

여자 만세

안경애 교수 / 인제대학 간호과

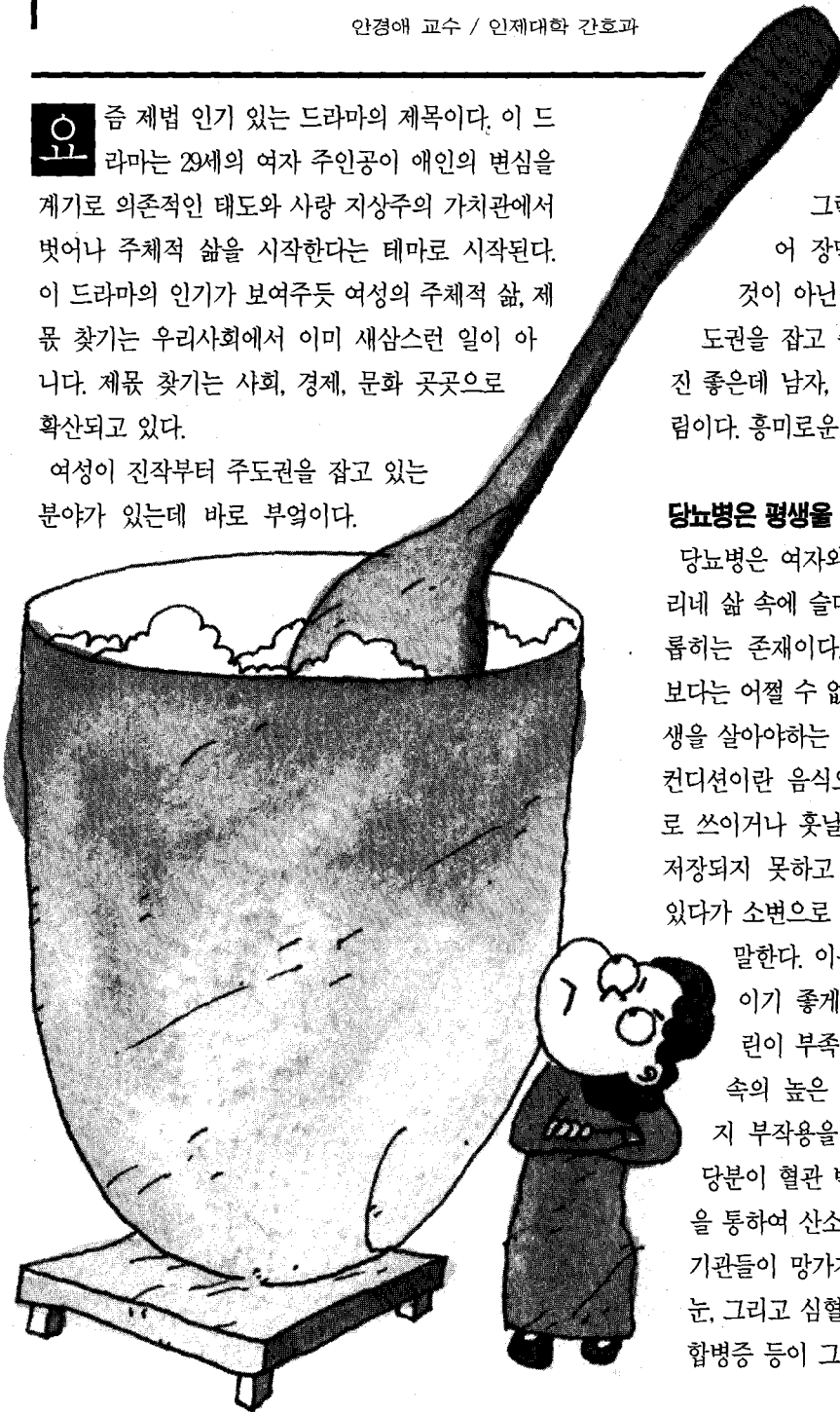
요즘 제법 인기 있는 드라마의 제목이다. 이 드라마는 29세의 여자 주인공이 애인의 변심을 계기로 의존적인 태도와 사랑 지상주의 가치관에서 벗어나 주체적 삶을 시작한다는 테마로 시작된다. 이 드라마의 인기가 보여주듯 여성의 주체적 삶, 재물 찾기는 우리사회에서 이미 새삼스런 일이 아니다. 재물 찾기는 사회, 경제, 문화 곳곳으로 확산되고 있다.

여성이 진작부터 주도권을 잡고 있는 분야가 있는데 바로 부엌이다.

부엌이야말로 동서를 막론하고 여자세상 아닌가. 그런데 정작 여자가 주체가 되어 장만하는 밥상은 여자를 위한 것이 아닌 경우가 많다. 즉, 부엌의 주도권을 잡고 주체적으로 노동하는 것까진 좋은데 남자, 어른들, 자식들 위주의 상차림이다. 흥미로운 현상이다.

당뇨병은 평생을 잘 적응하며 관리해야 한다

당뇨병은 여자와 남자를 차별하지 않고 우리네 삶 속에 슬며시 끼어 들어 두고두고 괴롭히는 존재이다. 즉, 당뇨병은 질병이라기 보다는 어쩔 수 없이 그 속에 잘 적응하며 평생을 살아야하는 어떤 컨디션을 지칭한다. 이 컨디션이란 음식으로 섭취된 당분이 에너지로 쓰이거나 훗날 필요할 때를 위하여 간에 저장되지 못하고 쓸데없이 혈액 속에 녹아 있다가 소변으로 실속 없이 빠져나가는 것을 말한다. 이유인즉, 당분을 에너지로 쓰이기 좋게 분해하는 데 필요한 인슐린이 부족해서라고 알려져 있다. 혈액 속의 높은 당도, 즉 고혈당은 여러 가지 부작용을 가져온다. 혈액 속의 높은 당분이 혈관 벽을 상하게 하여 이 혈관들을 통하여 산소와 영양분을 공급받는 신체 기관들이 망가지기 때문이다. 즉, 콩팥이나 눈, 그리고 심혈관 계통의 합병증과 신경계 합병증 등이 그것이다. 그래서 당뇨병 자체



보다는 이런 합병증 때문에 당뇨병이 무서운 병이라고 알려져 있다.

혈당 조절의 생활화

합병증이 오지 않게 하려면 혈당이 지나치게 올라가지 않도록 컨디션을 조절해야 하는데 먹는 양을 조절하여 음식으로부터 당분이 만들어지는 것을 피한다든지, 운동을 하여 이미 섭취된 당분을 에너지로 소모하여 버린다든지, 필요에 따라서는 혈당강화제를 먹거나 인슐린을 투여하여 혈당을 낮추든지 해야한다. 이 중에서 가장 기본이 되는 것은 역시 식이 조절이다. 식이 조절을 위해서는 우리가 먹는 음식에 대해 잘 알아야 한다. 남자 당뇨병 환자들이 아내나 이 역할을 해주는 누군가에 자신의 식이요법을 의존해야 하는 경우가 대부분이나 여자 당뇨병 환자들은 스스로 잘 알아서 자신의 당뇨병에 최적의 식이요법을 할 수 있다. 그런데 막상 여자가 남자보다 혈당조절을 위한 식이요법을 더 잘 지키는가? 꼭 그렇지만은 아닌 것 같다.

여자들은 남편, 또는 가족의 식이요법을 위해서는 무소불능이다. 그러나 정작 그것이 자신의 문제일 “어떻게 나 먹자고 식사에 그리 신경을 쓰나”하는 식이다. 그러고는 되는데로 먹거나 무조건 안 먹어버리는 식의 무지한 식이요법을 한다. 왜일까? 짐작컨데 여성의 식탁주도권이 사실은 지배권이 아니라 관리권일 뿐이기 때문이다. 남편과 자식들을 제대로 먹이기 위해 “주도적으로” 밥상을 준비하기는

하지만 잘 대접해야 할 대상이 “나” 일 때에는 그 성가신 일을 하기 싫어지는 가보다.

안타깝게도 여자들은 자기 손으로 밥상을 차리면서도 식이요법에 철저히 못하다. 거의 모든 질병 이후 여자들은 남성들에 비해 회복이 지연되고 회복되는 정도도 같은 신체조건 및 질병정도의 남성들에 비해 매우 떨어짐을 여러 연구에서 지적하고 있다.

당뇨 식이는 균형 식이

식탁을 주부 위주로 꾸미는 것은 죄가 아니다. 다른 대사성 질환 식이가 특정 성분을 엄격히 제한함으로써 까다롭고 맛있는 식사가 되기 쉬운 것에 비해 당뇨 식이는 탄수화물, 단백질, 지방, 기타 무기질을 골고루 포함하여 당뇨병 환자가 아닌 사람에게도 좋은 균형 식이이다. 다만 칼로리가 지나치게 많은 튀김요리라든지 인스턴트 식품, 단당류의 사용을 제한할 뿐이다. 중년 이후의 성인병 예방을 위해서도 좋고, 성장기 아동에게도 좋은 균형 식이를 준비하면서 단지 그것이 나를 위한 것이라는 죄책감을 가져야할 필요가 있을까? 당뇨 식이는 건강식이라는 말도 있다.

설이 다가오고 있다. 부역의 주인답게 당당히 자신을 위한 식탁으로 꾸며보자. 당뇨라는 좀 특이한 컨디션으로 인해 자신을 보다 세심하게 보살피고 자신을 축복 받은 女王으로 만들어 보자.

2001년, 여자만세! ♫