

나는 할 수 있다!(?)

당뇨병을 처음 진단 받은 사람은 “당뇨병이 어떤 병인가?”하는 질문을 던지게 될 것이다. 당뇨병을 조금씩 알아가다 보면 당뇨병 관리의 성공은 자신에게 달려 있다는 것을 깨닫게 된다. 이것은 정말 중요한 사실이다. 그러나 이 사실을 오해하여 그릇된 방식으로 당뇨병을 관리하여 오히려 실패하는 경우를 가끔 보게 된다.

혼자만의 자기관리

젊은 40대 후반의 남성이었다. 처음에는 다음, 다식, 다뇨 등 전형적인 당뇨병의 증상이 있어서 근처 병원에서 당뇨병을 진단 받았다. 초기에 경구용 혈당강하제를 복용하면서 증상이 없어지고 혈당이 어느 정도 조절되자 식사와 운동만으로 당뇨병을 관리할 수 있다고 생각하여 병원방문도 중단하고 경구약 복용도 하지 않고 지내면서 당뇨병을 관리하였다. 처음에는 자가혈당측정기로 혈당검사를 하면서 관리를 하였으나 시간이 지나면서 혈당이 자꾸 높게 나오니까 짜증이 나서 자가혈당검사를 아예 하지 않게 되었다. 스스로가 열심을 다해 노력하고 있는데 누군가 자꾸 잘못하고 있다고 이야기하면 그 사람이 정말 미울 것이다. 그 환자도 혈당조절을 위해 식사량도 줄이고 운동도 열심히 하고 있는데 혈당검사를 하면 혈당은 오히려 높게만 나오니 속이 많이 상했으리라 생각된다.

퇴원 후 다시 혼자서

혼자서 혈당을 관리하는 시간이 4년여 지나면서 그 동안 잘 관리되지 않던 혈당, 그러나 몸

서는 증상이나 신호가 없어서 못 느끼고 있었던 고혈당이 드디어 몸에 신호를 보냈다.

만성적인 피로, 점진적인 체중감소, 갈증 등 고혈당 증상이 심해져 결국 입원을 하게 되었고, 인슐린 주사를 맞으면서 당은 조금씩 조절되어, 집에서 혈당을 조절하기로 하고 퇴원하였다. 입원하고 있는 동안 적극적으로 당뇨교육에 참여하고 인슐린 주사도 혼자 잘 수행하고 식사요법도 잘 지키고 스포츠 운동의학센터에서 운동처방을 받는 일에도 적극 참여하였다. 그러나 그가 이렇게 병원의 당뇨교육프로그램에 적극적으로 참여하는 것은 입원하기 전에 실패했던 ‘혼자만의 자기관리’를 입원한 기회에 좀 더 체계적으로 배운 후 다시 한번 시도해 보고 싶은 마음이 있었기 때문이라는 것을 퇴원교육을 하면서 알게되었다.

현재 인슐린을 맞으면서 혈당이 조절되고 있는데, 혈당이 잘 조절된다고 해서 인슐린을 중단하면 절대 안 된다고 강조하였으나 그는 여전히 인슐린을 맞고 싶지 않은 모양이었다. 그분을 보내면서 마음이 안타까웠고 이러한 생각을 하고 계시는 분들에게 성공적인 당뇨병 관리를 위해 몇 가지 제안을 드린다.

당뇨병 관리를 위한 제안

첫째, 당뇨병을 잘 알아야 한다. 누가 당뇨병이 걸렸다고 하면 여기저기에서 말이 많다.

이렇게 해라, 저렇게 해라 등등. 그 사람들의 이야기를 들을 때 자기 스스로 당뇨병에 대해 가지고 있는 생각이 없다면 혼란스러움을 겪을

수밖에 없다. 그러므로 당뇨병에 대한 서적 중 하나를 선택하여 가지고 있으면서 궁금할 때는 언제든지 찾아볼 수 있어야 할 것이다.

그러나 이것보다 더 중요한 것은 자신의 일상 생활과 혈당과의 관계를 경험적으로 알아가며 대처해 나가는 기술을 습득하는 것이다. 그것은 누구에 의해서 얻을 수 있는 것이 아니다.

스스로 경험해 보고 시도해 보면서 알아가는 것이다. 책은 실제적인 것을 제시해 주지 못하는 면이 있으므로 당뇨교육이나 동우회에 참여하여 실제 당뇨병을 잘 관리하는 사람들의 이야기를 듣고 산지식을 얻는 것도 좋은 방법 중의 하나일 것이다.

정기적인 혈당검사와 병원방문

둘째, 자가혈당검사를 수행한다. 아는 것과 행하는 것에는 많은 차이가 있다. 책을 통해서 알고 있는 것을 생활에 적용시켜 보면 그대로 되어야 할텐데 잘 되지 않는다. 그래서 앞서 말씀 드린 환자처럼 혈당에 대한 자가혈당검사를 포기하게 된다. 혈당은 매일의 식사량, 운동량, 약물용량, 몸의 상태 등에 따라서 수시로 변한다. 또 혈당이 한번 높다고 바로 몸에 신호를 보내는 것이 아니기 때문에 혈당이 250~300mg/dl 이상이면서도 아무런 문제가 없이 생활할 수 있는 것이다.

자가혈당검사는 병원에 가지 않는 많은 날 동안 혈당이 얼마인지, 혈당관리를 잘 하고 있는지 알 수 있게 하는 역할을 해준다. 여러분이 바다에서 항해를 하고 있는데 어디로 가야 할지

잘 모르고 있는 상황에서 나침반과 등대가 있다면 자신있게 뱃머리를 잘 조절해 나갈 수 있을 것이다. 자가혈당검사는 이러한 역할을 해준다.

셋째, 정기적으로 병원에 방문하도록 한다. 병원에 오지 않는 많은 날 동안 혈당조절을 잘 하였음을 스스로와 전문가에게 확인시키고 더 잘 조절하기 위해서 꼭 지키는 것이 좋다.

아무리 잘 관리하였다 하더라도 혹시 알지 못하는 사이에 합병증이 진행되었는지, 당뇨병 이외에 다른 문제가 있는지 발견할 수 있는 기회가 될 수 있으므로 병원에 방문하여 결과를 확인하는 것은 매우 중요하다.

산에 오르는 사람은 그 지역의 세세한 부분을 보여주는 지도와 그 산에 오르기 위해 필요한 장비와 그 지역의 지리와 지형을 잘 알고 있는 가이드의 도움으로 산행에 성공할 수 있다. '당뇨병 관리'라고 하는 산을 오르기 위해 잘 준비하고 있는지 현재의 상태를 세밀하게 살펴보고 부족한 부분을 든든하게 준비하여 모두 정상에 오르는 기쁨을 누릴 수 있기를 바란다. >



이정림 /
서울중앙병원
당뇨전문간호사