

우리몸은 스스로가 소중한 여겨야

최은희 수간호사/ 제주한라병원 당뇨교실

당뇨교실을 시작한지가 엇그제 같은데 벌써 2년이란 시간이 흘렀다. 그 사이 많은 분들이 다녀갔지만 반복적으로 와서 교육받는 분들은 서너 명 남짓. 그 외는 거의 새로운 분들이 교육을 받고 있다. 이래 저래해서 못 오겠다, 바빠서 또는 지난주에 받아서 거의 알겠다는 등의 핑계를 대시는 분들이 대부분이었다. 그 중에서 특히 생각나는 분, 두 분이 계시다.

용기를 주시던 분이 합병증으로

한 분은 까만 가죽점퍼에 체크무늬바지. 검정색 중절모가 유난히 눈에 띄던 분으로 매주 수요일 오후 1시 50분이면 어김없이 들어오신다.

나이는 68세. 당뇨병을 앓은 지 17년이 지났고 서울의 내노라하는 큰 병원 신세는 다 졌다며 당뇨에 대해서는 이제 자신 있고 어느 유명한 의사보다도 더 당뇨병에 대해서 아는 게 많다며 자랑하 시곤 하셨다. 또한 합병증 없이 건강하게 지내 노

라며 다른 환자에게 힘이 되어 주신 분이기도 하였다. 운동에 대한 얘기, 식이요법에 관한 자기의 관리 요령을 다른 환자들에게 하루 일상 생활에 맞춰 들려주시면 다른 분들은 그분을 보면 오히려 축 쳐져 있다가도 힘이 생긴다고들 하셨다. 그런데 언제부터인지 그분이 발길을 끊으셨다. 소문으로 당뇨병 합병증으로 인해 망막증이 생겨 치료중인데 거의 앞이 보이지 않을 정도로 심한 상태라는 소식을 접하게 되었다. 정말 안타까움을 금하지 않

을 수가 없었다. 얼마나 상심이 컸을까 생각해 본다. 그렇게 밝고 다른 사람에게 용기를 많이 주시던 분이었는데-

당뇨는 한번 합병증이 오면 특히 치료과정이 힘이 들기 때문에 혈당조절에 대한 얘기를 수 천번, 수 만번 강조를 해도 무리가 없을 것이다. 정기 건강검진에서나 아니면 우연히 다른 검사 때문에 병원에 오셨거나 또는 물이 자주 먹고 소변이 잦아서 등의 문제로 병원을 찾는 분들도 당뇨에 대한 정밀 검사를 권유해도 아픈데가



없다며 부정하고는 대충 지나쳐 버리는 경우도 허다하다.

특히 농촌에서는 농사일에 바쁘다보면 쉽게 잊어 버리거나 또 한가할 때 병원에 와서 검사해보고는 그 당시 뭔가 인지를 하지만, 그 다음은 다시 처음 상태로 돌아가게 되는 경우를 종종 봐왔었다. 당장 아픈데 없고 별 증상이 없다하며 그냥 지나쳐 버릴 수가 없는 게 당뇨병이다. 그만큼 합병증 때문에 문제가 크게 되므로 항상 염두에 두어야 한다.

민간요법에 의존하던 환자

또 한 분은 몇 달 전 무릎 바로 밑으로 다리를 절단한 분이다. 나이는 70세 가량 당뇨병을 앓은 지 10년 남짓. 매일 혈당 측정기로 당을 체크하고 아침 4시 30분이면 일어나서 운동을 하면서 큰 문제없이 지냈었다 한다. 그러나 어느 날 운동하다 돌부리에 걸리면서 엄지발가락 근처에 상처가 생겨 처음은 가벼운 상처다 싶어 집에서 치료하다 안 되자 결국 병원을 찾게 되었다.

꾸준히 병원을 다니셨는데도 상처가 빨리 낫지 않아, 급한 마음에 친한 친구의 말에 넘어가 병원 치료는 그만두고 초약이란 이름 모를 약초를 얻어다 발에 붙였다 한다. 처음은 낫는가 싶어 좋아했는데 점점 상처는 커져가니 또 다른 사람 말에 현혹되어 집에 앉 좋은 귀신이 있어 조상들이 놀랬다며 조상의 영혼을 달래는 굿을 하면 상처가 나을 것이라 하여 무당을 데려다 3일간 굿을 했다 한다.

그러나 상처가 낫기는커녕 조그마했던 상처는 점

점 더 커지고 결국 걸음마저 못 걸을 정도가 되어 서야 병원을 찾게 되었던 것이다. 그때는 이미 늦었다는 것을 알았고 정말 자신의 철없는 행동 때문에 몸이 망가졌다는 생각을 하니 부끄럽기도 하고 후회스러움을 가늠 길이 없었다며, 지금은 다리를 절단하는 아픔은 겪었지만 혈당조절 만큼은 열심히 하고 있고 건강하게 살려 한다면 쓴웃음을 짓던 분이 생각난다.

소중한 우리 몸

그렇다.

지역적인 풍습이나 민간요법에 많이 의존했었던 것도 사실이다.

병원에서의 의사의 진단에 의한 처방보다는 주위의 친지나 친구 가족들의 말이 더 솔깃할 때가 있었다. 또한 당뇨병이 있어도 증상이나 통증이 없이 지나치는 경우가 많기 때문에 아무리 강조해도 마음속에 와 닿지 않고 무시해버리고 지나칠 만큼 우리는 우리 몸을 확대하며 살고 있다해도 과언이 아닐 것이다.

지금부터라도 우리 몸을 소중히 아끼며 살았으면 한다.

건강한 사람보다도 더 건강하게 지내려면 합병증을 생각하지 않을 수는 없다. 그렇다고 나에게 합병증이 오면 어떻게 하지 하고 미리 고민이나 스트레스 받을 필요도 없다. 그런 합병증을 예방하기 위한 식이, 운동, 약물 요법 어느 하나 빠짐없이 관리해 혈당만 조절된다면 그만큼 삶의 질이 향상되고 더 보람있는 삶을 살수 있다. 