

## 여러분은 어떻게 하시겠습니까?

처음 당뇨병을 진단 받은 사람들은 왜 하필 나에게 이런 병이 생겼을까? 하고 하늘을 원망하고, 무심하다고 한탄하면서 속도 상하리라고 생각합니다. 어떤 사람들은 전에 무슨 잘못을 했기 때문에 천벌을 받아서 이런 병이 걸렸다고 생각할지도 모릅니다. 과연 당뇨병은 천벌에 의한 병일까요? 만약 천벌이라고 한다면 그냥 방관하면서 지내야 할까요? 그런데 그 천벌을 받은 사람이나, 받지 않은 사람이나 큰 차이 없이 생활할 방법이 있다면 어떻게 할까요? 여러분은 어떻게 하시겠습니까?

### 용기를 내시다

50대 후반의 남자로 당뇨병을 발견한지 20년 이상이 되었어도 식사와 운동, 경구혈당강하제로 공복혈당 130mg/dl 이하, 식후혈당 160~200mg/dl 이하로 자신있게 관리하는 환자분을 알고 있습니다. 그런데 지난 6월, 그분에게 전혀 생각지도 않은 '폐암'이 갑작스럽게 찾아왔습니다. 4~5주 마다 항암요법을 받으면서 그전까지 잘 조절되던 혈당이 갑자기 공복혈당 250mg/dl 이상, 식후 혈당 400~500mg/dl 이상으로 높아졌습니다.

그래서 그분은 종양내과에서 치료를 받다가 인슐린치료 교육을 위해 당뇨교육실을 방문하게 되었습니다. 인슐린주사 20단위와 함께 당뇨병 관리교육을 받게 되었지만 자기관리를 참 열심히 하는 분이기에 때문에 저는 큰 걱정이 되지는 않았지요.

그런데 며칠 전 그분이 전화로 상담을 요청하셨습니다. 요즘 인슐린주사 48단위를 맞으면서 혈당을 조절하고 있는데, 공복시 혈당은 그런대로 200mg/dl 이하로 조절이 되지만 식후 혈당이 300mg/dl 이상이 되기도 해, 고민이 된다는 것이었습니다. 저는 그분께 당뇨교육실을 방문해 식사와 운동 및 그에 따른 인슐린 양의 조절에 대해 교육받을 것을 권유했습니다.

다음날 교육실에 함께 방문했던 부인은 남편이 당뇨병 관리하는 모습을 보고 감탄했습니다. 항암제 치료도 힘든 상황인데 운동을 게을리 하지 않고, 또 손가락이 아플텐데 하루하루 규칙적으로 혈당을 측정하고 노력하는 모습이 대단하다는 생각이 든다고 했습니다. 아마 부인의 마음 속에는 남편에 대한 믿음과 사랑하는 마음이 더 강해지게 되겠지요. 또 그녀는 남편을 믿고, 그를 열심히 지원하는 좋은 아내가 되기 위해 노력할 것입니다.

그는 예전처럼 당뇨병만 있었다면 식사나 운동으로 혈당을 조절할 수 있었을 것입니다.

그런데 가끔 자신이 노력해도 잘 안 되는 경우가 있습니다. 따라서 좌절감을 느끼게 되고 포기하고 싶은 생각이 들 수도 있습니다. 그런데 그분처럼 전화를 걸어서 도움을 요청할 수 있다는 것은 참 커다란 용기이고, 자신의 질병을 관리하려는 굳센 의지의 표현이라고 생각이 됩니다. 저는 그분에게 무엇인가 도움을 줄 수 있다는 것으로 감사하고 기뻐합니다.

혹시 여러분들 중에 '왜 하필 나에게 이런 몹쓸 당뇨병이 생겼는가?' 하고 한탄하면서 살아가는 날을 고통스러워하는 분이 계십니까? 아니면 주변의 누군가가 그런 고통을 겪고 있습니까? 앞에서 소개해 드린 분을 기억하시기 바랍니다. 아직도 그분은 자신의 삶의 주역으로 열심히 노력하고 계십니다. 여러분도 그분과 같이 될 수 있는 충분한 능력이 있습니다. 또 저는 그 노력에 대해 좋은 결과가 있을 것이라고 확신합니다.

### 어떻게 생각하십니까?


이러한 노력에도 불구하고 아직도 힘들고 잘 안 된다는 생각이 드십니까? 그 동안 전혀 노력하지 않고 살아온 날들을 생각해 보기 바랍니다. 혹시 우물에서 승능 찾는 사람처럼 3~4일이나 1~2주 노력하고 안 된다고 탓하고 있는 것은 아닌가요?

교육실에서 정말 이런 분을 만났습니다. 당뇨병 관리를 잘해보리라 굳게 마음먹고, 약 한달 정도 체질개선 식사요법에 거액을 투자했습니다. 그곳에서 시키는 대로 식사일지도 기록하고, 권유하는 것만 먹고 열심히 노력했습니다. 그런데 혈당결과는 자신의 기대에 크게 미치지 못했고, 식사요법을 하나, 하지 않으나 큰 차이가 없었습니다. 그래서 이제 마음대로 먹고 즐기며 살려고 한답니다. 요즘은 그의 혈당은 공복 200~250mg/dl, 식후 250~300mg/dl 을 항상 넘고, 하루계획표에는 오후의 술자리 약속이 거의 매

일 적혀 있습니다. 항상 몸은 피곤하고 나른하지만 그저 일을 많이 하고, 과음을 해서 피곤하기 때문이라고 생각하고 있습니다.

어떻게 생각하십니까? 답은 글을 읽고 계시는 여러분에게 달려있습니다. 월간당뇨에 세번째 글을 올리면서 우리 당뇨인들에게 무슨 말을 해야 할지 고민을 참 많이 했습니다. 무슨 말을 하면 좀더 자신 있게 당뇨병을 관리할 수 있도록 도움을 줄 수 있을까?

지름길은 없습니다. 꾸준히 노력하면서 자신의 몸과 당뇨병을 좀더 이해하고, 생활 속에서 당뇨병 관리법을 습득하여 당뇨병이 있어도 기꺼이 즐거운 삶을 창조할 수 있다는 자신감을 가지시길 바랍니다. 그리고 여러분 옆에는 여러분을 도와주고자 하는 많은 사람이 있다는 것을 잊지 말고, 찾아가는 용기를 가지길 부탁드립니다.

한해가 저물고 있습니다. 시간은 우리를 기다려주지 않는다는 생각을 요즘 더 많이 하게 됩니다. 한순간 한순간 마다 행복한 시간, 보람 있는 시간, 남과 나에게 부끄럽지 않은 시간을 만들면서 살아가는 삶을 누리시길 바랍니다. 



이정림 /  
서울중앙병원  
당뇨전문간호사