



최 근에 생활이 윤택해짐에 따라 사람들의 음식 섭취량은 늘고 운동량은 줄어 그 결과 당뇨병의 발생률이 높아지고 있는 것은 잘 알려진 사실이다. 당뇨병은 한번 걸리기만 하면 아무리 치료를 열심히 하여도 여간해서는 고칠 수가 없어 환자수는 좀처럼 줄지 않고 해마다 늘고만 있다. “왜 당뇨병은 현대 의학으로도 고칠 수가 없는가?” “고칠 수가 없다면 치료는 해서 무엇하며 앞으로 나는 어떻게 될 것인가?” “이런 못된 병에 하필이면 왜 내가 걸려야 하는가?” 처음 당뇨병 진단을 받은 많은 환자들은 이런 생각을 하면서 화를 내기도 하고 또

두려워하며 심지어는 앞날에 대하여 희망을 잃고 실망하여 의욕을 잃기까지 한다. 혹은

“정말 고칠 수는 없을까?” “고치지 못하는 의사들만 믿을 것이 아니라 다른 사람은 몰라도 나만은 나올 수 있는 방법이 있을거야.” 하는 생각으로 여러 가지 근거도 없는 비과학적인 방법을 찾아다니다가 적절한 치료 시기를 놓쳐 병만 악화시키고 급기야는 만성 합병증의 발생으로 몹시 고생하는 환자들도 흔히 보게 된다.

당뇨병에 관한한 의사가 되어야

그렇다면 정말 당뇨병은 고칠 수가 없으니 치료할 필요가 없는 것일까? 비록 당뇨병은 평생 고치지는 못해도 꾸준히 치료만 잘 하면 이길 수 있다는 것은 분명한 사실이다. 당뇨병을 이길 수 있다는 것은 비록 당뇨병을 가지고 있어도 합병증 없이 병이 없는 사람과 같이 건강하게 생활을 할 수 있다는 말이다. 시기를 놓치지 않고 처음부터 당뇨병 치료를 올바르게 꾸준히 계속한다면 확실

편집부

당뇨병을 알고 나를 알면, 백전백승

시기를 놓치지 않고
처음부터 당뇨병
치료를 올바르게
꾸준히 계속한다면
확실하게 당뇨병을
이길 수 있다.

하게 당뇨병을 이길 수 있다. 그럴려면 우선 당뇨병이 어떤 것인지, 내 몸의 무엇이 어떻게 다른 사람과 다르게 잘못 돌아가고 있는지를 알아야만 한다. 이것이 지루하고 귀찮은 당뇨병과의 전쟁에서 승리할 수 있는 길이다. 손자병법에도 지피지기면 백전백승(知彼知己면 百戰百勝) 즉, 상대를 알고 나를 알면 백번 싸워 백번 이길 수 있다고 했다. 상대를 알지 못하면 이길 수 없는 것은 당연한 일이다. 따라서 당뇨병환자는 당뇨병에 관한한 스스로 의사가 되어야 한다.

식사, 운동, 약물이 내 몸에서 어떻게?

맹목적으로 충실하게 의사의 지시를 따르는 것만으로는 성공할 수가 없다. 왜 나는 음식을 마음대로 먹어서는 안 되는가? 먹은 음식이 몸 안에서 어떻게 되는지를 확실히 알고 여러 가지로 환경이 변할 때마다 이에 맞게 식사요법을 고쳐서 할줄 알아야 한다.

운동요법도 중요하다. 운동의 효과는 어떻게 나타나는가? 게을리 하면 어떤 나쁜 영향이 오는지, 그것은 왜 그런지, 그렇다면 어떻게 해야 하는지, 또 체중 조절은 왜 해야 하며 살이 찌면 무엇이 어떻게 나쁜지를 이해해야 하는 것이다.

사실 '살'이라는 말은 아주 잘못된 말이다. 우리가 '살'이라는 말을 쓸 때 '근육'과 '비계'를 구분하지 않고 쓰고 있다. 우리의 건강에 '근육'은 도움이 되지만 '비계'는 백해무익하고 특히 당뇨병에는 몹시 나쁜 영향을 미치며 사실 많은 경우 이 지나치게 많은 '비계'가 당뇨병의 원인이 되기도 하며 이 경우 지나치게 많은 '비계'를 빼버리면 당뇨병이 없어지기도 한다.

약물요법은 그 다음이다. 식사 조절, 운동요법, 체중 조절을 할 만큼 했는데도 당뇨가 기승을 부리면 그때 약물을 사용하게 된다. 이때도 사용한 약물이 어떻게 작용하게 되는지를 알아야 한다. 그래야만 올바르게 약을 사용할 수 있으며 약 먹는 시간과 식사 시간, 운동 시간 등을 제대로 맞출 수 있을 것이다.

당의 이용이 정상화 되면 O.K.

병명이 같다고 하여 환자마다 잘못된 것이 다 같지는 않다. 즉, 혈당이 정상적으로 이용이 안되고 그 결과 혈액 속의 혈당치가 높아지고 소변에 당이 나오게 된다는 사실은 똑같지만 왜, 무엇이, 어떻게, 얼마만큼 잘못되었는지는 환자마다 다르다. 다시 말하면, 환자마다 서로 다른 당뇨병을 앓고 있으며 따라서 치료법도 환자에 따라 다

를 수 밖에 없다.

가장 중요한 것은 치료를 잘 하여 건강 상태가 정상인과 똑같아졌다 하여도 그것은 당뇨병이 없어졌기 때문이 아니라는 것이다. 즉, 치료의 도움으로 잘못 돌아가던 당의 이용이 정상으로 된 것이기 때문에 치료를 중단하면 다시 당의 이용은 잘못되게 된다. 따라서 혈당치가 정상이 되었을 때 당뇨병이 물러간 줄 알고 식사요법을 소홀히 하거나 매일 맞아야 하는 지긋지긋한 주사를 중단한다는 것은 지극히 어리석은 것이다.

그러나, 모로 가도 서울만 가면 된다고 치료의 도움이 있거나 없거나 당의 이용만 정상이 되면 건강 상태는 똑같이 이상이 없으니 더 이상 따질 일이 아니다.

이제는 당뇨병을 치료하는데 교육이 필요한 이유, 교육 없이는 당뇨 치료는 절대 성공할 수 없다는 것이 확실해졌다. 자기가 해야 할 일과 그 결과가 어떻게 된다는 것을 스스로 확실히 이해할 때만 하루 이틀도 아닌 지루한 치료를 계속할 수 있기 때문이다. 즉, 당뇨병 교육의 내용은 환자에게 무엇을 어떻게 하라는 지시만 하는 것이 아니라 그 일을 왜 해야 하는지를 이해시키고 일상 생활에서 부딪히는 여러 경우에 있어 그 결과를 예측하고 이에 습관적으로 올바르게 대처하는 능력을 키워 자기 자신의 의사가 되도록 하는 것까지 포함되어 있다. 당뇨병을 이겨내어 만성 합병증에 걸리지 않고 건강하게 인생을 마칠 수 있는 것은 얼마든지 가능한 일이다. 원당

환자마다 서로
다른 당뇨병을 앓고
있으며 따라서
치료법도 환자에
따라 다를 수
밖에 없다.