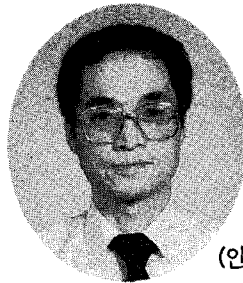


당뇨인 자신의 중요성과 가족의 역할



임경호
(인제대백병원 · 내과)

당뇨는 만성병으로 진행되는 과정에서 여러 가지 문제들이 복합적으로 수없이 일어난다. 원칙적으로 당뇨의 치료는 혈당조절에 있다고 생각하는데 우리가 흔히 얘기하는 치료의 3대 요법 즉, 식사요법, 운동요법, 약물요법이 보다 효과적으로 혈당의 조절을 쉽게 해준다. 그러나 이런 치료의 방법을 실행하는 것은 결국은 환자 자신이고 또 그 자신의 마음가짐에 따라서 혈당의 조절이 잘 되고 있느냐 아니냐가 나타나게 된다.

따라서 환자는 자기자신의 마음가짐이 중요하다. 이를 항상 인식하고 있어야 하는데 당뇨병환자들의 마음가짐을 보면 다음과 같은 4가지로 크게 나눌 수 있는 것 같다.

1. 당뇨병을 하인으로 취급하는 경우
2. 당뇨병을 상전으로 취급하는 경우

3. 당뇨병을 집주인으로 모시고 자기는 밖으로 돌아다니며 나그네가 되는 경우
4. 당뇨병을 친구로 삼는 경우

당뇨병을 하인취급

쉽게 풀이하면 이 경우는 환자가 너무 당뇨병이란 것을 무시하는 경우이다. 즉 당뇨병이란 그저 그런 것이고 치료를 하지 않아도 살 사람들은 다들 잘 사는데 왜 나만 고생하느냐는 것이다. 주위의 다른 사람들은 당뇨병을 가지고 있으면서도 아무 불편없이 먹고싶은 것, 하고싶은 것 다하는데 난 왜 그렇게 복잡한 식사요법을 강요당해야 하고 또 인슐린을 꼭 맞아야 하는 것이냐고 생각하는 것이다. 여기에 가족들까지 합세를 하면 아주 가관이다. 이러한

가족들의 무관심과 방치는 아주 설득하기가 힘들어서 이러한 사람들의 생각을 고치기란 불가능하다고 생각된다.

이러한 것은 잘못된 지식이나 정보에 의해 그 사람들의 가치관속에 자리를 잡고, 이것이면 큰일난다라든가 아니면 이것이면 좋다는 생각이 일을 그르치고 있는 것이다. 따라서 이런 부류의 사람들은 술이나 담배도 자유스럽게 즐기고 있을뿐 아니라 오히려 당뇨병이란 것을 알기전보다 더욱 많이 하게되는 경우도 있다.

대부분의 이런 부류의 사람들은 합병증을 두서너개는 가지고있고 심한 경우는 당뇨병 합병증의 만국박람회야 열린 것 같은 인상을 받게된다.

당뇨병을 상전으로

이러한 유형의 당뇨인은 너무 당뇨병에 매달려있어 이것을 어떤 무너뜨릴 수 없는 적으로 생각하고 당뇨병이 아주 몹쓸병으로 지나치게 생각하는 경우이다. 어떤 것이든 지나치지 않는 것이 좋다는 말이 있듯이 이런 경우는 당뇨병에 대해서 지나치게 적개심을 품고 너무 엄격히 관리하려는데 문제가 있다. 예를들면 혈당이 자기의 목표치보다 1이나 2만 올라가도 아주 못마땅하게 생각하고 식사를 해도 밥한톨마저 관리의 대상으로 삼고있을뿐 아니라 밥먹는 시간이 1분 1초라도 틀리면 안되는 것으로 생각할 정도로 지나치게 엄격한 경우



**당뇨병을 친구삼는 사람은
혈당검사도 정확히 하고 식사요법도 잘
지키며, 운동도 정해진 규칙대로 하지만
이러한 당뇨조절에 필요한 행위들에
대해서 노예가 되지않고 자기생활을 갖고
자기의 직업에 충실하며 살아나가는 것을
말한다.**

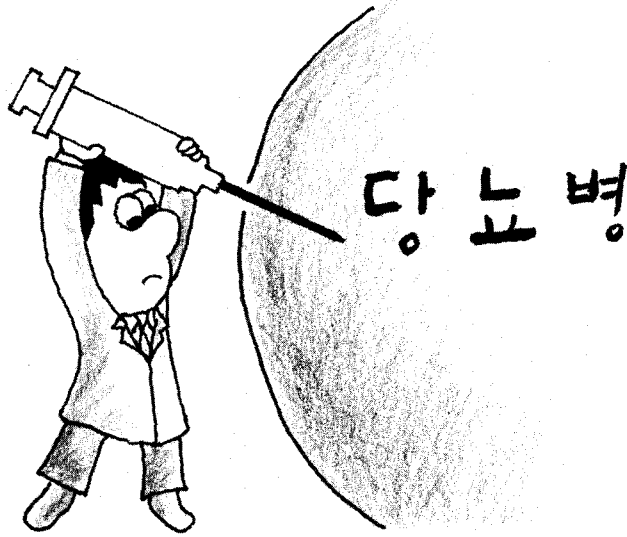
**그러나 당뇨병 조절은 환자 자신만의
노력으로 되는 것은 아니며 가족과
함께, 주위의 사람들과 함께 노력을
해야한다.**



이다.

따라서 이런 환자들은 혈당관리가 아주 피곤해서 다른 문제에 우선할뿐 아니라 당뇨병 때문에 하던 일을 다 집어치우고 사업도 팽개친 상태에서 오로지 당뇨병과의 싸움으로 세월을 보내고있는 것이다. 또 어떤 경우는 높은 혈당이 잡히기 시작하고 정상인과 같은 수준으로 떨어지면 이제부터는 인슐린을 끊고 살아야겠다고 혹은 경구약을 끊고 운동과 식사요법만으로 혈당을 관리하겠다고 지나친 집착을 보이는 경우이다.

이런 사람들은 대부분 정신과적으로 문제가 있다고 생각이 되지만 지나친 엄격함에 존경



을 보내기 보다는 불쌍하다는 생각이 든다. 당뇨병이란 상전을 만나서 그로부터 자유로워지려고 갖은 애를 쓰는데 이것의 도가 너무 지나쳐 완전히 스스로 당뇨병의 노예가 되어버리는 경우이다.

당뇨병이 집주인 나는 나그네(?)

이 경우는 당뇨병을 관리하려는 노력은 있지만 방법이 자기의 구미에 맞는 것만을 찾아 돌아다니는 나그네와 같은 사람이다. 이런 사람들은 민간요법의 의존도도 높고 손쉬운 방법으로 해결을 하려고 한다. 그래서 갖가지 좋은 약초나 약물을 다 복용하고 또 건강식품

이란 식품도 대한민국에 나와있는 것은 다 섭렵할 정도로 해박한 지식을 갖고있으나 정작 효과를 보는 경우는 없다.

심지어는 각 병원에서 실시하고 있는 당뇨병교육에도 다 참석하여 이병원의 강의는 어땡고, 저병원의 강의는 어땡고 하고 나름대로의 평가를 하고있다. 그러나 정작 중요한 것은 그러한 지식을 자기것으로 만들어 실행하지 못하고 그저 머리속에만 남아있는 지식으로 그치는데 있다.

아무리 많은 지식이라도 그것을 자기 것으로 만들고 실행하지 않으면 소용이 없듯이 많이 안다는 것과 혈당관리를 잘한다는 것은 다르다는 것을 주지해야 한다.

당뇨병을 친구삼아

이 부류의 사람들이 가장 이상적인 마음이 짐을 가지고 있다고 생각한다. 인생의 먼길을 떠날때 길벗처럼 친구로 당뇨병을 대하는 것이다. 그래서 자기가 잘못하면 친구의 충고를 받아들이기도 하고, 친구가 잘못하면 충고해 주기도 하는, 그러나 서로가 서로의 노예가 되지않고 그렇다고 전혀 남남처럼 무시하지도 않는 태도를 가지고 있는 것이다.

혈당검사도 정확히 하고 식사요법도 잘 지키며, 운동도 정해진 규칙대로 하지만 이러한 당뇨조절에 필요한 행위들에 대해서 노예가 되지않고 자기생활을 갖고 자기의 직업에 충실하며 살아나가는 것을 말한다.

그러나 당뇨병 조절은 환자 자신만의 노력으로 되는 것은 아니며 가족과 함께, 주위의 사람들과 함께 노력을 해야한다. 가족들이 환자를 보는 마음가짐도 여러가지가 있는데 처음에 집안에 당뇨병환자가 생기면 가족들의 심리상태는 당황하고 갈피를 잡지 못하여 우왕좌왕하게 된다. 그러나 어느정도 시간이 지나면 가족들의 환자를 대하는 태도는 다음과 같이 나누어지게 된다.

1. 환자를 손님으로 모시는 경우
2. 환자를 어린이로 취급하는 경우
3. 환자를 집안의 어른으로 받드는 경우

환자를 손님으로

환자를 손님으로 모시는 경우는 환자를 자기의 가족처럼 생각하지 않고 밥상도 따로, 식사시간도 따로, 환자가 운동을 하거나 말거나 참견을 하지않고 완전히 격리시키는 경우이다. 가족들은 대부분 당뇨병을 무슨 전염병을 가지고있는 사람인양 취급하는 경우다. 이런 경우는 대개 환자의 마음가짐이 두번째인 가족에게서 흔하다.

그래서 가족들의 식사시간이 만약 조금이라도 늦게 된다면 다른 사람들은 조금 늦게 식사를 해도 환자의 경우는 제 시간에 맞추어주려고 하고 다른 가족들은 식사를 한후에 후식으로 아이스크림이나 커피를 먹으면서 환자에겐 사과 한조각을 주는 일이 많다. 이런 집안에선 환자가 가족의 일원이 아니고 완전히 따로 떨어져나간 개밥의 도토리처럼 취급을 받게된다.

환자를 어린이로 취급

환자를 어린이로 취급하는 경우도 마찬가지로 바람직하지 않은데 이것은 너무 환자를 위한다는 명목으로 환자가 친구로 데리고 들어온 당뇨병을 밖에서 세워둔채 환자를 자기들처럼 똑같이 취급해서 전혀 병이 없었던 상태대로 놔두거나 아니면 더 극성을 떨어 보약이다, 피를 맑게한다, 만성병이니 비타민을 많이 먹어야 한다는 등 원치도않는 갖가지 약들을 먹이고 정신적인 고통을 수도없이 많이 주어 환자가 가만히 있어도 피곤을 느끼게끔 하는



경우이다.

환자를 집안의 어른으로

가장 바람직한 경우인데 이것은 환자가 당뇨병을 가지고 있다고 생각하는 때부터 환자의 위치를 집안의 어른으로 격상시키는 것이다. 물론 상징적인 의미에서 하는 말이지만 환자가 평소에 먹어서는 안되는 금기식품들, 즉 사이다, 과자, 사탕, 초코렛 등과 같이 혈당을 급히 올리는 간식거리들은 가족들도 먹지 않는다는 것이다. 그리고 과거에 잘못된 식습관이 있었어도 식사시간은 환자의 처지에 맞도록 항상 일정한 시간에 식사하도록 하고 다른 가족들도 함께 당뇨식사를 하는 것이다.

환자가 운동을 할때 가족들도 같이 운동을

해주고 설적엔 같이 쉬고하는 식으로 집안의 분위기를 환자위주로 바꾸어주되 환자를 너무 채근해서 운동을 지나치게 시킨다든가 칼로리에 맞지도않게 너무 절식시키지 않는다는 것이다.

즉 환자가 겪는 신체적인 혹은 정신적인 부담을 같이 공유하므로 환자의 부담을 덜어주는 것이 바람직하다. 가족들이 그 동안의 식습관이 잘못되어 너무 많이 먹거나 기름진 음식들을 좋아하였거나, 혹은 운동을 하지않았던 사람들이 운동을 해서 갑자기 그 습관들을 바꾸기가 힘들어도 길게보면 그런 생활습관의 변화는 가족 개개인의 건강에도 도움이 되고 당뇨병이 생길 소질이 있는 집안에서는 다른 가족들에게 예방이 될 수 있는 좋은 방법이 될 것이다. ▶