

# 처음 당뇨병을 발견한 분에 대한 제언



**이홍규**

(서울대학교 의과대학 · 내과학 교실)

## 당뇨병이 있다는 것을 처음 알게되면?

- 진단을 정확히 하자.

당뇨병이 있다는 것을 처음 알게된 분들이 나타내는 태도는 다양하다. 모든 종류의 병이 발생할 때 누구나 그런 것처럼, 흔히 병이 있다는 것을 부정하고 여기저기 다니면서 검사를 반복하며, 점점 더 큰 병원을 찾는다. 그러다가 검사가 만족스럽게 나오면 병이 없는 것으로 치부해버리는 경향을 나타낸다. 그리고 한동안 잊어버리고는 다음 언젠가 다시 검사할 기회가 있어 재발견이 되면 또 비슷한 경과를 밟는다.

물론 이러한 경우는 그리 많지 않으며, 당대사이상이 심하지않은 경우에 주로 해당된다. 많은 분들이 다음에 설명드릴 정당한 태도, 즉

당뇨병을 직시하고, 당뇨병이 극복해야할 새로운 인생문제의 하나임을 곧 알아채게 된다.

이제까지 아무런 이상을 가지지 않았던 건강한 사람에게 병이 있다고 하면, 이렇게 병을 부정하는 것은 일반적인 반응이다. 특히 요즘처럼 인슐린 비의존형 당뇨병이 발견되는 경우가 보통 직장에서 신체검사를 하다가 우연히 발견되는 경우가 많고 보면, 검사를 반복하게 되는 것은 자연스럽게조차 하다.

## 당뇨병이라는 것은 무엇인가?

- 고혈당이 계속되는 상태이다.

혈당(혈액중의 포도당)이 높다거나, 당뇨병, 당뇨병 요주의 등으로 판정을 받으면, 물

론 권위있는 기관에서 정확한 진단을 받는 것이 급선무이다. 당뇨병은 아직까지 그 완치법이 개발되지 못한 병이기 때문에, 그저 우연히 한번 높은 혈당치가 나왔다고 하여 다 당뇨병이라 할 수는 없다.

혈당은 밥을(다른 당질도)먹으면 높아지고, 오래 안먹으면 제법 낮아지는, 항상 혈액 중에서 그 농도가 오르고 내리고 하는 것이어서, 아침 공복시에 혈당을 측정하여 높은 상태가 제법 수주일을 두고 계속되어야 당뇨병이라 할 수 있는 것이다. 당뇨병이라 하는 것은 좀 더 정확히 하여 혈장 100ml 중의 포도당 농도가 140mg을 넘는 상태가 계속될 때라고 규정하고 있다.

### **당뇨병은 안났는다고 하는데**

- 병은 없어지지는 않으나 건강히 살수는 있다.

당뇨병은 한번 걸리면 안났는다고 하여 환자들은 더욱 병을 아예 부정하고자 하는지도 모른다. 그러나 때로 당뇨병은 없어지기도 하는데, 이러한 일시적 고혈당이 나오는 경우는 다양한 이유에서 온다. 그러나 공복시의 혈당이 높으면서 수주일 이상 계속되고도 완전히 정상으로 되돌아가는 것은 극히 드물어서 기대하기 어렵고, 소아당뇨병에서 보는 것 같은, 일시적으로 당뇨병이 없어지는 것 같은 시가-소위 허니문 시기가 있는 것을 병이 없어진 것으로 착각하는 것은 위험하기까지 하

다.

왜냐하면, 이때에도 계속 인슐린주사를 하는 것이 여러가지로 바람직하기 때문이다. 그러므로 당뇨병이라고 하면 으레 안났는 병으로 치고, 혹 나으면 기적처럼 즐거워할 일이다.

여기서 낮는다는 말에 주의할 필요가 있다. 당뇨병은 없어지지 않는다는 뜻에서 낮지않는다. 그러나 당뇨병을 잘 관리하면 건강하게 살 수 있는, 당뇨병을 가진이의 몸 상태를 낮게, 즉 개선할 수는 있는 병임을 알아야 한다.

당뇨병을 완치시킬 수 있다는 이야기를 하는 사람이 있으면, 그 사람은 노벨상을 받을 사람이거나, 사기꾼, 둘중의 하나이다. 아직은 완치법이 개발되지 않았으니, 모두가 사기꾼일 것이어서, 속지않는 것이 좋겠다.

### **그러면 어떻게 해야한단 말인가?**

- 적(당뇨병)을 알고 나를 알아

옛사람들은 적을 알고 나를 알면 백전 백승이라 하였다. 인생에 어떤 문제가 생길때 제일 먼저 하여야 할 것은 문제가 무엇인지를 아는 것이다. 시험에서도 무엇을 묻는지 알아야 답을 쓰는 것이 아닌가? 당뇨병이란 병이 생겼다는 것은 자신의 인생에 큰 문제가 생긴 것이라는 것을 침착히, 깊이 받아들여야 한다. 그리고는 적이, 문제가 무엇인지를 알아보고자 하여야 한다. 그래야 적을 물리칠 수 있는 것이다.

(당뇨)병은 그런데 몸 밖에 있는 문제가 아니다. 피하여 도망할 수 있는 것이 아닌 것이다. 혈당이 높은 것은 자기자신의 혈중 포도당 농도가 높은 것이다. 그래서 당뇨병과 맞선다는 것은 자기자신과 맞서는 것과 같다. 그러므로 당뇨병이 무엇인지를 알고, 자기자신이 어떤 생활을 하여야 하는지도 생각을 주어야 하는 것이다.

### 당뇨병을 어떻게 아는가?

- 알려면 선생에게 배워야 한다

당뇨병을 가지고 건강히 살려면, 어떻게 하면 되는지를 배워야 한다는 것은 너무나 당연하다. 더구나 당뇨병이 있다는 것을 처음 알게 된 분들에게는 더욱 그러하다. 당뇨병에 대한 지식을 전해주는 곳은 많으며, 책, 잡지들도 많이 나와있고, 비디오도 있다. 의사선생님이란 말의 「선생님」이란 말을 가르쳐주기 때문에 붙인 말이다.

대부분의 의사선생님은 병에 대하여 가르쳐주는데, 안가르쳐주는 사람은 온전한 의사가 못된다. 의사가 가르쳐주던 말던, 당뇨병을 가진 사람이 건강히 살려면 당뇨병에 대하여 배워야 하는 것은 달라지지 않으니까, 당뇨병을 가진 사람이 여기에 능동적으로 대처하여야 한다.

배운다는 것은 단순히 이야기를 듣거나 책을 보는데서 그쳐서는 안된다. 진정한 배움은 새로운 지식을 이용하여 무언가 새로운 행동

을 할 수 있을때 이루어진다. 당뇨병에 대하여 알고, 여기에 대하여 적절히 대응하는 능력이 생기면, 이를 행동에 옮겨, 혈당이 아무런 문제없이 잘 조절되는 행동, 즉 당뇨병의 관리를 잘 할 수 있어야 교육이 완성되는 것이다. 당뇨병교육의 길은 그래서 길고 먼 과정이 된다.

### 무엇을 배울 것인가?

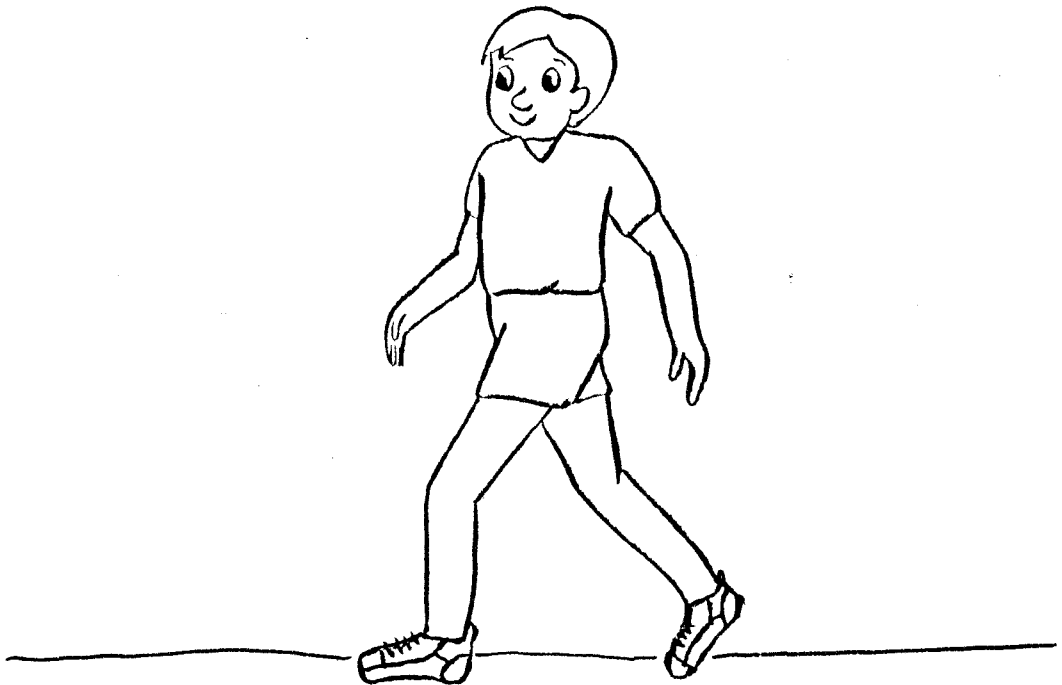
- 식사, 운동, 약, 검사 등을 어떻게 할 것인가를 배우자

의사들이 생각하고 의과대학에서 배워준 당뇨병관리의 수단은 1)식사요법, 2)운동요법, 3)약물요법, 4)규칙적 검사, 그리고 5)환자교육, 이 다섯가지이다. 환자들은 이에따라 이 다섯가지의 내용을 배워야 한다.

첫째, 식사요법이 무언지, 어떻게 하는지를 배워야 한다. 식사를 적절히 조절하지 못하면, 혈당의 적절한 관리가 안된다.

둘째, 적당한 운동을 규칙적으로 하도록 하고, 실행에 옮기자. 가장 간단한 것은 아침시간에 근처 학교운동장을 약 30-40분 빠른 속도로 걷는 것이다. 무슨 굉장한 계획을 세울게 있는 것도 아니다. 물론 자신이 프로선수라면, 특별한 계획을 세워야 하겠지만.

셋째, 약이나 인슐린에 대해서 잘 알아야 한다. 언제, 얼마만한 양의 약이나 주사를 사용하여야 하는지, 왜 그렇게 쓰는지를 잘 알도록 하자.



네째, 혈당검사와 요당검사를 하는 방법을 배워야 한다. 그리고 그 결과를 기록하는 방법도 배우자. 이 모든 것을 배우는 것이 처음 생각에 너무 많아보이면, 또 다 알 수도 없는 노릇이지만, 조금씩 배워나가는 것이 좋다. 또 당대사이상의 정도가 심하거나 덜 심한데 따라서 많이 알지않아도 될 때가 많다. 심한 인슐린 의존형 당뇨병이라면, 알아야 할 것이 참 많으니까, 입시 치르듯이 달라붙을 필요가 있다.

당뇨병의 관리는 그래서 이 모든 지식을 환자가 잘알게 하는데에서 시작하고, 환자가 잘 이해하고 그를 실천할 수 있으면, 실제 줄업을 한다고 생각된다. 이런 분들은 당뇨병을 가졌지만, 병으로부터 무관한, 합병증이 안생길 사람이어서, 일단 반치가 되었다고 생각한다. 그

래서 교육을 하지않는 의사의 치료는 완전한 치료가 아니다.

### **당뇨병을 알고 나를 알자.**

#### **- 내 능력의 한계를 알자**

당뇨병을 줄엽하려면 때로는 오래도 걸리고, 때로는 쉽게 되기도 한다. 병이 경할 때도 그렇고, 환자의 능력이 뛰어날 때도 줄엽이 쉽게 된다. 병이 오래된 합병증이 많은 환자의 관리는 아무래도 의사의 지시를 따르는 일이 훨씬 많게 되는데, 이렇게 의사가 주도하는 경우가 있지만, 보통 당뇨병의 관리는 환자 자신이 능동적이 되는 것이 옳다.

식사를 어떻게 할지, 운동을 어떻게 할지 등의 일에는 자기자신의 생활이 어떤지, 처한 형

편이 어떤지를 생각하고 하여야 한다. 고 3에 다니는 아이가 있어 새벽같이 도시락을 싸야 하는 어머니나, 시어머니를 모시는 부인에게 아침 일찍 한시간씩 운동하러 나가라는 것은 울

교육을 열심히 하다보면, 오히려 지나치게 할 정도로 이것저것 의사가 해야할 영역까지 넘보는 경우도 있지만, 그것은 후일의 일이다.



### 당뇨병은 아직까지 그 완치법이 개발되지

못한 병이기 때문에, 그저 우연히 한번 높은 혈당치가 나왔다고 하여 다 당뇨병이라 할 수는 없다. 혈당은 밥을(다른 당질도) 먹으면 높아지고 오래 안먹으면 제법 낮아지는, 항상 혈액 중에서 그 농도가 오르고 내리고 하는 것이어서, 아침 공복시에 혈당을 측정하여 높은 상태가 제법 수 주일을 두고 계속되어야 당뇨병이라 할 수 있는 것이다. 당뇨병이라 하는 것은 좀 더 정확히 하여 혈장 100ml 중의 포도당 농도가 140mg을 넘는 상태가 계속될 때라고 규정하고 있다.



지 않다.

밤에 잠을 자지않고 일해야 하는 당뇨병을 가진 직장인의 관리는 여느 사람들과는 다를 수 밖에 없다. 이럴 때에는 스스로 의사에게 이런 문제를 이야기하고 함께 해결책을 궁리해 내는것이 좋다.

그러나 옆의 사람이나 의사가 보기에 스스로 관리할 수 있는 능력이 모자란 사람도 있고, 또 아주 잘못된 생각을 가진 분들도 만나게 된다. 이럴 때에는 의사의 지시를 충실히 따르는 것이, 또 따르게 하는 것이 가장 좋을 것이다.

### 비전문가의 충고가 많은데 어떻게 하나?

- 잘 들어주되 쉽게 따르지는 말자.

병이 생겼다고 하면 주변의 많은 이들이 좋은 뜻에서 충고를 해준다. 우리나라 사람들은 3000만이 의사라 할 정도로 모두가 모든 병에 대하여 일가견들을 가지고 있어서, 처음 병이 있다는 것을 알고, “병은 널리 알리라”는 격언에 따라 이야기를 하다보면, 별라별 처방이 나온다.

우리나라는 여기에 한술 더 떠서 한의학이라는 제2의 의학이 엄연히 나라의 허가를 받

아 행세를 하고 있어서, 당뇨병이란 한가지 병, 문제에 대하여 정답이 여럿있는 형국이 되어있다. 한의학에서는 소갈이라고 부르는 병이 「당뇨병」이라고 하지만, 우리가 이야기하는 당뇨병과 같이 혈중의 포도당(화학식으로  $C_6H_{12}O_6$ 의 구조를 가진)이 높은 상태가 계속되는 병과 일치하는지는 확실하지 않다.

아무려나 한의학에서 소갈에는 여러 종류가 있다고 하고, 처방도 여러가지로 다르고 하여, 필자나 누구나간에 좀 알고있다면 헛갈리게 되곤하여, 어느 누구에게 한방을 어떻게 쓰면 어떻게 된다는 권고를 할 수가 없는 어려움이 있다. 긴 이야기를 짧게하면 한의학의 과학화가 안되어 있다는 말이다.

과학화가 안된 민간처방이나, 한방의 문제점은 “이렇게 이렇게 하면 좋다”라고 할때, 「좋다」라는 것이 무언가에 달려있다. 당뇨병에서는 혈중 포도당농도가 높은 것이 문제이고, 기타 부수되는 혈액응고항진이나 비타민 부족 등이 문제가 되며, 이것을 정상화-혈당을 정상화-시키는 것 등이 「좋다」고 한다. 그러면, 정상적인 혈당이 유지되면 그것이 「정상적」이니까 「좋은것」이고, 실제 정상적인 혈당을 쫓 유지한 사람이 오랜기간 동안 「높은 혈당상태가 유지된 당뇨병」환자보다 더 「좋은 신체상태」, 「건강」을 유지하고 합병증을 안 일으켰던 것이다.

의사들이 당뇨병을 관리하고자 하고, 교육하고 하는 것은 당뇨병의 관리를 잘하면 건강을 유지하고, 합병증을 예방할 수 있음을 알고

있기 때문이다. 우리가 민간처방이나 한방을 추천하지 않는 것은 그렇게 할때 건강이 유지되고 합병증이 예방되는지를 「모르기」 때문이다. 즉 민간처방이나 한방이 정말 「좋은지」 과학적으로 말할 수 없다는 말이다.

그렇다고 민간처방이나 한방이 아무런 도움이 안될 것이라는 이야기는 아니다. 필자는 그래서 만약 민간처방이나 한방을 쓰고자 하면, 최소한 혈당검사를 해 가면서 또, 주치의와 상의하면서 써야지 무조건 「좋은 것」으로 여기지는 않도록 권고하고 있다. 부작용이 없고, 혈당이 정상적으로 유지된다면, 최선은 아닐런지 모르나 나쁘다고 이야기 할 수도 없지 않겠는가.

## 맺음말

환자의 입장에서 병들을 보면, 세가지로 크게 나눌 수 있다. 하나는 저절로 없어지는 일시적인 병의 부류들이고, 둘째는 의사가 완치를 시켜주는 병 가령 수술해서 없애는 병들이고, 세째는 가지고 살아야하는 병들이 있다.

당뇨병은 가지고 살아야 한다. 싫건 좋건 자신의 일부가 「병」에 걸린 것이고, 이 「병」은 의사가 고쳐줄 수가 없는 병이다. 이런 만성병의 관리는 그래서 의사와 환자가 협동하여 관리해 나가야 할 필요가 생긴다. 의사도 중요하고, 환자도 중요하다. 완치법이 나타날 때까지 꾸준히 관리해야 한다는 것을 명심하고, 차분히 해답을 풀어가야 할 것이다.