

서울성모병원 내분비내과 최윤희 교수가 전하는 당뇨병 진료실 풍경



서울성모병원 내분비내과
최윤희 교수

내분비내과, 특히 당뇨병을 전공하는 의사의 진료실에서 의사는 다음과 같은 말을 자주 합니다.

“식사 관리 잘 하셨나요? 외식을 많이 하셨네요?”

“술을 줄이셔야 합니다. 담배 끊으세요.”

“운동 하셨나요? 체중을 더 빼야 합니다.”

“약을 빼먹지 마세요.”

등등... 대부분 생활습관을 바꾸라는 이야기인데, 그것도 자세하게 어떻게 하라는 말은 없고, 개개인의 사정에 맞게 어떻게 적용할지에 대한 지침도 잘 알려주지 못합니다.

그러는 의사들도 상큼한 기분이 들지 않는 것은 환자들과 마찬가지로. 듣기 싫은 소리만 듣고 마지못해 나가는 환자의 뒷모습을 보면서 ‘다음에 오실 때는 내가 한 얘기를 잘 따르고 잘 관리하여 오시겠지?’ 라는 생각을 하는 의사도 별로 없을 것 같고요. 그만큼 당뇨병 관리는 쉽지 않습니다. 특히 생활습관을 바꾸는 것은 매우 어렵습니다.

2형 당뇨병(인슐린은 분비되나 그 작용이 잘 이루어지지 못하는 당뇨병) 환자 중에 20대 후반의 잘 생기고 통통한 청년이 한 명 있습니다. 하고 있는 일의 사정상 스트레스도 많이 받고 규칙적으로 운동을 하기도 힘들고, 고혈압과 이상지혈증도 동반되어 있습니다. 나름 건강이 걱정은 되어 자가 혈당도 측정하고 관리한다고는 말은 하는데 매번 당화 혈색소는 8% 이상이라고 나옵니다(6.0% 미만이 정상범위, 당뇨환자의 경우 6.5% 미만이 이상적인 목표). 입원할 처지도 못되어 외래에서 볼 때마다 자꾸 떠운 소리만 하게 됩니다.

얘기를 하다 보면 어제 밤에도 간식으로 햄버거랑 치킨을 먹었고, 먹어버린 자신이 미워서 맘이 확 나도록 운동을 하기도 했다는데, 그래도 체중은 그대

로고 혈당은 높으니 약 종류와 인슐린 양은 점점 늘고 서로 만나면 한숨이 나옵니다. 자괴감과 불안감이 커지고 심지어 우울증이 오지는 않나 걱정이 되기도 합니다.

식사교육도 다시 시키고(억지로 교육 등록시킴), 위협도 해보고(살 안 빼 오면 얼굴 안 보겠다고), 공포도 조장해 보고(젊은 사람이 이대로 가면 짧고 굵게 산다고), 온라인 당뇨관리도 받아보라고(도와줄 테니 혈당, 식사일지, 운동일지 기록하라고) 권고해 보았지만, 돌아오는 답은 “어쨌든 제가 해야만 하는 거잖아요, 제가 안 하면 관리 받는 것도 무슨 소용이겠어요” 입니다.

맞는 말입니다. 본인이 안 하면 소용없는 것이 생활 관리입니다.

행동변화단계 이론에 따르면 건강과 관련된 행동의 변화는 ‘성공’과 ‘실패’의 이분된 범주로 설명하는 것이 아니고, ‘점차적으로 일어나는 역동적인 과정’으로 이해해야 한다고 합니다. 계획 전 단계, 계획 단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계의 5가지 단계를 밟으며, 각 단계에 따라 건강한 행동을 이끌기 위한 접근 방식이 달라져야 한다는 것이죠. 그 중 계획단계는 문제인식은 하지만 행동으로는 옮기지 못하고, 변화에 대해 확신하지 못하며, 갈팡질팡하게 되는 시기입니다. 대부분 많은 환자분들이 이 단계에서 오랜 시간을 머물러 있게 됩니다.

이 젊은 환자에 대해서도 건강한 생활 변화를 이끌기 위해 단계를 파악하고 그에 맞게 접근하여 상담을 제공해 주어야만 되는 상황인 것이지요. 하지만 환자도 의사도 서로 바쁘고 현실이 쉽지 않아 세월을 많이 보냈습니다. 그래도 고맙게도 먼저 테이프를 끊은 것은 환자였습니다. 무리하게 시간을 내서라도 당뇨병 캠프에 참가해 보겠다고 하여 신청을 도와주었습니다.

캠프에 다녀온 환자는 1달 만에 많은 것이 변해 있었습니다. 캠프를 통해 비록 며칠간이지만 식사를 실제로 바꾸어 먹어 보았고, 그 행동변화 과정에서 자신의 식습관을 바꾸어야 한다는 것을 뼈저리게 깨달은 것 같았습니다. 그 이후 식사 관리를 하면서 운동도 꾸준히 하더니, 혈당 관리가 매우 좋아져 인슐린을 끊고도 당화혈색소가 7% 미만으로 유지되고 혈압과 지질도 좋아졌습니다. 결국 생활 관리의 변화가 연속적인 좋은 결과를 가져왔고, 당뇨병은 역시 생활습관 관리가 필수 요소임을 의사인 필자도, 환자인 당사자도 다시 한 번 깊이 깨닫게 되는 계기가 되었습니다.

지금은 외래에서 한숨만 폭폭 나오는 얘기가 아닌, 서로 좋은 얘기를 주고받을 수 있는 상황이 되었습니다. 점차 나아진다는 희망과 긍정의 기운을 느낄 수 있는, 짧지만 기분 좋은 만남! 다만 ‘다시 과거 습관으로 돌아가지 않아야 할 텐데...’ 하는 불안한 마음을 둘 다 가지고 있기에 그렇게 되지 않도록 서로 노력 중입니다. ✎

출처 : CMC 헬스 카페 (http://blog.naver.com/cmc_health/50099082719)