

샌디 도슨 박사의 이야기- 당뇨병은 삶, 배움, 그리고 긍정적인 생각

샌디 도슨씨는 뉴질랜드에서 당뇨병에 관한 이야기를 들려주려 한다. “이 이야기는 개인, 가족 그리고 단체들에 관한 내용입니다. 이것은 격려해주는 듯한 제목을 가지고 있지만, 잔인한 결말을 가지고 있는 것이 대부분입니다. 이것은 우리 모두에 관한 내용입니다. 나는 당뇨병에 대한 두려움이 없는 미래를 바랍니다.” 지난 5년간 그는 보건복지부에서 병원진료조연자로서의 역할을 진행해오면서 그 목표를 향해 성큼 다가가고 있다. 그는 ‘Diabetes 2000’ 과 ‘Get Checked 캠페인’에도 도움을 주었다. 그는 또한 뉴질랜드 당뇨병회와 연합하여 당뇨인의 힘을 키우는 일에 힘쓰고 있다.

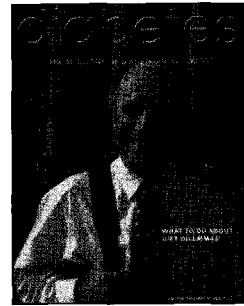
샌디씨의 회사에 잠시 머무르는 것만으로도 그의 당뇨인에 대한 관심에 대해 충분히 알 수 있었다.

당뇨정책의 목표란?

많은 정부 단체에 속해있는 사람들은 흔히 통계학적 자료, 방침, 목표와 그 결과 등, 현실과는 동떨어진 분야에만 관심이 많은 것이 사실이다. 그러나, 샌디씨의 현실은 그것과 매우 달랐다. “정부기관에 있는 사람들이 현실과는 동떨어진 채 규범을 중시하는 것같이 보이는 것

나는 가장 중요한 것이 당신이 좋아하는 것을 찾는 것, 남들과 함께 할 수 있는 또 당신의 환경과 단체와 어울리는 것, 음식에 대해 배우는 것이라고 생각합니다. 이것이 당신 삶의 일부가 되어야 합니다.

Diabetes New Zealand 여름호에서 발췌



은 사실입니다. 그러나 내부를 들여다보면, 느낌과 경험 그리고 막대한 의무감을 가진 변화를 일으키고 싶어하는 사람들입니다.”

병원진료조연자 분야 책임자로서 샌디씨는 건강 서비스의 질과 양을 개선하고, 사람들로 하여금 그 서비스를 쉽게 사용할 수 있게 하는데 목표를 두고 있다.

“만약 당뇨병인들이 그들의 건강을 개선시키고 웰빙의 삶을 즐기고 싶어한다면, 우리는 그들이 최선의 가능한 정보와 조언을 접할 수 있게 만들고 싶습니다. 우리는 또한 그들이 그런 조언들을 쉽게 따라 할 수 있으며, 그런 노력이 지속될 수 있는 피드백을 마련하여 그 노력의 동기부여를 가중시키는 것을 바랍니다.”

“우리는 전문의, 간호사, 영양사와 관련 단체들과 친밀한 협조관계를 유지하며 일을 합니다. 그들은 필요한 정보제공이나 바른 조언을 환자들에게 제시할 수 있으니까요. 중요한 것은 정보의 공유입니다. 예를 들어, 한 건강 부서에서 어떤 목표를 향한 접근이 성공적으로 이루어졌으면, 우리는 모두 그 방법을 배웁니다. 그것이 앞을 향해 나아갈 수 있는 방법입니다. 비록 우

리는 당뇨에 관해서 조사하는 입장으로 많이 알고 있지만 우리는 그 지식들을 어떻게 하면 최고로 사용할 수 있을지, 또 당뇨병이나 위험수위에 있는 사람들을 잘 도울 수 있는지에 대해서도 연구하고 있습니다. 우리는 더 많이 배워야 하고, 또 그 배움을 지속시켜나가야 합니다. 그것만이 우리가 더 나은 것을 만드는 유일한 방법입니다.”

한가지 샌디씨가 가장 중요하게 생각하는 것은 모든 사람이 정기적으로 검사를 받아야 한다는 것이다. “삶은 매우 바쁩니다. 사람들은 직장만의 걱정, 아이들 걱정, 직업의 만족감 등 누구나 중요하고 위급한 문제들을 가지고 있지요.” Get Checked 캠페인은 2000년 말 당뇨병인에게 매년 의사 또는 적절한 교육받은 간호사들과의 검진을 가능하게 하기 위해 소개되었다.

“차들도 매년 검사를 받습니다. 이것이 당뇨병인이 그들 자신을 위해 해야 하는 최소한의 행동입니다. 이것은 과거나 미래에 대한 진단과 파악을 가능하게 하는 기회입니다. 제 1형이든 제 2형이든 당뇨병이 있는 사람들은 누구나 매년 무료 검사를 받을 수 있습니다.” 이 캠페인은 매우 성공적으로 이루어졌으며, 샌디씨는 그 성

공이 관련된 사람들의 최선의 노력으로 인해 가능했다고 믿는다.

샌디씨는 또한 연구나 조사에 도움을 줄 수 있는 국가적 당뇨자료 소개에 열심이다. “당뇨 자료는 보건복지부와 뉴질랜드 당뇨협회가 같이 이루어 놓은 것입니다. 이것을 통해 전세계 당뇨인의 정보를 받을 수 있고, 그것은 우리가 이 병에 관해 더 잘 이해하고 극복하는 방법을 연구하는데 도움이 될 것입니다. 이것은 또한 우리가 왜 어떤 사람은 다른 사람들에 비해 그 치료방법이 복잡해야 하는지, 또 어떤 연구는 실패를 하며 과연 그 이유는 무엇인지 등 전체적인 당뇨연구에 대한 식견을 넓혀줄 것입니다.”

“현재 우리는 이러한 정보를 모아서 정리하는 활동을 하고 있습니다. 또한 이러한 정보를 안전한 곳에 암호화해서 보관하여 오직 연구 목적으로만 사용 가능하게 만들고 있습니다. 내년 쯤이면 이 활동이 마무리 될 것입니다. 나는 우리가 이 자료를 제대로 정리한다면, 뉴질랜드에서 당뇨 치료 관련해 많은 도움이 될 것이라고 확신합니다. 그렇지 않으면 우리는 또 긴 미래를 무작위적으로 나오는 연구에 많은 자금과 시간을 낭비해야 할 것입니다.”

샌디씨는 당뇨병을 앓고 있지는 않지만, 관련 정보는 매일 접한다. 당뇨병으로 인한 전염적이고 만성적인 증상의 경고나 가난한 나라에서는 당뇨병이 에이즈보다 심각하게 영향을 미치고 있다는 등의 보고를 받는 그를 보면, 그가 매우

우울하게 일을 할 것이라고 생각할 수도 있을 것이다. 그러나 그렇지 않다. 그는 누구보다도 긍정적인 태도로 임한다.

“제 1형, 제 2형 모두를 포함한 당뇨 인구가 점점 느는 것은 확연한 사실입니다. 이것은 매우 슬픈 사실이지요. 그리고 이것은 중요한 건강상의 문제로 야기되고 있습니다. 우리는 왜 제 1형 당뇨병도 늘고 있는지를 모릅니다. 그렇지만 제 2형 당뇨병이 비만환자들을 중심으로 늘고 있는지에 관해서는 알고 있습니다. 영양 및 운동이 중요한 요소지요.”

“뉴질랜드는 세계적인 추세에 따릅니다. 우리는 많이 걷지 않습니다. 우리는 또한 운동도 많이 하지 않습니다. 차를 더 많이 몰고 다니며, 컴퓨터 앞에 하루 종일 앉아있습니다. 심지어는 농사일 조차도 사무실에 앉아서 일하는 직업이 되어버렸지요. 우리는 우리 스스로를 스포츠를 사랑하는 민족이라고 생각합니다. 그러나 많은 사람들이 그것을 TV로 보는 것을 더 만족하는 것으로 바뀌고 있습니다.”

“그러나 나는 그것에 대해 나쁘게만 생각하지는 않습니다. 뉴질랜드는 새로운 사상에 열려있는 작은 나라이지요. 그리고 뉴질랜드 사람들은 듣고 변화할 수 있습니다. 뉴질랜드 당뇨협회 등의 관련 기관이 새로운 도전에 관해 빠른 반응을 해야 합니다. 우리의 언론은 건강관련 이슈를 잘 선택해서 그것에 관한 다큐멘터리 제작을 잘합니다. 뉴질랜드의 음식 제조자들은 저지방이자 섬유질이 높은 음식에 관해 책임이

있습니다. 우리의 학교들 또한 많은 선생님과 학부모들로 구성되어 만들어진 훌륭한 건강 프로그램이 있습니다. 그리고 우리의 커뮤니티에는 몇 개의 좋은 선두의 예가 생겨나고 있습니다. 이러한 모든 활동들이 모두 우리를 분발하게 하고 자신감을 갖게 합니다. 이런 것들을 통해 나는 미래에는 더 좋게 바뀔 것이라는 확신을 가집니다.”

“나는 성공의 중요한 열쇠는 즐거움을 찾는 것이고 또, 그런 즐거움에 맞는 운동을 찾는 것이라고 생각합니다. 나도 이것이 어렵다는 것을 압니다. 나는 내 옆에 있는 평범한 사람만큼 바람직하지 못한 생활을 하고 있으며 언제나 바쁩니다. 나는 역에서 사무실까지 걷는 것이 나의 생활의 유일한 운동입니다. 나는 가장 중요한 것이 당신이 좋아하는 것을 찾는 것, 남들과 함께 할 수 있는 또 당신의 환경과 단체와 어울리는 것, 음식에 대해 배우는 것이라고 생각합니다. 이것이 당신 삶의 일부가 되어야 합니다. 그러나 이것이 가치 없는 일이 되어서는 안 됩니다.”

“최근 Gila Monster(독이 있는 도마뱀)의 침이 제 2형 당뇨치료와 비만 치료에 도움을 준다는 의료 실험 결과가 나왔습니다. 독이 있는 도마뱀의 침! 이 결과는 사람들에서 희망을 주었습니다만, 나는 우리가 가끔 중요한 부분을 잊고 지나간다고 생각합니다. 만약 우리 대부분이 삶의 방식이나 식습관을 조금만 바꾸면 그것으로 인한 좋은 결과가 바로 나올 것입니다. 우리에게 제 2형 당뇨병은 생겨나지 않을 것이고 그

리하다면, 그런 이상한 치료법에 대한 연구도 필요 없을 것입니다.”

그렇다면 샌디씨가 향후 바라는 것은 무엇일까? “나는 나의 아이들에 대해서도 당뇨병에 관해 얘기해줬습니다. 나는 나의 아이들이 그들의 아이들에게 당뇨에 관해 얘기할 것이라고 생각합니다. 나는 그것이 나의 증손주들에게까지 전해지는 것을 바라지 않습니다. 이것은 사실상 정해진 문제입니다. 그리고 우리는 그 문제의 꼭대기에 올라서야 합니다. 나는 우리가 조금만 방향을 바꾸어 노력하면 가능하다는 것을 압니다.”

