

## 탐 팩스의 50여년간의 당뇨관리와 그 가족이 들려주는 이야기

탐 팩스의 당뇨병은 삶에 확정된 하나의 사실이다. 놀랄 일이 아니다. 어쨌든, 그것을 가장 먼저 발견한 사람은 그의 부인인 데버린이었다.

**탐 팩스는 처음엔 자신의 질병이 무엇인지 몰라 고민했다**

이 이야기의 시작은 1950년대 초반에서 시작된다. 팩스씨는 한국전쟁이 한창인 당시 30대였다. 제 2차 세계대전 당시 미국 공군 파일럿으로 활동하던 팩스씨는 필리핀으로 재배치되어 활동하기를 임명 받았다. 그런데 그는 필리핀에 도착하자마자 몸에서 안 좋은 신호를 감지했으며 건강이 악화되기 시작했다.

비록 그는 군인으로서의 의무를 다하긴 했지만, 그의 병은 점점 더 심해져만 갔다. 시간이 흐르면서, 그는 의사에게 그의 병의 증상을 얘기했지만, 아무도 그의 병을 짚어내지 못했다.

그의 증세는 배뇨작용의 문

제, 계속되는 배고픔 그리고 끊임없이 먹는데도 불구하고 그의 몸무게는 줄어만 가는 것이었다.

“내 전 인생에서 이렇게 아파 본적이 없었습니다. 독일 포로가 되어 감옥생활을 할 때에도 이렇게 아프지는 않았습시다.” 팍스가 그 당시 병원에 이렇게 호소했었다고 한다.

1년 반이 지난 후에도 그는 계속 그런 몸상태였으며, 그의 병의 원인은 밝혀지지 않았다. 그러던 중, 팍스는 텍사스의 엘파소라는 지역으로 재발령을 받았다. 그곳에서 부인 에버린은 마침내 퍼즐의 조각을 맞출 수가 있었다.

어느 날 저녁, 그녀는 지역신문에 난 탐의 증상을 표현하고 있는 기사를 읽고,

“나는 그를 보며 말했어요. 나는 무엇이 잘못된 것인지를 알았어요. 당신은 당뇨병이에요.” 라고 남편 팍스씨에게 말했고 그 기사를 손에 들고, 팍스는 32살의 제 1형 당뇨 환자를 발견해낸 의사를 찾아갔다. 탐은 군대병원으로 보내졌고, 그곳에서 탐의 당뇨병은 마침내 치료를 받을 수 있었다.

#### 탐 팍스는 당뇨병을 평생의 반역자로 받아들였다

탐 팍스는 군대 퇴역후 그녀의 부인, 에버린과 그의 아이들, 조, 수와 함께 달런에 자리를 잡았다. 그곳에서 팍스는 카페트 제조 대조기업의 제품기획담당 부장으로 일하게 되었다. 그러나 일을 하면서도 보스턴에 위치한 전문 클리닉에서 일주일 동안 당뇨교육을 받는 등 가능한 모든 당뇨치료법을 배웠다.

하지만, 그 당시 당뇨관리는 지금에 비하면 열

악했다고 회고했다.

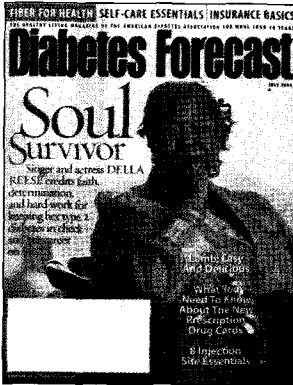
“그때는 50년대로 지금에 비해 당뇨치료에 관한 모든 것이 초기였습니다. 예를 들어, 바늘과 주사기는 일회용도 아니었지요. 그 당시에는 바늘은 사용하고 소독하길 반복하여 바늘이 굵어져서 더 이상 사용을 못할 때까지 사용했으며, 주사기는 끓는 물에 끓여 사용하길 반복해서 외관이 망가져서 더 이상 사용할 수 없을 때까지 사용하던 시절이었습니다.”

“당뇨와 함께하는 삶을 계속 사세요. 그것은 당뇨병 환자에게만이 아닌, 모든 일반인에게도 건강한 삶의 방법입니다.” 라고 전해준 그의 주치의 용기어린 당부가 그 힘이 되었단다.

#### 팍스의 부인 에버린이 전하는 당뇨관리

“에버린은 요리법을 바꾸기 시작했어요. 그러나 그것은 나만을 위한 변화가 아닌, 온 식구를 위한 요리법의 변화였지요.” 팍스가 에버린의 노력을 설명했다.

“아이들이나 내가 남편이 먹는 같은 음식을 먹도록 하게 하는 것이 제 남편의 당뇨관리가 더 쉽다는 것을 알았답니다. 그리고 그의 당뇨식단이 우리 모두에게 좋다는 것을 알았답니다. 그래서 식탁 위에 탐에게 나쁜 영향을 주는 음식을 놓아본 적이 없지요. 저는 식구들 중에 당뇨병이 있는 사람이 있다면, 식구들 모두가 그것에 대해 인식하고 받아들여야 한다고 생각합니다. 그것은 하나의 별개의 문제가 아닙니다. 그것은 가족 전체의 문제지요.” 에버린의 당뇨인에게 전하는 말이다.



▶ 발췌 :  
Diabetes Care,  
2004년 7월호에서

아이들에게는...

탐과 에버린은 더 많은 실천을 보여줬다. 그들은 탐의 당뇨치료가 온 식구들의 삶의 한 부분이 되게 만들었다.

“나는 일부로 인슐린 주사바늘을 아이들 코앞에 대고 보여 준적은 없지만, 또한 그것을 숨기고 비밀로 한 적도 없습니다. 우리는 그것이 제 1형이든 제 2형이든 당뇨를 제대로 치료하지 않으면 발생하는 심각한 문제에 대해 이미 알고 있었습니다. 그래서 우리는 우리의 아이들이 식구들 중에 당뇨병 환자가 있다는 것을 깨닫게 해주고 싶었습니다. 우리는 우리의 아이들이 매년 당뇨 확인을 포함한 건강검진을 받게 하였습니다. 그 결과로, 그 아이들이 자립해서 집을 떠날 때에는 지속적으로 당뇨병의 가능성이 보인지 여부를 확인할 수 있게 되었습니다.”

아들 탐에게 찾아온 당뇨병과 그에 대한 인식

그들의 어려운 노력과 배려의 결과는 19년 전에 나타났다. 그들의 큰 아들 또한 당뇨병에 걸린 것을 초기부터 알게 된 것이다.

“그것은 어쩔 수 없는 결과예요.” 탐의 아들은 말했다. “내가 30대 초반이 되었을 때 나에게도 제 1형 당뇨의 증상이 나타났지요. 그것은 나의

아버지가 당뇨의 증상을 느낀 것과 같은 나이지요. 그러나, 나는 당뇨를 쉽게 컨트롤 할 수 있었으며, 거기에 대한 걱정도 하지 않았습니다. 왜냐하면, 나의 아버지가 그 병을 어떻게 관리 하는지를 꼭 봐 왔기 때문이죠.” 그는 덧붙였다.

### 50년간의 인슐린 치료

지금, 탐은 82세로 벌써 50년 동안이나 인슐린 치료를 받고 있다. 그리고 에버린과 같이 시골에 살고 있다. 3번의 심장충격을 제외하고는 그는 건강한 삶을 살고 있다고 말한다.

“저는 눈이나 발에 문제가 있어본 적이 없습니다. 저는 인슐린을 하루에 2번 사용합니다. 자주 걷는 운동을 하며, 하루에 4번에서 6번 정도 혈당측정을 합니다.”

“내 혈당을 정상과 가까운 수치로 유지하는 것은 제 인생에 많은 변화를 가져왔습니다.”

그리고 혈당조절을 통한 당뇨관리를 잘할 수 있게 한, 가장 큰 도움은 나의 식구들이랍니다.”

### 탐과 에버린 가족이 전하는 당뇨관리

1. 식사시간에 모든 가족이 똑같은 음식을 먹게 한다.

그것은 당사자 뿐만이 아닌 요리하는 사람을 위해서도 쉬우며, 그것이 모든 식구들의 건강에 도움이 된다.

2. 당뇨병을 숨기지 마라.

이것에 대해 매번 얘기할 필요도 없지만, 당신의 약이나 주사를 아이들 앞에서 사용해야 할 때, 두려워하지 마라.

3. 다같이 걷거나 운동을 해라.

4. 아이들이 적당한 나이가 되면, 가족의 당뇨병 기록에 대해 말해주고, 그들에게 혹시 증상이 보이는지 관찰하게 하라.