

지·면·보·수·교·육

사업장에서의 당뇨병 관리

## 소규모 사업장 근로자의 당뇨관리

송영란 간호사

저는 한국산업간호협회의 소규모 사업장 보건관리 사업에 참여하고 있는 간호사입니다. 소규모 사업장 보건관리 사업은 서울특별시 영등포구에 위치한 50인 미만의 소규모 사업장을 1주일 내지 2주일에 1회 방문하여 근로자의 보건관리를 수행하는 사업입니다.

저는 사업에 참여한 지 얼마 되지 않아서 낯설고, 조금은 두려운 마음으로 사업장을 방문하였습니다. 제가 방문한 사업장은 문래동에 위치한 보승 ENG라는 사업장이었습니다.

여느 사업장과 같이, 낯설은 사람에게 보내는 차가운 경계의 눈빛, 또 무슨 말을 해서 뭐 하나 팔려는 거겠지.. 하는 의문에 찬 표정을 느낄 수 있었습니다.

‘당당하게 내 자신을 소개하자, 그리고 우리의 사업의 취지도 정확하게 알려주자’ 이렇게 맘속으로 다짐을 하며, 하나 하나 설명을 해나가기 시작했습니다.

사업주는 아까부터 하던 작업은 계속하시면서 나의 설명을 들으시곤 가끔은 고개도 끄덕여 주시고, 어떤 때는 탄창을 부리기도 하면서 마지막 설명이 끝날 때까지 아무 말 없이 잘 들어주셨습니다.

이 사업장은 금형작업을 하는 사업장인데, 근로자 없이 사업주 혼자서 근무하는 사업장이었습니다. 사업장의 면적은 그리 크지 않은 조그마한 곳이었지만 사업장의 환경은 비교적 깨끗한 편으로 다른 사업장에서 흔히 있는 소음이나 분진 또한 없었습니다.

사업주의 이름은 김○○로 나이는 42세이며, 혼자서 일하는 사업주이면서 동시에 근로자인 분이셨습니다. 주로 하는 일은 금형작업이며 하루 평균 근무시간이 11시간 정도였습니다. 이 사람은 외관상으로 비취지는 모습만큼이나 건강에 자신감이 있으신 듯 했습니다.

첫 방문에서 사업주의 건강상태나 문제점을 모두 파악하기엔 아무래도 무리가 있어서, 협회에서 제작한 홍보물을 드리며 40대에 흔히 올 수 있는 질병과 그 관리의 중요성에 설명을 하고 다음 방문을 약속하였습니다.

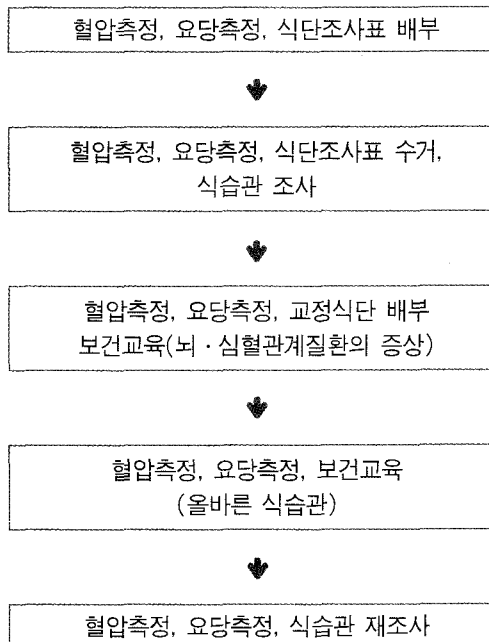
다음 방문일은 2주가 조금 안됐을 때입니다. 그 날짜의 기간 탓인지 사업주는 낯설어 하는 모습이 역력했지만, 나의 짧은 소개에 이제서야 “아~”하며 고개를 끄덕이셨습니다. 그 동안의 건강에 대해 안부를 묻고 개인건강상태표에 대해 이것저것을 질문하였습니다. 사업주는 건강에 대해 자신감이 있어서인지, 사업장의 일이 바빠서인지, 그동안 건강검진 한번을 제대로 받아보지 못하셨다고 하셨습니다. 제가 혈압을 측정하고 당뇨를 측정해 주자 무척 고마워하였습니다.

혈압은 130/80mmHg로 안심할 수 있는 수치였지만 당뇨는 3+++로 측정되었습니다. 지금까지 당뇨가 있다는 것을 모르고 계속 지냈기 때문에 이 사업주는 무척 당황을 하였습니다.

상담을 계속 하던 중 근로자의 가족 중에 당뇨를 앓고 있는 가족이 있음을 알게 되었습니다.

보다 정밀한 검사가 요구되어 병원에서 정밀검사를 받을 것을 권유하였습니다. 다음 1주 후 다시 방문을 해보니 가까운 개인병원에서 혈당검사를 하였다고 하였습니다. 그 결과는 공복시 148mg/dl로 측정되어 정상인의 80-120mg/dl 보다 약간 높은 수치로 기록되었습니다. 저는 미리 가지고 간 당뇨에 관한 설명서와 예방법에 관련된 홍보물을 드리며 당뇨병에 대한 설명을 해드렸습니다. 그리고 우리 한국산업간호협회의 사업중의 당뇨 프로그램에 대해 소개를 드리고 프로그램에 참여 할 것을 권유하였더니, 흔쾌히 이 사업에 참여하겠다고 하였습니다.

한국산업간호협회에서 추진하는 당뇨 프로그램은 당뇨관리를 위한 식이지도 프로그램입니다. 당뇨병의 경우 올바른 식사요법의 시행이 무엇보다도 중요하기 때문에 매번 사업장을 방문할 적마다 보건교육 계획을 세워서 식이관리를 해 드리는 것입니다.



<< 뇌·심혈관계질환 예방을 위한 식생활 지도>>

이를 위해서 먼저 당뇨에 관한 식습관 조사를 하고 당뇨관리에서는 매우 중요한 식이요법에 대해 설명을 드렸습니다. 사업주는 다행히 평소의 식습관이 맵고 짜지 않은 싱겁게 드시는 편이었습니다.

식단교정작업을 위해 개인이 일주일 동안 섭취한 음식을 적어줄 것을 부탁하고, 일주일 후에 사업장을 들러 사업주가 기록한 섭취식단을 받아왔습니다. 우리가 제공하는 모든 프로그램은 소규모 사업장의 근로자의 건강관리를 위해 무료로 제공되는 사업이어서 이제 너무나도 반겨주는 미소를 느낄 수 있었고 이제는 간호사로서 신임을 얻었구나 해서 나의 기분도 좋았습니다. 수거한 식단표는 영양사의 지도와 『영양관리 프로그램』인 컴퓨터 CD로 교정식단을 완성하였습니다. 다음 방문 때 완성된 교정식단을 드리고, 식생활에 지켜야 할 내용을 교육하였습니다.

일주일에 한번씩은 꼭 들러 당뇨에 대해 새로 나온 홍보물이나 참고자료를 제공하며 보건

교육을 실시하였습니다. 식습관에 대한 교육뿐만이 아니라 운동의 중요성에 대해서도 알려주며 체중조절도 해갈 것을 당부했습니다. 제가 사업장을 방문할 적마다 이 분은 '이렇게 해주고 나면 거기는 뭐 먹고 살아요?' 항상 입버릇처럼 걱정스레 말씀하셨습니다. '저희요? 저희는 사업주님 건강해지는 거 보는 걸로 살지요.' 하며 웃고는 했습니다.

지금은 건강에 관한 관심도가 예전보다 많아져서 당뇨에 관한 꾸준한 관리의 필요성을 자각하시고 본인 스스로도 많은 노력을 하고 계십니다. 다만, 아쉬운 점이 있다면 사업장의 일이 많아 충분한 휴식과 적절한 운동을 할 수 없다는 점입니다. 마음이 건강하신 사업주님을 보면서 보다 많은 보건교육의 기회가 주어지면, 본인의 건강도 그만큼 좋아질 수 있으리라고 생각했습니다. 자신에게 질병이 있는 지도 모르고, 검진 한번 제대로 받아 보지 못한 소규모 사업장 근로자의 건강을 위해 다소나마 기여를 하게 되어 너무나 뿌듯하였습니다.

