

# 당뇨병 관리, 함께하면 쉬워집니다

**연** 세가 70세이신 정 할머니. 그분은 당뇨병으로 인해 엄지발가락에 병변이 생기면서 두 번째, 세 번째 발가락까지 통증이 있고, 염증이 생겨서야 병원을 찾으셨다. 계속 약물요법 등 당뇨병 치료를 하고 있지만 혈당조절이 잘 되지 않아 점점 더 절단하지 않으면 안될 상황까지 와 있다. 처음 오셨을 때의 혈당은 측정결과 401mg/dl 이나 되었다. 할머니의 연세도 연세인 만큼 어떠한 삶에 대한 의지나 체력 또한 뒷받침이 안돼서 인지, 지금은 인슐린으로 혈당을 조절하고 있지만 아직도 높은 상태에 있다.

## 딸과 며느리 사이에서

간병은 며느리가 하며, 칼로리에 맞춰 식단도 짜고, 혈당조절 등 관리에 힘써 보지만 가끔 할머니 따님이 찾아오다가 할머니가 하는 말만 듣고, 드시고 싶다는 것들을 다 사다주고 가버린다. 할머니는 혈당조절이 어느 정도까지 되는가 싶다가도 배고픔을 참지 못해 딸이 사온 떡이나 음료수, 사탕 등을 먹고는 다시 300mg/dl 이상을 넘어 버리곤 한다.

그래서 며느리가 할머니께 드시지 말고 혈당조절을 하자고 말씀드리면 이 며느리년이 나를 말

**주위에 많은 당뇨인들이 있다. 그리고 점점 더 급증하고 있는 상황에서 본인이나 가족이 당뇨병이라 했을 때 '몹쓸 병에 걸려 이제는 끝이로구나. 아무거나 먹을 수도 없고, 어떻게 살아야 하지.'라는 잘못된 생각은 버렸으면 한다. 가려야 할 음식은 하나도 없다.**

려 죽이여 한다며, 이만저만 역정을 내는 것이 아니었다.

당뇨교실에도 억지로 모시고 올 정도로, 오지 않겠다는 걸 달래서 결국 모시고 와도 굶기려는 교육에 왜 내가 있어야 되냐며 집에만 가자고 막무가내였다.

며느리는 시어머니는 환자고 혈당조절 하려는 의지도 없고, 연세도 많이 들어서 이해가 되지만, 이것저것 사다주고 먹고 싶다는 것 다 드시게 하면서 시어머니를 혼자만 생각하는 척 하는 시누이가 더 밍다고 했다. 그도 그럴 것이 입에 담지도 못할 말까지 하며 며느리를 힘들게 하는 등 가끔 한번씩 왔다가 가버린 후의 파장은 이루 말할 수도 없었다.

## 가족의 협력도 중요

당뇨병은 본인의 의지도 중요하지만 가족이 어느 만큼 같이 협력해서 병을 극복해 나가느냐도 중요하다.

어떤 책에 이런 글귀가 있다. "남편이 당뇨병이면 그날부터 아내도 당뇨병이 있다는 것으로 간주하여 당뇨병 관리를 철저히 해나가야 한다."

정말로 가족이 어느 만큼이나 서로에게 애정을 갖고 환자의 병에 대해 의논해 나가면서 도와주는가 하는 것도 중요한 것이다.

얼마 전 며느리가 혼자 당뇨교실을 찾았다. 너무 속상하고 죽을 지경이라며 시누이와도 크게 다툰 이야기까지 하면서, 다음 번엔 시누이와 같이 올테니 제발 자세히 가르쳐 달라는 것이었다. 그 후 시누와 올케가 나란히 당뇨교육에 참석하여 당뇨병이란 무엇인가에서부터 혈당관리의 필요성 및

식이요법 등을 배웠다. 따님은 겸연쩍은 얼굴을 하며 자신이 어머니를 생각해서 드시고 싶다는 것 다 해드렸던 것들이 결국 어머니의 병을 더 악화시켰고, 괜히 올케만 미워했다는 후회의 말을 했다. 이때 비로소 교육의 효과를 얻었고, 또한 그럴 때 교육자로서의 보람을 느끼는 것이 아닌가 싶었다.

주위에 많은 당뇨인들이 있다. 그리고 점점 더 급증하고 있는 상황에서 본인이나 가족이 당뇨병이라 했을 때 '몸쓸 병에 걸려 이제는 끝이로구나. 아무거나 먹을 수도 없고, 어떻게 살아야 하지.' 라는 잘못된 생각은 버렸으면 한다.

가려야 할 음식은 하나도 없다. 대신 규칙적인 생활, 옛날에 우리가 어려웠던 시절에 먹었던 식생활과 비슷하게 소식한다는 생각으로 식사요법, 운동요법, 약물요법까지 병행하며 혈당관리만 철저히 해나간다면 안경을 낀 것이 병이 아닌 것처럼, 당뇨병도 병이 아닌 평생을 같이 해야 할 동반자로 여기고 건강한 사람보다 더 활기차고 멋있게 생활해 나가지 않을까 하는 생각이 든다. ✎



최은희 /  
제주한라병원 당뇨교실  
수강호사

## 귀지는 파내지 않고 그냥 두는 게 좋다?

**귀**지는 파내지 않고 그냥 두는 게 좋다? 그렇지 않다. 귀지를 파내지 않아 청각 장애와 귓병을 앓는 경우가 흔히 생긴다. 귀지는 외이도에서 분비되는 기름 성분과 피부에서 떨어져 나오는 각질이 합쳐져 생기는 것으로 건강한 사람은 저절로 빠져 나오는 것으로 알려져 있다. 하지만 최근 한국의 음식 문화가 채식 위주에서 차츰 지방질을 많이 섭취하는 것으로 바뀌면서, 귀지가 서양인들처럼 습하고 끈적이는 것으로 변해 저절로 빠지지 않는 경우가 많아졌다. 수영을 즐긴다거나 귀에 물이 잘 들어가는 사람은 특히 주의해야 한다. 소량의 귀지라도 물이 들어가면 부피가 팽창해 귓구멍을 막아 버리는 경우가 있기 때문이다. 또 귀지에 곰팡이균이 침투해 활성화하면 이진균증으로 가려움과 통증을 유발하게 되고 심하면 난청으로 이어지기도 한다. 귀지는 청결한 면봉을 사용하거나 가까운 이비인후과를 찾아 빼내는 것이 좋다. ✎