

“당뇨병, 정보가 힘입니다!”

온라인 당뇨인 커뮤니티 ‘당뇨사랑’ 운영자 정유진씨



당뇨관리 자료를 찾아 병원과 도서관을 전전하지 않아도 인터넷에만 접속하면 다 소화할 수 없을 만큼의 정보들이 넘쳐나고 있는 세상이다. 그러나 그 방대한 양의 정보들 중에 꼭 필요하고 신뢰할 수 있는 것들을 찾아내는 것은 당뇨인 개인의 몫일 것이다. 이번달에는 온라인에서 당뇨인 커뮤니티를 운영하며 다양한 활동을 하고 있는 당뇨인 정유진씨를 만나 당뇨관리에 있어 정보와 지식의 중요성에 대해 들어보았다.

지금 운영하고 계신 프리챌 당뇨사랑 동호회는 언제, 어떤 취지로 만들게 되셨나요?

지난 99년 당뇨관리가 잘 되기 시작하고 생활이 정상화되면서 컴퓨터를 배우게 되었습니다. 그러면서 컴퓨터를 이용해 당뇨환자들을 위해 할 수 있는 일이 무엇인가 생각하게 되었죠. 그래서 당뇨병 자료들을 모아놓은 인터넷 사이트를 시작했고 1년 반 후 프리챌 커뮤니티(<http://home.freechal.com/dmlove>)로 옮겨 현재까지 운영하고 있습니다. 의사, 간호사를 포함한 20여 명의 운영진과 협력하여 운영하고 있고 회원들은 환자와 환자 가족이 대부분입니다.

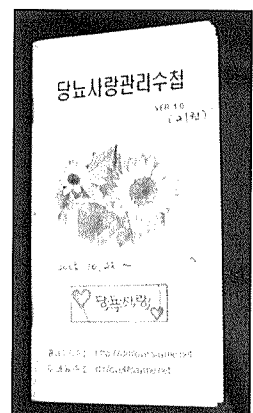
당뇨사랑 동호회에서는 온라인, 오프라인으로 어떤 활동을 하고 있나요?

오프라인에서는 분기별 모임을 가져 당뇨관리 사례를 나누고 봄, 가을에는 당뇨인 가족들과 함께 과천 경마공원으로 야유회를 갖고 친목을 도모합니다. 온라인에서는 당뇨관련 자료 공유 및 질문과 답변, 정기 채팅 등의 활동을 하고 있습니다. 앞으로 오프라인 정기모임을 1달에 1번으로 늘리고 회원들의 참여도를 높여갈 생각입니다.

당뇨사랑과 같은 동호회 활동이 당뇨관리에 어떤 도움을 줄 수 있을까요? 동호회 활동으로 당뇨병이 많이 호전된 환자분이 있으신지요?

뽀뽀이 흩어져 있는 자료를 한데 모아 많은 사람이 공유할 수 있다는 것이 온라인 매체의 가장 큰 장점이겠지요. 많은 정보들 중 자신에게 맞는 관리법을 찾아나갈 수 있고 또 다른 당뇨인들은 어떻게 관리하고 있는지 서로 알아볼 수 있습니다. 현재 커뮤니티 운영진 중 한명은 혈당이 300~400mg/dl으로 당뇨약을 복용하다가 식사요법과 운동요법의 중요성을 알고 실천하여 현재는 당뇨약 없이 관리하고 있습니다. 또 당뇨병 때문에 결혼을 포기하려했던 한 여성분은 동호회 활동을 통해 당뇨인도 관리만 잘 하면 정상적인 결혼생활과 출산을 할 수 있다는 사실을 알게 되어 열심히 관리한 결과 결국 결혼해서 캐나다에 살고 있습니다. 물론 아이도 있구요.

이렇게 당뇨병이라는 것은 의료진만이 해 줄 수 있는 부분도 있지만 무엇보다도 스스로의 의지가 필요합니다. 같은 환경에 있는 다른 당뇨인들을 보면 각성하게 되고, 의견교환도 가능하니 많은 도움이 되지요.



매일의 혈당치를 기록하는 수첩

당뇨사랑 동호회의 운영목표가 있다면?

처음 이런 온라인 동호회를 만들었을 때 세운 목표가 있었습니다. 당뇨병에 관련된 모든 정보를 한 곳에서 볼 수 있는 종합적인 사이트를 만드는 것이 그것입니다. 의사, 간호사, 영양사, 사회복지사, 운동처방사 등등 각 분야의 전문의료진들과 당뇨인과 그 가족이 함께 할 수 있는 온라인 인

프라를 구축하는 것이지요. 당뇨병에 관련된 자료로는 대한민국을 대표할수 있을만큼의 수준으로 만들고 싶고, 그 이후에는 세계적인 당뇨병 사이트가 되도록 노력할 생각입니다. 지금 당뇨사랑 외에도 5~6개의 당뇨병관련 사이트들을 지원하고 있는데, 이러한 활동들도 결국 그 목표를 위한 초석을 다지는 일이 되겠지요.

더욱 활발한 동호회 활동을 위해 계획하고 있는 프로그램이 있는지요?


일단 오프라인 모임을 보다 더 활성화 시켜야 할 것 같아요. 그 내용으로는 의료진과 함께하는 당뇨 Q&A 공개토론회, 지역별 모임(등반대회) 활성화, 소아당뇨 어린이를 위한 야유회 등이 있습니다. 당뇨관련소모품(혈당측정기와 스트립, 주사기 등)의 의료보험적용을 위한 활동의 전개, 타 인터넷 동호회와의 연계방안 모색, 당뇨전문치료병원의 설립을 위한 기초작업 등도 앞으로 해 나가야 할 사업들입니다.

이번에 창간하신 '당뇨와 생활' 지에 대해 소개해 주세요.



'당뇨와 생활' 지는 당뇨인을 위한, 당뇨인이 만드는 신문입니다. 당뇨인인 제가 취재와 편집을 하고 있으니깐요. 그렇기 때문에 당뇨인 여러분의 고충을 이해하고 그에 맞는 내용을 실을 수 있다는 것이 여타 매체와 차별화되는 부분입니다. 지금까지 2호가 발행되었고 앞으로 환자들의 당뇨치료 실패담 연재, 해외 당뇨병 치료에 있어서 선진국들의 국가적, 단체별, 병원별, 개인환자모임 등 당뇨병관리를 하는데 우리가 받아들여야 할 내용들의 소개, 또 당뇨인들이 즐겨워 할 수 있는 재미있는 이야기 등 다양한 내용을 다룰 예정입니다. 당뇨 문단도 확대되었으면 하는 바램이고요.

끝으로 당뇨인들에게 하시고 싶은 말씀이 있다면?

당뇨는 불치병이지만 극복할수 있는 생활관리병이라고 생각합니다. 극복하기 위해서는 당뇨인과 그 가족들이 당뇨병에 관해 많이 알아야 하고 올바른 관리방법으로 노력해야 합니다. 당뇨병을 쉽게 완치시켜준다고 광고하는 각종 보조식품들은 그야말로 허황된 꿈일 뿐이니 그에 현혹되지 마시고 식사나 운동 등의 기분을 지키는 관리를 해나가야 합니다. 그래야 의학이 발전하여 당뇨 정복의 날이 올때까지 합병증 없이 건강을 유지할 수 있겠지요, 더 공부하고, 더 노력합시다! 

클 박혜선 기자