

# 사랑으로 충만한 새천년을 준비하며

심강희/삼성서울병원 당뇨병전문간호사

『나는 사랑으로 2000년 1월 1일 오늘을 맞이했다. 나는 나쁜 습관으로부터 내 육체를 보호하고, 절망으로부터 내 정신을 보호할 수 있을만큼 너무나 내 자신을 사랑했다. 나는 만나는 사람마다 마음속으로 “나는 너를 사랑한다”고 말했다』

새천년에는 날마다 날마다 자신을 사랑하여 “당뇨병과 함께 즐거운 인생을” 살아갔으면 한다. 삶을 사랑하면서, 당뇨병 관리에도 목표와 계획을 세워 성공적으로 하는 분들의 사례담은 많은 당뇨인들에게 용기와 힘을 준다.

## 당뇨병 진단받은지 20년 이상 된 81세 백발의 노신사 송찬규님

병원에 올 때마다 호탕한 웃음을 지으며 당뇨교육실 문을 여신다. 손수건으로 양복을 한껏 멋지게 장식하고, 하얀 수염과 멋진 모자, 지팡이가 어우러져 흡사 KFC의 캐릭터에 등장하는 할아버지처럼, 크리스마스 때가 되면 산타할아버지처럼 느껴지는 분. 송찬규님의 꿈은 100세가 되신 아버님처럼 건강하게 장수하며 활력있게 사시는 것이다. 인터넷으로 외국에 있는 가족에게 편지를 쓰고 새로 산 디지털 카메라를 들고 오셔서 나의 근무하는 모습을 찍어 컴퓨터로 멋지게 꾸며 갖다 주시는 분.

송찬규님은 당뇨병을 사랑하는 연인이라고 종종 말씀하신다. 물론 오랜 세월을 당뇨병과 함께 하다보니 협심증으로 고통을 느끼기도 한다. 지난 여름에는 협심증으로 병원에 입원하여 당뇨교육실에 전화를 해오셨다. “선생님 병문안 좀 와주세요”

전화를 받은 나는 ‘이분은 늘 사랑을 받을 준비가 되어있구나’라고 생각하였다. 기쁜 마음으로 병실에 올라가니 “선생님 제가 고백성사를 드려야 겠어요 아이스크림을 한번 먹어보라는 권유에 먹어본 후 참지 못하여 아이스크림을 매일 먹었어요 물론 혈당 검사도 안 했구요, 역시 연인이 싫어하는 것을 하니 힘들군요, 혈

당측정기도 신제품으로 바꾸어 열심히 해 볼게요 그리고 요번에 신경을 좀 썼어요 자식들이 내 팔순잔치를 해준다고 하는데 나는 내 아버지의 백순잔치를 하고 싶었어요 그런데 아이들은 내 팔순잔치만 챙기겠다고 하여 속도 상하고”

나는 가슴이 찡하였다. 누군가 꿈은 에너지라고 하였다. 100살이 된 아버지를 사랑하고, 아버지 앞에 불효할 수 없다면서 자신을 늘 새로운 마음으로 관리하는 모습에 인생의 숙연함을 느낀다. 최근 송찬규님은 규칙적이고 절제된 생활을 하고 계신다. 매일 게이트 볼을 치고, 혈당 검사를 하루에 3~4회 하여 당뇨수첩에 적어서 병원에 올 때마다 보여주고.

송찬규님을 보면서 당뇨병은 최선을 다하여 관리하는 분에게는 밝게 미소를 짓고 결코 배반하지 않는다는 것을, 그리고 성공적으로 당뇨병 관리를 하는 분은 인생에 보다 큰 성공을 이룬다는 것을 느낀다.

## 99년 8월 3박 4일의 당뇨인 캠프에 다녀온 후 새로운 인생을 살고 계신 최종철님

당뇨인 캠프에 다녀온 후 최종철님은 그동안의 당뇨병 관리에서 찾아볼 수 없는 몇가지 변화된 생활태도와 습관을 볼 수 있었다. 우선 자신이 당뇨병이라는 사실을 사람들 앞에서 솔직하게 이야기 한다. 자영업을 하는 최종철님은 거래처 사람들과 외식을 할 때도 식사요법을 실천하기 위하여 늘 채소를 준비하여 갖고 가서 먹는다. 사람들이 의아하게 생각하면 “나는 당뇨병이 있습니다. 이 채소는 나의 약과 같습니다. 약은 나누어 먹지 않는 것이므로 나 혼자 먹겠습니다.”라고 자연스럽게 이야기 하면서 철저하게 식사요법을 실천한다. 또한 낮에도 계단을 걸으면서 운동시간을 채우고, 저녁식사 후에는 거실에서 대학에 다니는 아들, 딸, 부인과 함께 서태지의 음악에 맞추어 자유롭게 춤(본인 표현에 따르면 막춤)을 추며 운동을 대신한다. 최종철

님이 막춤을 추게된 동기는 당뇨인 캠프에서 남을 의식하지 말고, 눈을 꼭 감고 1시간 동안 자유롭게 마음의 근심을 털어버리는 명상춤을 춘 후 혈당이 100mg/dL 정도 떨어진 것을 혈당 검사를 통해서 알게 된 후였다고 한다. 운동이 혈당을 얼마나 떨어뜨려주는지, 식사요법이 혈당을 얼마나 낮추게 되는지 알게 된 최종철님은 식사요법, 운동요법만 열의를 보이신 것이 아니라 하루에 7~8회 매식전과 식후 2시간, 잠자기 전, 운동 전, 후 혈당 검사를 하면서 자신의 식사요법, 운동요법, 스트레스 관리를 철저히 분석하여 자신의 생활습관을 바꾸었다. 물론 이러한 노력은 결실을 거두었다. 이렇게 생활하면서 최종철님은 3년 동안 복용하였던 경구혈당강하제를 중단하고도 공복혈당 105mg/dL, 식후 2시간 혈당 140mg/dL를 넘지 않게 혈당 조절이 되었고 현재 당화혈색소는 6%를 유지하고 있다. 또한 체중도 2kg 정도 감량 되었다. 이렇게 성공적인 당뇨병 관리를 하고 계신 최종철님도 “내가 토끼냐! 어떻게 풀만 먹고 사나! 하며 서글픔에 눈물을 흘렸던 적도 있었으나 좋은 습관을 유지함으로써 당뇨식이 건강식이라는 것을 몸소 체험하였다고 한다.

최종철님은 이러한 성공적인 당뇨병 관리가 우연히 이루어지지 않았음을 당뇨 중식회에서 사례담으로 발표하여 당뇨 중식회에 참석한 많은 분들에게 자신감과 용기를 주었다. 최종철님의 최근 모습은 당뇨인 캠프에서 만난 조원들과 더불어 등산, 밤 따라가기 등의 활동을 통하여 조원들의 당뇨병 관리 실천의지를 도모하며 당뇨인 캠프의 주제인 “당뇨병과 함께 즐거운 인생을” 실천하는 아름다운 모습이다.

송찬규님, 최종철님의 사례담을 기억하면서 “성공적인 당뇨병 관리는 우연히 이루어지지 않는다”는 것을 당뇨교육을 하면서 실감한다. 당뇨병 진단을 받은 후 많은 당뇨인들은 “어떻게 하면 당뇨병을 잘 관리할 수



있을까?”를 생각하고, 교육을 받고 간다. 그러나 일상 생활에서 실천하는 것은 어렵게도 너무 미약하다. 당뇨인들이 얼마나 운동을 잘 실천하고 있나 조사하여 보니 45%의 당뇨인들은 운동을 전혀 하지 않았으며, 단지 23% 정도만이 일주에 5회 정도 운동을 하는 것으로 나타났다. 교육을 받을 때는 “절마? 자신의 건강인데 그렇게 실천을 하지 않을까요!”라고 반문한다. 그러나 갑자기 수 년 또는 수십 년 동안 축적되어 온 잘못된 습관, 운동습관을 바꾸는 것은 결코 쉬운 일이 아니다.

성공적인 당뇨병 관리에 성공한 사람과 실패한 사람의 차이는 습관에서 비롯된다. 사람들의 행동은 욕구, 정열, 탐욕, 사랑, 공포, 환경, 습관에 의하여 지배되어 왔으며, 그 중에서도 가장 무서운 폭군은 습관이다.

새 천년에는 보다 많은 당뇨인들이 자신에 대한 사랑이 충만하여 지금, 이순간이 나의 삶, 나의 건강에서 가장 나쁜 상태이고, 날마다 날마다 모든 면에서 더욱 더 좋아지고 있다는 확신과 “나는 성공적인 당뇨병 관리를 할 수 있다”는 자신감을 갖고, 일관성있게 정성을 다해 좋은 습관을 형성하여 활기차고 건강한 삶을 살아가시길 소망한다. 