

김미진  
대구가톨릭대학병원  
영양과

# 올해 영양상담을 하며 만난 두 명의 당뇨인

왠지 겨울이 유난히도 빨리 찾아온 것 같다. 월드컵의 영광과 몸서리 쳐지던 지난 여름의 장마가 희비를 엇갈리게 하던 것이 엇그제 같은데...

저마다의 손길이 분주해지고 덩달아 마음도 조급해지는 12월을 눈 앞에 두고 있다. 늘 그러하지만 한해를 뒤돌아보면 올망졸망한 많은 사람들과 또 그들의 이야기가 나에게서 겸손한 삶을 가르쳐준다.

## 동등한 공간, 영양상담실

분홍빛 커튼이 길게 드리워지고 나지막한 음악이 흐르는 공간에 둥근 탁자를 사이에 두고 마주앉는다. 아주 동등한 입장으로, 아주 평범한 관계로 서로의 눈높이에 맞춰 우리는 마주보게 된다. 영양상담실에서는 그들과 나는 언제나 이렇다. 약간은 긴장된 듯한 모습으로 들어오기도 하고 또 어떤 이는 무덤덤하고 귀찮은 듯한 모습으로 들어오기도 한다. 생김새도 나이도 학력도 모두 다른 다양한 그들의 모습이지만 일단 마주보게 되면 하나가 되면서 대화가 시작된다. 지금의 병(病)에 대하여 또 여러 가지 치료에 대하여 치료를 위한 식습관과 생활습관에 대하여 심지어는 아무에게도 말 못했던 가슴아픈 이야기들도... 그렇게 많은 사람들과 상담과 교육을 하면서 나는 그들 삶의 일부분을 맞춤형으로 계획하여 주며 그 실천은 그들의 몫으로 남겨주는 배려 또한 잊지 않는다. 그래서 늘 그들의 안부가 궁금하지만 그 중에서 내게는 특별히 불쑥불쑥 생각나는 두 여인이 있다. 이름하여 류알찬과 정바람이다. 이걸 내가 그들에게 붙여주는 특별한 애칭이다. 알찬이는 4년 전쯤에 나와 만난 의지의 여인으로 지금도 가끔 그녀가 투석실에 오는 날이면 만나게 되고 바람이는 불과 3개월 전에 영양상담을 하였던 여인으로 얼마 전 우연히 환자보호자가 된 그녀를 잠시 만났었다.

## 칭찬하고 싶은 알찬이

두 사람의 당뇨병 환자로서 필수조건인 식사요법 준수도를 평가해보면 알찬이는 내가 너무 칭찬하고 싶고, 바람이는 염려되어 야단치고 싶은 여인이다. 처음에 알찬이는 당뇨 때문에 입원을 한 건 아니었다. 등에 난 작은 낭종수술을 위해 입원하였다가 진단을 받았고 그 후 신장이 급속도로 나빠지면서 몇 번의 고비를 넘긴 적이 있다. 누구나 당뇨병으로 진단 받고 나면 당황스럽고 암담해 하듯이 그녀 역시 25살이라는 나이에 당뇨병을 받아들이기가 너무 억울해서 삶을 포기하려고도 했었다고 말한다. 그러한 그녀가 철저한 자기관리로 현재의 건강을 유지하는 생활은 이려하다. 먼저 그녀는 제 1형 당뇨병 환자로 인슐린주사를 맞아야만 했고 익숙치 못한 식사요법으로 자주 저혈당에 빠지곤 하였다. 자신에게 당뇨라는 무서운 병이 찾아오리라고는 생각지도 못했던 그녀는 아무 것도 모르는 상태에서 하나하나 백지를 채워나가기 시작했었다. 98년에 처음 입원하여서 당뇨교실을 빠짐없이 참석하였으며 당뇨에 관계되는 모든 신문기사와 잡지 등을 뒤적이면서 공부하는 학생이 되어갔다.

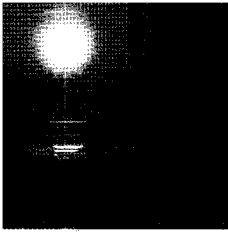
그녀를 위한 나의 영양상담도 그때에 인연으로 지금까지 이어지고 있다. 그녀가 처음 입원하였을 때 우선 입원 첫날은 인슐린과 식품속의 영양소 이용에 대해서 이야기해 주고 그로 인한 식사요법의 필요와 중요성에 대해 강하게 세뇌하였다(왜냐면 실의에 빠진 그녀

에게는 부드러움보다는 예리한 자극이 꺼져버린 의지를 살릴 수 있을 것 같았기 때문이다).

그후 날마다 나는 그녀의 병실을 찾았다. 둘째날은 병원식사의 섭취정도를 물으면서 그녀의 처방 칼로리를 이야기했고 셋째날은 무슨 음식을 즐겨먹는지 물으면서 식품교환표에 대해 이야기 하였다. 넷째날은 평소의 식사시간을 물으며 그녀의 세끼식사와 간식을 계획하였으며 여러 가지 특별한 날의 식사계획도 하였다. 이렇게 내가 그녀에게 유별났던 건 그녀의 좌절감 뒤에 숨은 또 다른 강한 삶의 욕구를 느꼈기 때문이다.

## 입원 후에 다시 일어서서

그러나 그런 나의 영양상담도 그녀에게 큰 도움이 되지 못했던 걸까? 퇴원 후 그녀의 안부가 궁금해질 때쯤 나는 입원환자 명단에서 그녀를 확인하였고 그 동안 어떻게 지냈는지 안부나 물으려고 갔는데 그만 그녀가 다시 회복될 수 있을까 하는 놀란 의문만 가지게 되었다. 퉁퉁 부어서 이목구비 구분이 없을 정도에 혼미한 의식하며... 그후로도 그녀는 몇 번이나 그런 모습으로 119구급차에 실려 입원을 하였었다. 그러면서 그녀는 약간의 회복과 더불어 곧바로 투석을 시작하였으며 그때부터 철저한 영양관리가 시작되었다. 경북 성주에서 참외농사를 하시는 부모님들은 고된 농사일에도 몸이 불편한 딸을 위해 웃음을 잃지 않았으며 특히 어머니는 그녀가 식사요법을 실천해나가는데 큰 동반자이며 감시자로서의



역할을 맡아온 분이시다. “하루라도 더 살고 싶으면 병원에서 시키는 대로 해라. 죽고 싶으면 네 맘대로 하고…” 단호한 어머니의 한마디가 그녀를 살렸는지도 모른다고 한다. 그녀를 위해 가족들은 짜게 섭취하던 식습관을 당장에 바꿨으며 어머니는 조리시에 소금, 간장 대신 식초나 후추 등을 자주 사용하셨고 그녀 스스로도 생선을 물에 담귀 우려낸 뒤에 조리해서 먹고 목이 마를 때는 오이나 과일을 작게 조각 내서 한 개 씹거나 세모금 정도만 마시는 등 한단계 더 복잡해진 식사요법에 익숙해지기 위해 노력을 아끼지 않았다. 전에 보다 식사시간과 양(量)은 더 철저히 지켰으며 식품교환표를(그녀는 각 식품의 1교환 단위량을 정확하게 기억하고 있었다) 기준으로 하여 균형된 영양소 섭취를 위해 골고루 먹되 동반된 합병증 때문에 단백질 음식은 계란흰자나 생선, 두부 위주로 섭취하고 채소는 칼륨제거를 위해 주로 삶아서 섭취하였으나 입맛의 변화를 위해 가끔씩 저칼륨채소를 곁절이해서 먹는 요령까지도 터득하고 있었다. 전이나 튀김(돈까스)도 가끔 먹고 싶고 커피도 마시고 싶을 때도 있지만 1달에 몇 번이라는(1~2회) 나쁨대로의 기준을 정해두고 있었다. 단맛이 무척 그리운 날에는 배즙이나 양과즙을 이용하는 지혜도 활용하였다. 그리고 밤 10시 이후 자기 전에는 꼭 자가혈당을 측정하여 간식섭취 여부를 결정하며 필요하면 비스킷이나 식빵 등의 섭취로 수시로 찾아오던 저혈당도 방지하기까지 하고 있다. 현재 공복시에 140mg/dl, 식후에 200mg/dl 정도로 유지되는 그녀의 혈당은 그동안의 수 차례 생명의 고비에서도 딸이 희망을 버릴까봐 눈물한번 보이지 않았다는 어머니와 투석 중에도 내내 웃고있는 그녀의 삶에 대한 사랑과 열정의 결과가 아닐까 생각한다. 그래서 나는 그녀를 알찬이라 애칭 하는데…그럴만하지 않은가?

### 아직도 부족한 바람이

“선생님, 왜 다른 사람들은 선생님이 가르쳐 준 대로만 하면 되는데 그렇게 안 하는지 모르겠어요. 나는 자신의 건강을 그렇게 소홀하게 관리하는 사람들이 이해가 안되요.”하며 답답해하는 알찬이와 달리 비교되는 바람이. 바람이는 앞서 말했듯이 몇 달 전에 나와 영양상담을 하면서 인연을 가진 여인으로 알찬이가 처음 당뇨를 진단 받았던 나이와 같은 25살의 젊은 나이지만 가족력이 있기 때문인지 쉽게 받아들이고 대수롭지 않게 여기는 아주 쾌활한 성격의 소유자이다. 그 성격탓에 친구도 많고 당연히 모임도 자주 있는 그녀는 외식에서 술도 많이 마시고 식사는 불규칙하기가 예사이다. 식습관도 고기, 특히 삼겹살을 좋아해서 1주일에 2번은 먹어야 하고 밥도 한끼에 2공기씩은 먹어야 하며 무슨 음식이든지 기름에 지글지글 볶은 것을 좋아한다고 했다. 그리고 채소는 원래 싫어하여 거의 먹지 않는다고 하였다. 동그란 얼굴에 웃음과 쾌활한 성격 빼고는 하나도 도움 안 되는 식습관들. 어디서부터 수정해야 할지 암담하고 답답한데, 그녀는 상담시간 내내 음악소리가 무색하게 웃는다. 순간 난 그녀가 당뇨병 환자라

는 사실이 참 유감스러웠다. 우선 그녀에게 금주령을 처방하고 대신 하루에 세끼식사 섭취하는 습관부터 가지도록 하였다. 그녀는 금주에 대해서는 직업과(생활설계사) 개인생활상 어렵다 하였으나 후자의 처방에 대해서는 흔쾌히 수락하였다.

### 변화가 없는 생활

다음으로 나는 당뇨병의 합병증으로 신장기능이 떨어진 그녀 어머니의 안부를 물었다. 어찌면 곧 투석을 해야 할 것 같다는 대답에 얼른 혈당조절의 중요성을 진지하게 상담하였다. 잠시 그녀의 웃음이 멈추어지면서 긴장이 엿보였다. 병(病)의 의미를 안 것일까? 계속해서 당뇨병 관리에 중요한 식사·운동·약물요법, 3박자 조화의 필요성과 식사요법의 기본원칙에 대해 이야기하고 우선적으로 수정되어야 할 식습관을 하나하나 짚어주었다. 나는 그녀의 처방 칼로리에 대한 교육은 차후의 문제라 생각하였고 식사요법의 동기부여가 우선이었다.

그녀는 나의 말 한마디 한마디에 고개를 끄덕이고 있었지만 미안하게도 나는 지금까지 나의 상담경험으로 기준해서 그녀의 예상식사 준수도를 불량으로 판단할 수밖에 없었다.

1시간에 걸친 상담을 마치고 나가는 그녀에게 다음 진료시에 식사일기를 적어 한번 더 방문하기를 청했지만 그녀는 오지 않았고 나를 궁금하게 만들었다. 그후로 얼마가 지난 후에 입원한 어머니의 간병을 위해 병원에 있던 그녀를 만날 기회가 있어 그간의 안부를 물었더니 식습관에는 별 변화가 없는 듯했다.

참으로 안타까운 일이 아닐 수 없다. 그래도 여전히 웃고 있는 그녀의 모습이 왠지 반갑지도 않았다. 그녀는 언제까지 저렇게 자신있게 웃을 수 있을까? 알찬이와 바람이의 웃음이 끝내는 같은 의미로 맺을 수 있을까? 나 역시 매일 손가락 찢러 혈당검사해야 하고 먹을 때마다 머리 아프게 생각해야 하는 번거로운 당뇨가 참 싫다. 그러나 거역할 수 없다면 받아들여 다스릴 수 있는 긍정적인 자세와 정복당하지 않고 정복하는 용기있는 자세가 바람직하지 않을까 생각된다.

당뇨병 때문에 삶이 귀찮고 불편한 게 아니라 덕분에 생활의 모든 것이 건강으로 향한다고 생각하면 어떨까?

이제 곧 또 새로운 일년이 시작될 것이다. 새해에는 사랑하는 우리 당뇨인 여러분의 건강에 축복이 가득가득 넘쳐나길 바라면서 행복을 기원해 본다.☺

