

인슐린 비의존형 당뇨병의 관리



임 경 호

서울 백병원 내과 과장

당뇨병은 무서운 병도 아니고
만만한 병도 아니며,
자신이 노력하고 투자한 만큼
효과가 나타나는
정직한 병이다

이 내용은 이미 여러 번에 걸쳐 다루어진 내용으로서 당뇨교육을 여러 번 받은 환자나 병력이 오래된 환자에는 새로울 것이 없는 내용이다. 따라서 필자는 다른 각도에서 생각해 보고자 한다.

우리가 항상 말하듯 혈당관리는 세가지 방법 즉, 식사요법, 운동요법, 약물요법의 세가지가 있고 이 세가지는 서로 보완하여 역할을 하기 때문에 어느 하나만 중요한 것은 아니며 다른 것도 소홀히 하여서는 안 된다는 원칙이 있다.

그런데 이러한 방법은 실제적으로 환자들이 실천하고 습관화가 되어야 가치있는 것이며 그 자체가 목적이 되어서는 안 된다는 것이다.

즉, 환자들의 혈당관리 목표는 삶의 질을 높이는 것이고 그렇게 하기 위해 합병증을

예방하여야 하며 또 그렇게 하려면 혈당조절을 잘 하는 것이 중요하고 그러자면 식사, 운동, 약물요법이 잘 조화를 이루어야 한다는 것이다.

그렇다면 이렇게 어려운 세가지 방법은 어떻게 습관이 되도록 하여야 하는가? 그리고 어떻게 하여야 억지로가 아닌 신나게 혈당을 조절할 수 있는가? 그에 대한 몇가지 힌트를 제시하고자 한다.

한 의사에게 꾸준히 진료받는다.

첫째는 환자는 의사를 자주 바꾸지 않는 것이 좋다. 바꾸기는 커녕 한사람에게 계속적으로 끈끈한 관계를 유지하여야 한다. 병원을 백화점 쇼핑하듯이 다니는 사람에게는 절대로 좋은 결과를 기대할 수 없다.

오랫동안 의사-환자의 관계가 잘 유지되면 위급한 상황이 벌어졌을 때 의사가 환자의 몸 상태를 잘 알고 있기 때문에 손쉽게 처리할 수 있고 또 가족 중에 누가 다급하게 입원이 필요한 경우도 주치의가 쉽게 처리할 수 있으므로 이득을 얻게 된다. 환자가 불성실한 경우는 의사가 환자를 잘 대해줄 수가 없으므로 환자는 우선 성실하여야 함은 물론이다.

때로 어떤 환자들은 병원에 가는 것이 겁나고 두려워서 그냥 약국에서 적당히 약을 사먹으며 지내려고 하지만 이것은 큰 잘못이다.

당뇨교육을 꼭 받는다.

둘째는 당뇨교육을 열심히 받아야 한다. 필자의 생각으로 당뇨병환자가 실천해야 할 것을 꼭 한가지만 고르라고 한다면 당뇨교육을 꼭 받아야 한다고 말하고 싶다. 혈당 조절이 조금 불량해도 술을 먹고 담배를 피워도 혹은 식사를 함부로 한다고 해도 어느 정도 용납할 수 있으나 당뇨교육만은 꼭 받기를 권한다.

만약에 환자가 다른 것은 다 실천하지 않아도 교육을 제대로 받는다면 혈당도 좋아질 수 있고 담배도 끊을 수 있고 술도 끊을 수 있기 때문이다. 왜냐하면 당뇨교육은 술을 끊어야 하는 이유도 설명해 주고, 식사를 어떻게 먹는가도 가르쳐 주는 등 모든 것을

가르쳐 주기 때문에 당뇨교육을 제대로 받는다면 저절로 혈당이 좋아지고 술과 담배를 끊게 되기 때문이다.

당뇨병환자 모임에 참석한다.

셋째는 당뇨병환자 모임에 참석을 하여야 한다. 어떤 의미에서 볼 때 당뇨병을 평생 짊어지고 가는 당뇨병환자들에게는 당뇨병환자가 가장 좋은 친구이며, 격려자이며, 좋은 선배가 될 수 있다. 그 어느 누구 보다는 자기를 가장 잘 이해하고 붙들어 줄 수 있는 사람이기 때문이다.

따라서 환자라 할지라도 자기를 이해하고 들봐 줄 수 있는 동지가 있다는 사실에 감격해야 하고, 고마워해야 할 것이다.

어느 병을 앓는 환자들끼리 모임을 가져 다른 이들의 아픈 곳을 어루만지는 모임이 없기 때문이다.

또한 이런 환자들의 모임은 경제적으로도 그리 큰 부담이 되지 않으며(회비는 대개 월 2만원에서 5만원 미만이다) 당뇨병 이외에 여러 가지 다른 정보를 주고 받을 수도 있으며 다른 어려운 일이 있을 때 도움을 주는 등 유익한 점이 많다.

단, 이런 모임은 의료진과 유기적인 관계를 가지고 있어야 하며 그렇게 하지 않는 경우는 잘못된 치료 방법을 쓰거나 영양제나 한약 등과 같은 사이비치료를 받게 될 수 있기 때문에 주의를 요한다.

특 집 · 인슐린 비의존형 당뇨병

어떤 의미에서 당뇨병은 기록을 하는 병이다. 먹은 것을 기록하고, 혈당을 기록하고, 인슐린 맞는 용량을 기록하고, 하루의 걸음걸이를 기록하고, 의사와 만난 날을 기록하고, 병원에서 검사한 결과를 기록해 갖고 있어야 한다.

기록을 한다.

넷째는 기록을 해야 한다. 어떤 의미에서 당뇨병은 기록을 하는 병이다. 먹은 것을 기록하고, 혈당을 기록하고, 인슐린 맞는 용량을 기록하고, 하루의 걸음걸이를 기록하고, 의사와 만난 날을 기록하고, 병원에서 검사한 결과를 기록해 갖고 있어야 한다.

이런 기록을 하자면 혈당 측정기와 만보계를 꼭 구입해서 사용하여야 하며 공복시 혈당을 기록하고, 운동 후 혈당을 기록하고 심지어는 술 먹은 것까지 기록을 해서 의사와 상담할 때 제출하면 담당 주치의는 무척 좋아할 것이다. 왜냐하면 그 기록을 보면 환자가 일일이 얘기하지 않아도 한눈에 환자의 상황을 파악할 수 있기 때문이다.

그리고 그렇게 정직하게 기록하는 환자들은 대개 혈당조절이 우수하다. 왜냐하면 이들은 무엇을 어떻게 했더니 혈당이 떨어지고 무엇을 얼마만큼 먹었더니 혈당이 오르더라는 것을 잘 이해하고 있어 그러한 것들을 생활에 응용하기 때문이다.

종교를 갖는다.

다섯째는 종교를 갖는 것이 좋다. 대부분

의 당뇨병환자들은 정도의 차이는 있지만 우울 성향을 가지고 있으며 심한 경우는 자살을 시도하기도 한다.

필자의 경우도 자살을 4번씩이나 시도한 환자가 있었는데 이런 우울증은 정도가 심하면 정신과의 치료를 받아야 하지만 경미한 경우는 운동이나 음악감상 등으로 풀 수도 있고 종교의 도움을 받아서 해결할 수도 있다.

종교는 환자의 가치관을 변화시키고 건전한 생각을 갖게 하므로 혈당조절에 무척 좋은 효과를 보게 된다.

이상하게도 환자들은 당뇨병을 무섭게 생각하지 않으면 아주 쉽게 생각하는 경향이 있다. 너무 무서워하는 사람은 당뇨병 때문에 심한 우울증에 빠지게 되고, 쉽게 생각하는 사람은 방종한 생활로 흐르기 쉽다. 당뇨병에서 중요한 덕목의 하나는 절제이며 이러한 것은 종교적인 생활로 쉽게 얻을 수 있다. 그렇게 당뇨병은 무서운 병도 아니며 만만한 병도 아니다. 자기가 노력한 만큼, 투자한 만큼 효과가 나타나는 정직한 병이다. 게으르고 무관심하면 그만큼 대가를 받게 된다. 조금만 노력하면 그 성실의 열매를 거둘 수 있으므로 약간의 수고를 한다면 밝고 힘차게 살 수 있다. **DAK**