

마음가짐에 따라 결과가 달라지는 당뇨병

안미자 / 부산현대병원 당뇨전문 간호사



산업구조와 생활양식의 변화는 우리 나라의 질병 양상에도 많은 영향을 미쳐서 현재 전 인구의 5~10%가 당뇨병을 갖고 있는 것으로 추정되고 있다. 또한 당뇨병은 입원치료를 받는 10대 질환의 하나이며 한국인의 7대 사망원인의 하나임에도 불구하고 많은 사람들이 본인이 당뇨병을 갖고 있다는 사실조차 모르고 있거나, 알고있다 해도 적절한 관리를 등한시하여 합병증이 발병한 후에야 뒤늦은 후회를 하는 것이 현실이다.

지식습득과 지속적인 자가관리 필요

임상에서 당뇨병의 합병증으로 고생하는 당뇨인이나 그 가족을 접하면서 내가 늘 왔던 사실은 당뇨에 대한 전반적인 지식습득과 지속적인 자가관리가 필요함에도 당뇨병에 대한 올바른 이해의 부족으로 관리를 게을리 하고 있으며 더불어 가족의 무관심이 더해져서 삶의 질을 떨어뜨리고 있다는 것이었다.

당뇨병의 효율적인 관리를 위해서는 가족과 주변인들의 협조 그리고 당뇨인 스스로의 노력이 절대적으로 필요하다. 이는 개개인의 생활습관이 당뇨병 관리에 있어서 문제가 되는데, 의료인은 조언을 할 뿐 생활 자체를 일일이 관여 할 수 없기에 더욱 그러하다. 그런 이유로 당뇨인은 당뇨교실을 통해 많은 지식을 습득하고 실생활에 적용하는 스스로의 노력이 절대적으로 필요하다 하겠다.

외로운 당뇨관리

지난 2000년 10월 중순경으로 기억되는데, 19세의 Y군이 혼수상태로 119에 실려 응급실에 도착했다. Y군은 1년 전인 99년 9월에 당뇨병 진단을 받았으나 한달 동안의 치료후 임의로 병원방문을 중단한 상태였다. 제 1형 당뇨병(인슐린 의존성 당뇨병)환자인 그가 치료를 중단했으니 어찌보면 혼수상태는 당연한 결과이었으리라. 급성합병증의 하나인 당뇨병성 케톤산증! Y군은 이 때문에 혼수상태로 입원

해서 많은 나날을 병원에서 지내야만 했다. 중환자실에서 일반병동으로 이동해 오던 날, Y군은 매우 수척해 있었으며 수심이 가득한 얼굴에 키는 컸지만 뼈뼉 말라 무척 왜소해 보였다.

Y군은 매일 3~4회의 혈당체크와 인슐린 투여를 했으며 저혈당과 고혈당을 오가며 힘겨운 생활을 보였다. Y군의 보호자로는 작은 아버지가 전부였는데, 자주 병원을 찾기 어려운 개인사정으로 Y군 혼자서 힘겨움을 이겨내야 했다. 따라서 그의 침상머리에는 먹을만한 그 어떤 것도 놓여 있지 않았다. 저혈당 증세가 있을 때면 음료수를 한 두잔 정도 마셔야 하는데 그러지도 못하고, 입맛이 없어 밥을 못 먹어도 못 먹은 대로 그렇게 지내는 것을 뒤늦게 의료팀에서 알게 되었다. 그래서 우리들은 음료수, 빵 등을 하나 둘 침상 머리맡에 놓아두면서 필요시 먹도록 권유했으며 보다 많은 관심을 그에게 보였다.

아름 뒤의 결실

얼마가 지났을까? 어느 정도의 컨디션을 회복하자 소심해 보이기만 했던 Y군은 농담도 한마디씩 하기 시작했다. “누나, 누나”하고 친근감을 표현하면서 그의 얼굴에서 차츰 수심은 사라져 갔다. 퇴원이 가까워졌을 때 Y군에게 인슐린은 평생 맞아야 한다고 말하자 처음과는 달리 그는 빙그레 웃으며 힘있게 “예”라고 대답했다. 혼수에 빠져 생명의 위협을 느낀 후에야 당뇨병 관리의 중요성을 절실하게 느낀 것이다. 그리고 며칠후 Y군은 혈당조절이 어느 정도 되자 합병증인 백내장 수술을 위해 타 병원에 입원하려고 퇴원을 했다.

그 후에도 Y군은 입원 중에도 자주 안부를 전해왔다. “내일 수술해요. 그런데 양쪽 눈을 한꺼번에 하지 않고 한쪽씩 한대요. 좀 긴장이 되요.” 그 후에는 “수술했어요. 누나의 걱정덕분에 잘 지내요” 또 “저 이제 퇴원해요” 등등. 그와의 연락이 뜸해졌을 무렵 한 통의 전화가 왔다. “누나, 점심 안 먹었으면 기다려요. 피자 사가지고 갈게요.” 잠시 후 Y군은 거무스름한 피부와 듩직한 체격으로 우리를 놀라게 했다. 그를 보면서 ‘이제는 자가관리를 잘하면서 병원방문을 규칙적으로 하고 있구나’하는 뿌듯한 생각이 들었다. 그의 건강은 절실하게 필요성을 느끼고 당뇨병 관리를 실행에 옮긴 결과이기 때문이다.

이처럼 당뇨병은 치료가 되는 병이 아닌, 조절해야 하는 병이므로 당뇨병에 대한 전반적인 지식습득과 함께 지속적인 관리가 필요하다. 따라서 꾸준한 관리로 건강한 생활을 할 것인지, 아니면 관리를 등한시하여 합병증이 발생된 후에야 뒤늦은 후회를 할 것인지는 우리 모두의 몫이다.