

## 당뇨 완치, 그날을 기다리며!



강 성 구  
(사)한국당뇨협회 회장

당뇨인 여러분!

2008 무자년(戊子年) 쥐띠해의 아침이 밝았습니다. 새해 복 많이 받으시고 모든 일이 순탄하시길 기원합니다.

새해를 맞이하면 우리는 항상 스스로와 어떤 약속들을 하지요. 이번해에는 꼭 금연을 하겠다는 다짐, 다이어트를 해서 날씬해지거나 운동을 열심히 하겠다는 다짐, 또 작년 보다 좀더 적극적이고 미래지향적인 삶을 가꾸어 가려는 의지를 다지게 됩니다. 아마도 우리 당뇨인 여러분들은 해가 바뀔 때마다 '당뇨관리'의 다짐을 빼놓을 수 없을 것입니다. 작년의 나를 돌이켜 보면서 나의 당뇨관리 점수를 스스로 채점해 볼 수가 있지요. 아쉬움과 후회도 남겠지만 2008년 새해를 맞이하면서 하루라도 더 나은 나만의 당뇨관리 방법을 익혀 내 몸에 맞게 관리해 나가야 합니다. 당뇨는 본인의 의지에 너무나 솔직히 반응해서 관리를 소홀히 하고 무시하면 그 결과가 바로 몸으로 나타나는 병입니다. 따라서 더욱 건강하게 좋은 세상을 오랫동안 누리고 싶다면 당뇨와 손잡고 가야합니다.

당뇨를 고쳐주는 의사이나 탁월한 치료제는 없습니다. 세상에서 가장 뛰어난 당뇨치료약은 바로 자신입니다. 우리 스스로 공부하고 내 몸을 점검하고, 내 스스로에게 철저히 진다면 당뇨로부터 이겨내는 것은 시간문제일 것입니다.

사회적으로 당뇨의 문제가 심각하게 대두되고 정부에서도 당뇨 예방과 홍보에 큰 관심을 기울이고 있습니다. 각종 언론에서도 당뇨의 원인 및 관리에 대해 꾸준히 알리고 예방을 위해 앞장서고 있습니다. 앞으로 당뇨 완치에 가까운 더 나은 약물과 치료법이 개발될 것입니다. 아직까지 당뇨를 완치하는 치료법은 개발되지 않았지만, 더 좋은 의료기술과 언젠가는 발견할 완치법을 경험하시려면 지금이라도 적극적인 당뇨관리를 해야 할 것입니다. 여러분의 주치의는 바로 여러분 자신이기 때문입니다.

2008년! 당뇨인 여러분에게 힘이 솟는 한 해가 되길 기원합니다. >

## 모든 국민이 당뇨 교육을 받기를



김선우  
(사)한국당뇨협회 부회장

2008년 무자년(戊子年)이 밝았습니다. 당뇨인과 당뇨인 가족 여러분 모두 건강한 한해가 되시기를 기원합니다.

당뇨병은 이제 '국민병'입니다. 국민병이란 우리나라에서 당뇨병이 급격히 증가하고 있다는 뜻도 되지만 그만큼 당뇨병으로 인한 인적, 경제적 손실이 막대하다는 뜻도 됩니다. 따라서 올해부터는 환자와 가족뿐 아니라 의료를 담당하는 의료인, 의료정책을 담당하는 정부 당국까지 모든 분들이 당뇨병에 대한 올바른 인식을 더 넓혀서 당뇨병의 예방과 치료에 더 힘써 주실 것을 부탁드립니다.

아직도 당뇨병에 대한 인식은 많이 부족합니다. 당뇨병을 제대로 이해하면 당뇨병이 결코 무서운 병이 아니고 그렇다고 대수롭지 않게 여겨서도 안 되는 병이라는 것을 알게 됩니다. 안타깝게도 당뇨병의 실체를 잘 몰라서 치료시기를 놓치는 분들이 아직 많습니다. 이 분들이 당뇨병에 대한 교육 만이라도 제대로 받는다면 소중한 건강을 잃는 일은 훨씬 줄어들 것입니다.

올해에는 당뇨인 뿐만 아니라 당뇨인 가족, 일반인, 모든 국민이 당뇨병에 대한 교육을 받는 한해가 되었으면 합니다. 현재 당뇨병은 가지고 있지 않으나 당뇨병에 대한 예방법을 익히고 조기에 당뇨병을 진단한다면 당사자 개인은 물론 국가 전체로 보아 커다란 이득이 돌아올 것입니다.

끝으로 현재 당뇨병을 가지고 계신 분들께 드릴 말씀은 당뇨병에 대하여 좀 더 낙관적인 태도가 필요하다는 것입니다. 당뇨병을 우습게봐서는 물론 안 되지만 당뇨병을 너무 혐오하거나 두려워 할 필요는 없습니다. 어떤 당뇨인은 당뇨병을 발견한 후 건강이 더 좋아 졌다고 합니다. 실제로 건강한 생활 습관, 건강한 식사, 운동 등으로 혈당조절은 물론 체력도 좋아지고 정신도 더 건강해 질 수 있습니다. 다시 한번 당뇨인과 가족, 당뇨병 치료에 힘쓰시는 모든 분들께 행복한 새해가 되시기를 기원합니다. >