

당뇨인의 일상생활

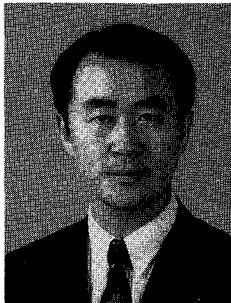
철저한 자기관리만이 당뇨병 극복

당뇨병 관리에 있어서 배놓을 수 없는 것이 당뇨일기이다. 그가 당뇨교실에서 당뇨관리에 대하여 배운 것도 있지만 스스로 자신의 경험을 기록함으로써 혈당조절에 영향을 주는 것에 대하여 터득하기도 하였다.

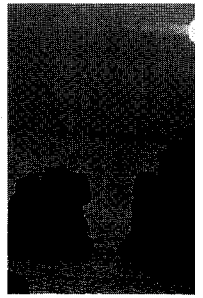
당뇨인들은 당뇨병에 대하여 아는 것만으로는 부족하다. 당뇨병을 극복하기 위해서는 당뇨인 스스로가 자신의 사정에 맞도록 당뇨관리수칙을 받아들여서 이를 충실하게 실천에 옮기려는 노력이 있어야 할 것이다. 실제로 당뇨병으로 진단받은 한 남성의 하루 일과를 소개함으로써 당뇨인들이 일상생활에 있어서 지켜야 할 것을 제시하고자 한다.

김과장의 하루

그는 평소와 마찬가지로 아침 6시에 일어났다. 체중계에 올라보니 어제와 마찬가지로 67kg이었다. 그의 신장이 170cm이니까 표준 체중인 63kg보다 4kg이 많은 것이지만 그동안의 꾸준한 노력으로 전에는 7kg이나 감량된 것이다. 그는 양치질을 할 때 거울을 보면서 잇몸을 살폈다. 지난 주에 치과에서 잇몸치료를 받을 때 당뇨병 환자들에게는 치주염이 잘 생긴다는 말을 들었기 때문이다.



김현만
아주대학병원 내과전문의



세면을 끝내고 자가혈당측정기로 혈당을 측정하니 98mg/dl이다. 식사시간을 30분 남겨두고 경구혈당강하제 반알을 복용하였다. 오늘은 평소에 해오던 아침산책을 그만두기로 하였다. 오후에 가족들과 함께 등산을 가기로 하였기 때문이다.

그는 4개월전 직장 정기신체검사에서 당뇨가 의심된다는 말을 들었지만 설마하는 마음에 병원을 찾기 시작하였다.

두군데 병원에서의 결과로도 자신이 당뇨환자임이 믿기지 않아서 당뇨전문클리닉을 찾게 되었다. 당뇨병에 대한 정밀검사를 받고 당뇨병에 대한 자세한 설명과 더불어 철저한 자가관리로써 당뇨병을 극복할 수 있다는 말을 듣고나서, 반신반의하던 마음에 다소나마 희망을 갖게 되었다.

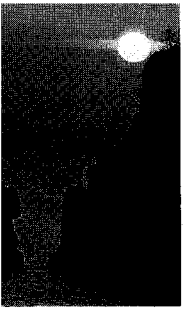
김과장에게 당뇨병이 생긴 원인을 정확하게 밝힐 수는 없었지만 비만증, 불규칙한 생활, 과로, 음주 등이 혈당조절에 나쁜 영향을 미쳤을 것으로 추정되었다. 따라서 그는 이와 같은 요인들을 해결하기 위하여 일상생활을 재조정하게 되었다. 그는 규칙적인 생활 - 아침산책 40분, 식사량과 식사시간의 준수, 과로 삼가-음주의 금지, 자가혈당측정, 정기적인 진료 등과 더불어 경구혈당강하제의 복용을 시작하였다. 일개월전 진료 때 그의 혈당조절은 거의 약이 필요없을 정도로 호전되었다는 말을 듣고는 그야말로 다시 태어난 기분이었다. 하지만 아직 식후혈당이 다소 높기 때문에 한동안은 약을 더 쓰겠다고 한 것이다. 이제 그에게 당뇨는 병으로 생각되지 않았다. 그의 가족들도 아빠의 하루하루가 당

노인으로서의 생활을 지키고 있지만, 그것이 꼭 당뇨인이기 때문에 필요한 생활습관만은 아니라는 것을 잘 알게 되었다. 정상인들도 계속해서 건강을 유지하고 싶다면 몸을 혹사시키지 않는 규칙적인 생활이 필요하다는 것을 깨닫게 된 것이다.

그는 아침 7시에 가족들과 함께 식사를 하였다. 전에는 바쁘거나 입맛이 없다는 이유로 아침식사를 걸렀다. 그러나 당뇨인에게 있어서 혈당을 일정하게 유지시키기 위해서 뿐만 아니라 몸안의 여러가지 대사과정을 정상적으로 유지시키기 위해서는 규칙적인 식사가 꼭 필요하다는 사실을 알았기 때문에 이제는 거를 수가 없었다.

김과장은 가족들과 오후의 등산약속을 재확인한 후에 발이 편한 구두를 신고 집을 나섰다. 당뇨병 관리를 시작하면서 승용차는 집에 두고 전철을 이용하여 출퇴근하게 되었다. 그에게는 집에서 전철역까지 그리고 전철역에서 직장까지 걷는 것도 또하나의 계획된 운동이 된 것이다. 천천히 걷는 것보다는 좀 서둘러서 걸으므로써 혈액순환이 좋아지는 것을 느낄 수 있었다.

그의 직장생활은 동료들과 아침인사와 어제 저녁회식에 대하여 몇마디 담소를 나누는 것으로 시작되었다. 어제 회식에서는 동료들이 대부분 자가운전자들이기도 했지만 그가 술을 마실 수 없다는 사정을 잘 이해하고 그에게는 권하지 않았다. 처음에 그가 당뇨병으로 진단받고 관리를 시작했을 때 "소주는 당뇨병 환자들도 마실 수 있다"는 말로 유혹하는 동료들도 있었다. 그러나 어느 누구도 그



새해 당뇨병 관리의 실제

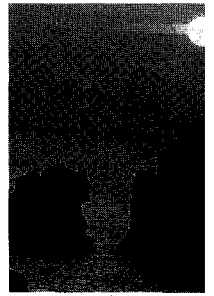


말에 대하여 책임질 수 없다는 것을 잘 알고 있었기 때문에 이제는 그에게 술을 권하는 사람은 거의 없다. 당뇨병은 쉽게 치료되지 않는다고 알려져 있지만 그의 경우에는 워낙 꼼꼼하고 철저하게 당뇨인의 수칙대로 일상생활을 하기 때문에 당뇨병이 극복될 것으로 기대하는 동료들도 있었다. 또한 지나가는 말이라도 김과장의 당뇨병이 없어질 것이라고 격려해 주는 동료들도 많았다. 김과장은 그러한 동료들이 고마웠다.

김과장의 직장생활은 당뇨병을 알기 전보다도 훨씬 밝아졌다. 전에는 그가 매사를 부정적인 시각으로 검토하였고 까다로운 성격 때문에 주위 동료들도 그를 가까이 하지 않았다. 그러나 부정적인 사고방식은 혈당조절에도 나쁘다는 담당의사의 충고에 따라 그는 매사를 긍정적으로 처리하려고 노력하였다. 그의 표정은 밝아지기 시작하였고 주위로부터도 좋은 반응을 불러 일으켰다. 그는 직장동

료들에게 즐거운 주말을 보내라는 인사를 하면서 퇴근을 서둘렀다. 퇴근 길에 마주치는 사람들도 무언가 즐거운 일들을 생각하고 있는 것으로 보였다. 오늘이 토요일이기 때문인가, 그의 마음이 밝아서인가.

김과장은 집에 도착하여 등산준비를 하였다. 멜가방에 물, 수전, 과일, 간식을 넣고는 사탕이 들어있는지를 확인하였다. 당뇨교실에서 저혈당에 대한 주의사항을 들었기 때문이다. 당뇨병 치료 이전의 그는 주중에 쌓인 피로를 핑계로 주말에 집에서 잠을 자는 것이 대부분이었고, 어찌다가 산에 가더라도 등산로 입구에 있는 계곡에서 음식을 먹고 쉬었다가 오는 정도였다. 그러나 당뇨병을 진단받고 나서는 좀더 적극적으로 건강을 관리하려고 노력하게 되었다. 오늘 산행은 2시간 반이 걸리는 코스다. 그가 3개월전에 처음으로 산에 올라갈 때에는 몸이 무거워서 아이들보다도 뒤처지기도 하였고 힘들기도 하였다. 그렇지



만 흘린 땀을 식히고 내려올 때에는 그동안 가족들과 하지 못했던 얘기들을 자연스럽게 나눌 수 있는 시간이 되었다. 하산길에 나누는 이야기들은 모두 밝은 이야기들이다. 스트레슬라든가 걱정거리 같은 것은 전혀 떠오르지 않았다. 그의 부인도 주말등산을 시작하고 부터는 군살이 빠지고 일주일동안 기분도 좋아지는 것 같다고 하였다. 산에 다녀오게 되면 시장하기 때문에 음식을 급히 먹게 되는데, 그는 이것이 식후혈당 상승을 악화시키는 요인중의 하나임을 알게 되었다. 우선 야채를 먹고나서 가족들과 얘기를 나누면서 천천히 식사를 하였다. 또한 전에 같았으면 시원한 맥주 한잔을 곁들였을 것이다. 그렇지만 당뇨교실에서 알콜이 체내 인슐린 분비를 저하시킨다는 사실에 대하여 충분히 설명을 들었고, 그의 경우에는 음주를 피하기만 하여도 당뇨병이 매우 호전될 수 있다는 희망적인 말때문에 맥주에 대한 유혹은 쉽게 뿌리칠 수 있게 되었다.

그는 저녁식후에 30여분동안 가벼운 산책을 하고나서 목욕을 하였다. 목욕을 할 때 발검사를 잊지 않았다. 발에 물집이나 상처가 생겼는지 검사를 하고 발톱을 일직선으로 깎았다. 혈당을 재어보니 140mg/dl이었다. 그는 혈당검사결과와 함께 오늘 하루일과 중 혈당이 나빠지거나 혈당조절이 잘 될만한 일들에 대하여 기록하였다. 당뇨병 관리에 있어서 빼놓을 수 없는 것이 당뇨일기라고 했다. 그가 당뇨교실에서 당뇨관리에 대하여 배운 것도 있지만 스스로 자신의 경험을 기록하므로써 혈당조절에 영향을 주는 것에 대하여 터득

하기도 하였다.

다음주 목요일은 그가 한달에 한번씩 당뇨클리닉을 내원하는 정기진료일이다. 당뇨교실에서 당뇨환자는 자신이 주치의사가 되어 자신의 당뇨병을 책임있게 관리하여야 한다고 하였다. 그러나 의사들도 자신과 가족들의 병은 다른 의사에게 맡긴다고 하지 않던가?

따라서 그는 당뇨환자인 자신이 주치의사가 되어야 하겠지만, 제2의 주치의를 정하여 자신이 하고 있는 당뇨관리방법에 대하여 의논하는 것이 좋다고 생각하였다.



▲당뇨병환자의 일상생활 기본은 자기관리이다.

김과장에게는 당뇨병으로 고생한다는 생각이 없어진지 오래다. 그는 당뇨병을 진단받으므로 인해서 자신의 생활을 점검하게 되었고 건강을 해칠 수 있는 잘못된 것들을 고칠 수 있게 되었기 때문에 오히려 다행이었다고 생각하게 되었다. 다시 말해서 당뇨는 그에게 병이 아니라 자신의 건강을 지키도록 해준 '경고'였다는 생각도 들었다.

당뇨 만세!!