슬픈 생각이 들 때

슬프고 서러워지며 더 이상 이 세상에 존재하고 싶지 않다는 생각이 들면 우리 당뇨 청소년들은 전문가의 도움이 필요하다. 가장 중요한 것은 우리 청소년의 마음이 자신의 인생을 꼭 나쁘게 보아서 나타난 증상이 아니라, 실제로 뇌에서 무엇인가 생화학적인 균형이 깨져서 생긴 것으로 약물 치료가 가능할 수도 있기 때문이다.