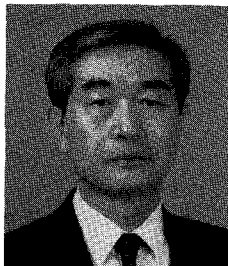


## 당뇨관리의 일차적 요건은 자신의 건강을 지키겠다는 의지와 노력이다

**현대의학으로도 당뇨병의 원인을 제거하여 완치할 수는 없지만  
혈당을 정상수준으로 유지시켜 그 합병증을 예방하는 일은 가능하다.**

### 머리말

당뇨병은 합수탄소의 대사이상으로 크게 두 가지 상태로 나누어진다. 하나는 혈당수치만 높고 별다른 증상이 없는 상태이고, 다른 하나는 혈당수치가 높으면서 증상이 있는 상태이다. 당뇨병의 증상은 높은 수준의 혈당으로 인하여 비교적 오랜 시간에 걸쳐 초래되는 동맥질환, 미세혈관질환, 신경계이상, 케톤산증으로 인하여 나타나는데 환자에 따라서 이들의 각각이 얼마나 심한가는 다르고, 그로 인하여 나타나는 구체적 병세도 매우 다양하게 마련이다. 현대의학으로도 당뇨병의 원인을 제거하여 완치할 수는 없지만 혈당을 정상수준으로 유지시켜 그 합병증을 예방하는 일은 가능하다. 이러한 조치가 당뇨관리이며 세 단계로 구성된다. 첫째 단계는 되도록 초기에 혈당수준의 이상 유무를 발견하여 이상이 있으면 그 정도를 파악하는 것



한 달 선

한림의대 사회의학교실 소장,  
한림의대 의무부총장

이고, 둘째 단계는 혈당 수준이 정상을 유지하도록 적절한 치료법을 행하는 것이며, 셋째 단계는 혈당수준과 당뇨병 증세를 지속적으로 관찰, 파악하면서 필요한 조치를 취하는 일이다. 당뇨관리의 실상과 당뇨관리에 의하여 얻을 수 있는 건강효과를 살핍으로써 그 중요성을 이해하기로 한다.

### 당뇨관리의 실상

환자 두 분의 체험을 간단히 소개함으로써 당뇨관리의 실태를 부분적으로나마 알아보기로 한다. 다음의 두 가지 사례는 당뇨관리에 비교적 성공하고 있는 경우와 실패한 경우를 보여 주고 있는데 환자에 따라서 관리를 얼마나 잘하고 있는지에 차이가 많으며 환자의 의학적 상태 이외에도 여러가지 요인이 당뇨관리의 성과에 영향을 주게 된다는 것을 말해 주고 있다.

**“당뇨병은 음식조절 잘하고 선생님 시키는대로만 하면 정상인과 똑 같다”라는  
말에 힘을 얻고 당뇨관리를 열심히 하게 되었다.**

**체험사례 1. 여자, 56세, 국교중퇴, 숙박업소 운영.**

어느해 봄에 이상하게 나른하고 가라앉는 것처럼 피로하였다.

“봄날이어서 그러려니”하고 지나다가 7월이 되어서야 보건소에 보건증 때문에 가는 길에 검사를 받고 당뇨병임을 알았다.

“당뇨병은 음식조절 잘하고 선생님 시키는 대로만 하면 정상인과 똑 같다”라는 말에 힘을 얻고 당뇨관리를 열심히 하게 되었다.

운동화 2켤레를 구입하여 아침마다 일찍 일어나 동네 가로등을 끄는 것으로 운동을 시작하였으며, 매일 과일을 정량 준비하고 살코기를 재어 놓는 등의 방법으로 음식조절에 노력하였다.

“동네 남자가 작년에 당뇨라 했는데 올해 돌아가셨어요. 그런걸 많이 보았기 때문에…… 당뇨라는게 무서운 거라고 나는 생각해요. 그것이 염두에 꼭 배졌다니까.”

**체험사례 2. 남자, 50세, 대학중퇴, 상업.**

1980년 계급정년으로 군에서 제대하고 1년여 후에 당뇨를 발견했다. 윈치 않는 제대를 하게되어 그에 관하여 과도한 걱정을

함으로써 당뇨가 생겼다고 생각하고 있었다. 본인이 신경성 당뇨라고 명명하였다.

1년 정도 병원을 다니던 중, “혈당이 왜 이리 높아? 당신 죽으려고 그래?”라는 의사의 말에 화가 나서 병원치료를 중단했다.

“병원 다녀도 별 효과가 없었고…. 의사도 자기 상식만으로 이야기하지 해주는 게 없어요. 눈에 망막이 어떻게 되었고… 이야기 하지만 혼자서 말하는 것이고, 나는 내용을 알 수가 없었어요.”

그 후 당뇨약을 약방에서 사먹었으나 식사조절을 앓고, 술도 절제하지 않았다. 결국 국신장, 눈, 치아 등에 합병증이 생겨서야 병원을 다시 찾게 되었다.

## 개인과 당뇨관리

많은 건강문제의 경우와 마찬가지로 당뇨관리에 있어서도 각자가 개인적으로 자신의 건강을 지키겠다는 의지를 가지고 노력하는 것이 일차적 요건이다. 실패하면 자신의 불행이요, 성공하면 자신의 행복임을 모를 사람이 있을리 없지만 불행하게도 실패하는 사례가 적지 않다. 누구나 건강할 때는 건강에 대한 위협을 심각하게 느끼지 못하는 것이 상례인데다 건강을 지키

**필요를 느끼는 사람은 누구나 쉽게 구할 수 있는  
학습자료를 보급하고, 상담자를 만날 수 있도록  
해주는 일은 사회가 조직적으로 해야 할 일이 된다.**

려면 절제, 인내 및 노력이 요청된다는 사실이 당뇨관리에 소홀한 환자가 적지 않은 근원적 이유가 될 것이다. 일시적 편안함 대신에 조금 힘들더라도 건강한 생활양식을 택하면 돌아오는 보상이 매우 크다는 사실은 분명하게 알려져 있으므로 건강측면에서 바람직스럽게 행동하고 생활하려고 힘쓰는 일이 당뇨관리에 성공하는 기본 요건이다.

**사회와 당뇨관리**

건강문제 중에는 개인의 힘으로 감당하기 어려운 것들이 많고 병리적으로 복잡한 당뇨병의 경우에는 더욱 그러하다. 당뇨병에 관한 지식만 하더라도 보통사람이 혼자서 습득하려면 불가능하지는 않겠으나 많은 노력이 요구될 것임에 틀림없다. 그러므로 필요를 느끼는 사람은 누구나 쉽게 구할 수 있는 학습자료를 보급하고, 상담자를 만날 수 있도록 해주는 일은 사회가 조직적으로 해야 할 일이 된다. 건강에 아무런 이상도 느끼지 않는데 당뇨가 있는지 검사를 받을 사람은 많지 않게 마련이다. 이런 무증상환자가 진단과 적절한 치료를 받도록 하는 일은 예방보건사업의 몫이다. 당뇨병 환자가 조기에 관리를 시작하여 합병증으로 고생하는 일 없이 정상적 수명을

영위할 수 있다면 사회적으로는 건강한 노동력을 보전하고 의료비를 절감하는 편익을 얻게 된다. 이러한 단편적 사실들만 생각하더라도 사회가 당뇨관리에 투자하고 노력해야 할 필요성을 이해할 수 있을 것이다.

**맺는말**

생활환경과 영양상태의 향상, 효과적인 의료기술의 개발과 의료이용의 보편화로 인하여 오늘날에는 감염성질환과 급성질환은 크게 감소하고 흔히 성인병이라 불리우는 만성퇴행성질환이 이환과 사망의 주된 원인이 되었다. 당뇨병도 그 중의 하나이고, 당뇨관리에 소홀할 경우에는 여러가지 다른 성인병이 합병증으로 나타나는 것이다. 그러므로 당뇨관리는 곧 성인병 예방이기도 하며, 따라서 당뇨관리에 의하여 개인적으로는 환자들이 또 다른 성인병 환자가 되는 일 없이 정상적 건강을 누리면서 생산적 활동을 전개하게 되고, 사회적으로 의료비 지출 절약과 노동생산성의 제고라는 편익을 얻을 수 있는 것이다. 이러한 사실은 당뇨관리가 환자들이 절제와 인내로 힘써야 할 일임은 물론이거니와 사회적 차원에서 주요 과제의 하나로 다루어져야 함을 뜻한다. DAK