

당뇨병의 효과적인 자기관리에 대한 제언

항상 격의없이 모든 상담에 응해 주고, 당뇨인이 처한 상황 또는 문제점을 구체적으로 파악하여 가장 적절한 관리방법을 구체적으로 제시해 주며, 관리목표에 도달할 수 있도록 항상 격려와 용기를 주는 "단골 의사"가 효과적인 당뇨병 관리에는 필수적이다.



이병두
상계백병원 내과전문의

효과적인 당뇨병 관리가 이루어지기 위해서는 무엇보다도 당뇨인 스스로 당뇨병 관리에 필요한 5가지의 수단 ① 식사요법, ② 운동요법, ③ 약물요법(경구혈당강하제 복용 또는 인슐린 주사), ④ 주기적인 혈당 검사, ⑤ 당뇨병 교육 등을 이용하여 평생 동안 꾸준한 자기관리가 필요하다. 그러나 이러한 노력은 당뇨인 스스로 당뇨병에 대한 정확한 인식과 함께 적절한 관리방법의 지속적인 실천을 위한 본인 스스로의 확고한 의지가 있어야만 가능해진다.

상당수의 당뇨인과 그 가족들은 당뇨병을 처음 진단받게 되면 매우 심한 당혹감 또는 좌절감을 느끼거나, 아예 당뇨병 자체를 부정하고 임상의의 적절한 조언과 관리 지침을 무시하기도 한다. 또한 본인이 당뇨병 환자가 되었음을 심리적으로 받아들이지 않거나 하더라도 쉽게 또는 빨리 낫고자 하는 마음에 전혀 엉뚱한 관리방법에 매달리기도



한다.

한편 임상인들이 제시하는 각종 관리방법은 당뇨인의 생활방식을 바꿔게 하므로 당뇨인들은 자신의 생각, 다른 가족과의 관계, 결혼생활, 직장생활 등과 조화를 이루지 못하고 종종 심한 갈등을 겪기도 한다. 더구나 본인 나름대로 열심히 당뇨병을 관리하여 왔는데도 불구하고 혈당조절이 잘 되지 않거나, 당뇨병의 각종 합병증이 동반되거나 다른 질환이 발생하는 경우 당뇨인들은 미래에 대한 불안이 가중되어 공포감, 좌절감, 우울, 자포자기 등의 정신적인 고통을 받기도 한다. 당뇨인이 당뇨병을 관리하면서 느끼는 각종 정신적 또는 심리적 장애들은 효과적인 당뇨병 관리를 더욱 어렵게 만들어, 당뇨인을 당뇨병의 급성 합병증 또는 다른 질환 등에 자주 노출되게 만들고, 또한 효과적인 혈당조절을 불가능하게 만들어 버린다. 예를 들어 육체적인 스트레스는 물론 각종 정신적인 스트레스는 당뇨인의 행동을 변화시키고, 각종 스트레스 호르몬 — 인슐린과 반대되는 작용을 하는 호르몬의 분비를 증가시켜 심한 고혈당을 일으키게 된다. 즉 당뇨인은 심한 우울 또는 좌절감에 빠져 음식섭취가 불규칙해지거나 (폭식과 굶은 것이 충동적으로 반복된), 아예 운동을 하지 않거나, 매일 술을 먹거나, 경구혈당강하제 또는 인슐린을 끊고 소위 “좋다는 비방 또는 건강보조식품”에 매달리는 등 생활 및 행동의 변화가 일어나 혈당조절이 어려워진다. 또한 증가된 스트레스 호르몬의 분비는 몸에서 인슐린을 더욱 부

족하게 만들고, 인슐린의 작용을 감소시켜 고혈당을 더욱 악화시키게 된다.

대부분의 당뇨인은 당뇨병을 처음 진단받게 되면 ① 충격과 부정, ② 반감과 공격성, ③ 흥정, ④ 우울과 고민 등의 단계를 거쳐 ⑤ 당뇨병을 적극적으로 받아들이거나 아예 포기(체념)하게 된다. 그러나 당뇨병의 효과적인 자기관리를 위해서는 우선 당뇨인 스스로 당뇨병을 있는 그대로 받아 들여야 하며, 진단에서 적극적인 수용까지 시간을 최소한으로 줄이도록 노력하여야 한다.

다음으로 단순히 당뇨인의 신체적 상황 및 의학적 상황만을 고려한 소위 “교과서적인 관리방법”만을 의사로부터 처방받아 이를 수동적으로 따르는 것보다는 당뇨인 스스로의 정신적 또는 심리적 상태, 가정 및 직장에서의 처한 상황까지 모든 것을 고려한 “본인에게 딱 들어맞는 관리방법”을 처방받아 이를 당뇨인 스스로 적극적으로 실천해 나가야 한다.

이를 위해서 당뇨인은 당뇨병은 물론 본인의 건강과 관련된 모든 문제를 항상 진지하게 상의할 수 있으며, 또한 본인 스스로 신뢰할 수 있는 “단골 주치의”를 먼저 구하여야 한다.

항상 격의없이 모든 상담에 응해 주고, 당뇨인이 처한 상황 또는 문제점을 구체적으로 파악하여 가장 적절한 관리방법을 구체적으로 제시해 주며, 관리목표에 도달할 수 있도록 항상 격려와 용기를 주는 “단골 의사”가 효과적인 당뇨병 관리에는 필수적이다. 특히 당뇨인은 주저함, 두려움, 창피



당 노 환 자 의 심 리 적 문 제

함 등의 개인 감정에 얽매어 자기 문제를 주치의에게 솔직하게 털어놓지 못하는 바보스러움을 갖지 않도록 하여야 하며, 또한 본인이 처한 시간적, 경제적, 지리적 또는 사회적인 제약들을 고려한 후 가장 효과적인 의료 서비스를 지속적으로 받을 수 있는 의료기관 및 의사를 선정하여야 한다. 한편 당뇨병인이 당뇨병의 자기관리를 실행함에 있어 가장 큰 장애가 되는 것은 당뇨병인과 그 가족 스스로 당뇨병과 당뇨병 관리에 대한 그릇된 인식과 태도를 가지고 있는 경우이다. 아직도 많은 당뇨병인과 그 가족들이 당뇨병과 당뇨병 관리에 대한 틀린 지식과 생각을 갖고 있어 당뇨병의 자기관리를 아예 포기하거나, 수동적이며 소극적인 태도로 일관하는 것이 우리의 안타까운 현실이다. 모든 당뇨병인은 가족과 함께 개인 진료를 받을 때는 물론 당뇨병 집단 교육을 통하여 항상 정확한 지식과 관리기술을 습득하고, 본인의 현실에 맞는 구체적인 관리방법을 배워 단계적으로 실천하도록 하여야 한다. 특히 당뇨병인 가족은 당뇨병인과 함께 당뇨병 교육에 참여하도록 하며, 당뇨병인이 실천하고 있는 자기관리를 도와주면서 그 이행여부를 관찰하고, 당뇨병인의 사기양양 및 의지고양과 함께 가능하다면 당뇨병인에게 적합한 각종 환경을 조성해 주어야 한다. 또한 당뇨병인과 그 가족은 시중에 범람하고 있는 당뇨병에 관한 각종 잘못된 지식과 비과학적인 엉터리 관리방법으로부터 당뇨병인의 건강을 지킬 수 있는 지혜와 소위 “용기”를 가질 수 있도록 아울러 노력하여

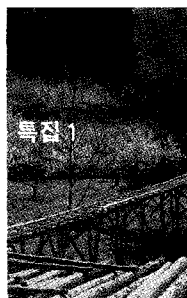
야 한다.

이밖에도 당뇨병인은 무절제한 생활습관 또는 불규칙적인 생활습관(과식, 운동부족, 과음, 약물 또는 건강보조식품 남용 등)을 버리고 항상 “건강한 생활습관”을 가지고 규칙적으로 생활하도록 노력하여야 한다.

건강한 생활습관이란 ① 적절한 식사요법, ② 규칙적인 운동, ③ 주치의의 판단을 거친 각종 약제의 올바른 사용, ④ 주기적인 혈당검사 및 자가혈당측정, ⑤ 발관리를 포함한 개인위생 관리, ⑥ 당뇨병 이외의 다른 질환의 조기발견과 적절한 치료, ⑦ 정기적인 병원 방문과 검진, ⑧ 당뇨병 교육에의 적극적인 참여, ⑨ 각종 스트레스 회피와 적절한 해소, ⑩ 금연 및 금주 등을 말한다.

이러한 생활습관의 대부분은 꼭 당뇨병인 뿐만 아니라 일반인의 경우에도 평소 건강 유지와 건강증진에 필요한 생활습관이다.

또한 가족, 친구, 직장동료 등과의 관계를 “건강한 사람 : 당뇨병 환자” 관계로만 인식하여 당뇨병인이 그들로부터 일방적인 또는 무조건적인 도움만을 기대하는 것보다는 도움을 받되, “건강한 사람 : 건강한 당뇨병인” 관계가 되도록 능동적이고 적극적인 생활태도를 갖도록 노력하여야 한다. 실제로 이러한 모든 노력은 당뇨병인이 각종 신체적인 또는 정신적인 스트레스로부터 자기자신을 보호할 수 있는 가장 최선의 방법이 된다. 또한 당뇨병인 자신의 각종 정신적인, 심리적인 또는 사회경제적인 어려움을 해결하기 위해서는 필요한 경우 주치의를



통하여 정신과의사, 임상심리학자, 사회사업가 등의 도움을 받도록 하여야 한다. 결과적으로 당뇨병의 자기관리를 위한 건강한 생활습관의 유지는 각종 성인병의 예방과 관리에도 효과적이어서 많은 당뇨인들이 비록 당뇨병은 갖고 있으나 다른 질환의 예방과 관리가 쉬어져 당뇨병은 없지만 무절제한 생활습관을 갖고 있는 다른 사람보다 건강하게 더 오래 사는 것을 임상에서는 흔히 볼 수 있다.

최근에는 당뇨인도 자신의 건강증진과 건강유지에 자신감을 가져도 될 것으로 많은 의학과 임상의들은 생각하고 있다.

그동안의 의학적 발전에 따라 철저한 혈당조절이 가능해지고 또한 혈당조절에 따라 당뇨병 합병증의 예방이 점차 가능해져 정상적인 일상생활을 영위하는 당뇨인의 수가 많아지고 있으며 또한 당뇨인의 수명도 일반인과 차이가 많이 줄어들게 되었다.

특히 당뇨병을 초기부터 잘 관리한 당뇨인의 경우, 건강한 생활습관을 유지하는 데에 따른 생활의 일부 제약은 있을 지라도 “혈당이 정상인 건강한 상태”로 살아가는 당뇨인의 수가 최근 많이 늘어나고 있으며 향후 10년내에 당뇨병의 예방이 가능할 것이라는 매우 고무적인 전망도 나오고 있는 실정이다.

따라서 당뇨인들도 밝고 적극적인 생활태도와 함께 능동적인 당뇨병 자기관리를 꾸준히 실천한다면 정상적인 직장생활과 함께 건강하게 오래 살 수 있을 것으로 생각되고 있다.

社 告

독자 여러분의 목소리를
듣고 싶습니다!

월간당뇨는 당뇨인 및 그 가족, 관련 전문인의 대화의 광장이고자 합니다.

당뇨를 관리하면서 겪은 체험수기나 병상일기 등 당뇨에 관한 어떤 이야기든 정성껏 받아 실어드리겠습니다.

또한 당뇨인을 곁에서 지켜보고, 돌보고 있는 가족 및 의사, 간호사, 약사, 영양사 등 의료인들의 다양한 목소리도 기다리고 있습니다.

당뇨와 직접적인 관련이 없는 일반 수필이나, 잡문 및 시 등도 보내주시면 정성껏 실어드리겠습니다.

팩스나 우편을 통해 보내주시면 게재 후 소정의 원고료와 함께 월간당뇨에서 발행하는 각종 서적과 당뇨관리용품 등을 사례로 보내드리겠습니다.

- 보낼 곳 : 월간 당뇨 편집실
- 전화 : 743 - 9482/3
- FAX : 745 - 0349
- 서울시 종로구 명륜동2가
8-28 우편번호 110-522