

힘난한 항해의 동반자, 당뇨인 모임

당뇨병을 가지고 사는 것: 험한 바다로의 항해

우리나라에서 당뇨병을 가지고 있는 분들의 수가 크게 증가한 것은 이미 상식이 되었고, 고혈압, 당뇨병, 간 질환은 3대 국민병으로 알려지게 되었다. 이러한 병들은 성인이나 노인층에서 흔히 나타나며 한결같이 현대의학으로도 1)완치해낼 수 없는 병이지만, 그렇다고 치료법이 아예 없는 불치병도 아니어서, 2)관리만 잘 하면 안하는 것 보다 훨씬 나은 만성병이라는 특징을 지니고 있다.

“완치”가 아니고, 일생동안 계속 “관리”를 해 나가야 하는 병이고, 그 “관리방법”이 보통 식생활이나 활동양식에 변화를 가져오기 때문에, 성질이 급한 사람은 항상 반복되는 병과의 투쟁에 싫증을 내기가 쉽다. 미국 조슬린 당뇨병 연구소를 창설한 조슬린 박사가 당뇨병의 관리는 물이 조금씩 새어 들어오는 배를 몰고 넓은 바다를 건너는 것에 비유한 것은 이러한 연유에서이다.

당뇨병의 관리와 합병증: 교육의 중요성

당뇨병의 핵심인 고혈당 상태를 교정하여 정상혈당에 가깝게 유지하면 그렇지 못한 혈당상태를 유지한 사람들 보다 당뇨병에 의한 합병증의 발생이 훨씬 덜하다는 것이 미국(Diabetes Control and Complication Trial, DCCT 연구)과 일본 구마모토 연구에서 의심의 여지없이 증명된 바 있다. 의사들은 당뇨병을 가진 분들의 건강을 오래 지켜줄 의무를 지고 있는데, 그 의무를 다하려면 당뇨인들의 당뇨병에 대한 이해가 증진되어야 하고, 또 당뇨인들의 능동적인 협조를 얻어야 한다는 것을 알게 되었다. 이러한 사실은 앞서 말한 DCCT 연구에서도 뚜렷이 나타나 혈당 조절을 잘 하기 위하여 의사, 간호사, 영양사, 심리학자들 까지 동원이 되어 당뇨인들의 협조를 얻기 위해 노력을

하였고, 그러고도 스스로 혈당 조절을 잘하려는 사람들만이 좋은 혈당 상태를 유지할 수 있었던 것이다.

우리나라에서도 당뇨병의 치료수단으로 당뇨병에 대한 의료진들의 교육이 필수적이라는 생각은 이제 모든 관계자들이 잘 이해하게 된 사실이며, 당뇨병을 가진 사람들이 병원마다 10%를 넘는 이즈음, 거의 모든 병원들이 당뇨병 교실을 운영하고 있는 것은 당연한 일이다.

당뇨병 교육, 어떻게 할 것인가?

이러한 의료진, 특히 대한당뇨병학회를 중심한 당뇨병전문가들의 오랜 노력으로 당뇨병 교실을 운영한지 10여년이 넘어서고 당뇨병 교육에 대한 경험들이 쌓이면서, 단순히 환자들을 모아놓고 교육하는 주입식 교육만으로는 원래 목표로 한 당뇨인들의 건강한 생활습성을 이끌어 내기 어려울 때가 많다는 것에 많은 분들의 의견이 모아지고 있다. 당뇨병이 아직 “불치”인 것은 사실이지만, “관리”를 더 잘하게 할 수 있는 방법은 환자들을 모아놓고 교육하는 방법밖에 없는가?

그 해답의 하나가 환자들의 모임이다. 다양한 경험을 가지고 있는 당뇨인들을 한자리에 모아서 서로의 경험을 이야기하게 하면, 의료진들이 모르는 당뇨인들의 어려운 문제를 해결할 수 있고, 또 성공담이나 실패담을 당뇨인 스스로 이야기하게 함으로써 당 조절의 필요성을 실감할 수 있지 않겠는가! 과부 사정은 과부가 안다고, 당뇨인의 어려움은 당뇨인들이 알고, 서로 “동병상련”하는 마음으로 돕게 되면 결국 당뇨병 때문에 치러야 하는 엄청난 합병증을 막는데 도움이 되지 않겠는가! 이러한 생각을 우리만 한 것은 아니고, 미국, 영국, 일본 등 선진국에서는 오래 전부터 시행되어 온 아이디어인데, 미국의 예를 들어보면



스스로 관리해야 하는 당뇨병을 극복하기 위해 환자 모임이 구성되었고 이 모임에서 서로의 경험을 나누고 함께 운동하면서 당뇨인들의 친목을 도모하고 관리의 의지도 다지고 있다.

각 병원, 각 도시, 각 주 마다 당뇨병환자들의 모임이 있어서 활발한 활동을 하고 있다. 이 분들은 또 대표를 뽑아서 미국당뇨병학회(사실은 당뇨병 연맹인데, 예전에는 학회와 협회가 따로였다가 하나가 되었다)에 보내고 이 당뇨병 전문가 환자모임의 회장은 당뇨병환자가 하는 것이 관례가 되어있다. 1991년부터 1994년까지 세계당뇨병연맹(International Diabetes Federation, IDF)의 회장을 역임한 윈델 마이어스씨는 미국 당뇨병학회 회장을 지낸 분이자, 자랑스러운 당뇨인인 것은 잘 아는 사실이다.

당뇨인의 시각: 도대체 무슨 소리들을 하고 있나?

여기서 생각을 돌려 당뇨인들의 입장에서 한번 생각을 해 보자. 자기 자신의 병을 물리치기 위하여 당뇨인이 해야 할 일은 우선 좋은 의사를 찾는 일이다. 그러나 의사가 나의 병을 고쳐줄 수 있는가? 아니다. 공부를 좀 해 보니까 어놈의 병은 내 스스로가 알아서 하지 않으면 명의가 아무런 쓸모가 없는 병이 아닌가! 그런데 한두달을 터울로 병원에 가니까(약이니 혈당 조절 정도를 알기 위하여 안갈 수는 없다) 당 조절이 시원찮다는 말만 하고 가만히

보니 도대체 의사는 길게 이야기해 줄 시간도 없어 보이는 것이 아닌가.

궁금한 것은 많은데, 시시콜콜한 것을 다 물어볼 수도 없고, 답답하기 짝이 없다. 그런데 병원에 갈 때마다 만나는 다른 사람들은 도대체 어떻게 관리를 하고 있는가? 무얼 먹고 있는가? 요리는 어떻게 하는가? 혈당측정기를 산다는데, 어디서 사는 것이 가장 싸는가? 어떤 것이 가장 좋은가? 아무개는 무슨 새로운 약을 먹는다는데, 정말 효과가 있는가? 영어로 무어라 무어라 말은 하는데 모르는체 할 수도 없고, 그래서 에이그 모르겠다. 병원에나 가서 약이나 타서 먹을 수밖에. 하고 생각하여서는 안된다.

당뇨병을 이겨낸 사람들은 없는가? 책을 보니까 잘하고 있는 사람들이 있던데, 그 사람들은 어떤 사람들인가? 한번 만나보자. 혼자만 만나기 보다는 여럿이서 만나는 것이 나올텐데. 힘이 덜들터이니, 모임을 한번 만들어 보면 어떨까? 의사들도 오라고 하면 안되나? 어디서 그런 모임을 하는 곳은 없나?

당뇨인 모임

이런 저런 생각에서 시작된 당뇨인들의 모임은 우리나라에도 한둘이 아니다. 다만 다른 개인들의 모임들처럼 조금씩 모여서 하여왔을 뿐이고, 광고를 하지 않았으며 전국적인 조직을 하지 않았을 뿐이다. 당뇨병을 가진 분들이 스스로 힘을 모아 뭉쳐서 자신들의 병을 극복하려는 능동적인 자세는 모든 당뇨인들이 가졌으면 하는 가장 훌륭한 마음가짐이다.

서울대학병원 내분비내과 전문의/이흥규