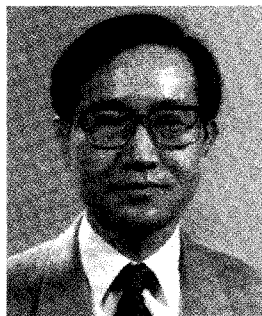


당뇨병은 완치될 수 없는가?



김 광 원

성균관 의대 삼성서울병원 내과 전문의

“당뇨병입니다”라고 진단되면 우선은 실망하는 것은 자연스러운 심리 반응일 수 있다. 자신이 건강하지 않다는 사실에 대한 일반적인 현상이다. 그러나 시간이 지나면서 당뇨병은 폐렴, 맹장염이나 이질과는 다른 성격의 질환임을 알게 된다. 당뇨병은 완치가 없이 평생 동안 내 몸 안에서 뿌리를 내리고 신체를 살금살금 손상시키면서 결국은 당뇨병 합병증으로 치명적인 상황에 이르게 된다는 주위의 소문까지 듣고 보면 당뇨병에 대한 두려움은 눈덩이처럼 불어나게 된다. 당뇨병은 결코 뿌리째 뽑아낼 수 없다고 하니 경우에 따라서는 암보다 더 무서울 수 있단 말인가?

당뇨병은 피 속에 당분(포도당)이 정상 이상으로 증가되는 것을 말한다. 그렇다면 당분은 인간을 해치는 적이라고 규정해야 하는

가? 그렇다면 당분의 주 성분이 되는 밥을 먹지 말아야 되는가? 밥을 먹지 않으면 굶어 죽을텐데... 우리는 여기에서 몇 가지 사실을 이해하고 있어야만 한다.

당분은 인간의 생명에 필수적이다. 반드시 있어야 하고, 없으면 생명을 잃게 된다. 따라서 일정량의 당분 즉, 적당량의 밥은 반드시 섭취해야 한다. 적당한 양 이상을 섭취하면 드디어 문제가 생기게 된다. 자신의 능력 이상의 돈을 갖게 되었을 때 인간이 점점 황폐해지는 이치와 비슷할 수 있다. 피 속에 필요 이상의 당분(고혈당)이 모이게 되면 잉여 당분은 몸 속에서 허비된다. 정상적인 신체의 활력소가 되는 것이 아니고 비정상적인 소모성 낭비가 된다. 소모성 낭비가 축적되면 이것이 당뇨병 합병증으로 이어진다. 돈이 능력 이상으로 많아질 때는 올바른 소비를 하지

않고 흥청망청 아무렇게나 돈을 써버리는 것에 비유할 수 있다.

피 속의 혈당 상승의 두 번째 조건은 당분 사용을 하지 않는 경우다. 포도당은 신체 활동을 통하여 소비된다. 따라서 적당한 운동을 하지 않는다면 혈당이 올라갈 수 밖에 없다.

여기에서 당뇨병 예방과 치료의 해답을 얻고자 한다. 자신에게 필요한 적절한 음식을 공급하고 운동을 해 준다면 당뇨병이 생기지 않는다. 비록 당뇨병이 발견되었다고 하더라

도 자신에게 적절한 양의 음식과 필요한 운동을 한다면 약물이나 인슐린 없이도 정상적인 생활을 충분히 할 수 있다. 이러한 상태를 완치라고 하여도 큰 무리는 없을 것이다. 혈당치가 조금 높아서 약물 치료가 필요한 경우에도 적절한 음식 섭취와 운동을 한다면 당뇨병 합병증을 예방할 수 있다.

합병증이 없이 당뇨병이 없는 사람들과 똑같은 생활을 할 수 있다면 당뇨병을 두려워할 이유가 없지 않는가? **DAK**

긍정적인 삶의 태도

1. 당뇨 식사법이 바로 건강식이다. 당뇨식은 환자식이 아니다.
2. 합병증이 없는 당뇨병환자의 모든 신체 능력은 정상인과 동일하다.
3. 적당한 운동은 당뇨병 뿐만 아니라 신체의 모든 장기에 활력을 준다.
4. 당뇨병은 누구나 생길 수 있는 병이지 특정한 사람에 국한되는 것이 아니다. 감수성에 차이가 있을 뿐이다.
5. 규칙적이고 조절된 일과표는 생활에 제한을 주는 것이 아니라 생활의 질을 높이고 인생 창조 기능의 원동력이 된다.
6. 생활을 무리하면 당뇨병이 생기는 경우도 있고, 고혈압이 생길 수도 있고, 위궤양이 생길 수도 있다. 무리하지 않는 것은 당뇨병 뿐만 아니라 모든 질병을 예방하는 방법이다.
7. 정기적인 병원 진찰은 질병 유무에 관계 없이 모든 사람에게 바람직한 일이다.
8. 당뇨병을 잘 극복한 사람은 자신과의 싸움에서 승리한 현명하고 지혜로운 사람이다.
9. 인간은 노화되는 만성병을 가지고 사는 숙명적인 존재이다. 당뇨병은 노화현상일 때 더 많다.
10. 자신의 여건에서 최선을 다할 수 있다면 신으로부터 가장 축복 받은 인생이다.
11. 인간의 수명은 인간의 의지에 의해서 결정되는 것은 아니고, 최선의 노력을 한 다음에 신이 결정할 문제이다.
12. 최선의 노력은 한 인간의 일생을 평가하는 가장 큰 덕목이다.