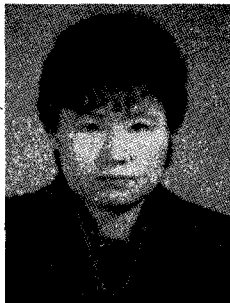


# 한 해를 마감하는 당뇨인의 마음가짐

기쁜 기억을 더 많이 간직하게 되었으면……

우리 당뇨인은 당뇨관리의 목표를 세우고  
내 형편에 맞게 실천하기 쉬운 계획부터 세워서  
실행해 나가길 바란다.  
이제 한달 남짓 남은 94년을 잘 마무리하고  
다가올 95년에는 후회보다는 계획하고 결심한  
것을 다 이루길 바란다.



김윤자  
현대내과클리닉 원장

원고를 부탁받고 무심히 돌아다 본 달력을  
보고 어느새 94년도 다 되어 감을 실감  
하게 되었다. 지난 한해를 돌아보니 당뇨인들  
과 함께한 한해가 참으로 짧게 느껴지는 한편  
부족한 점이 없었나 하는 아쉬운 마음은 해가  
거듭되어도 여전하다.

건강하다는 것이야말로 신이 인간에게 내  
린 가장 큰 선물일 것이다. 그러나 우리는 보  
통의 생활속에서 그 감사함을 잊은 채 바쁘게  
살아가고 있다. 그렇기에 건강이 나빠지고 몸  
이 아플 때, 더욱이 그 병이 완치되는 것이 아  
닐 때의 힘겨움은 아마도 겪어본 사람이 아니  
면 실감이 나지 않을 것이다.

병마와의 싸움을 돕는 의사로서 세상의 많  
고 많은 환자중에 유독 당뇨인들과 더불어 산  
지도 15년 가까이 된다. 헤아려보면 짧지 않  
은 기간이지만 결코 오래되었다는 생각이 들  
거나 지루하게 느껴진 적은 한순간도 없었다.  
진료실 안에서 그들과 하나되어 웃기고 하고  
울기도 하며 때론 보람스럽게, 때론 안타깝기

도 했던 무수한 시간들과 사연, 그리고 많은 사람들...

내가 의사로서 해준 것에 비해 기대이상으로 좋아져 새로운 삶을 사는 당뇨인이 있는 반면 제자리에서 진전없이 맴돌고 있거나 의외로 나빠져 애를 태우게 하던 사람도 있었지만 그 누구도 밋다는 생각이 들지는 않았다. 병의 특정상 장기간 의사와 함께 투병해야 하기 때문에 환자와 의사와의 관계가 아닌 다정한 이웃과 같은 정도 들게 되었고 이제는 그 단계를 지나 긴 투병생활을 깨끗하게 헤쳐나가는 당뇨인의 삶이 어떤 면에서는 보통 사람의 그것보다도 더욱 소중하게 느껴지게 되었다. 이 소중한 삶을 사는 이들이 한해를 보내며 과연 후회보다는 보람되고 기쁜 기억을 더 많이 간직하게 되었으면 하는 마음이다.

모든 사람이 그렇겠지만 년초에는 많은 계획을 세우고 결심을 한다. 허나 너무 많은 계획과 결심은 오히려 실패의 원인이 되기도 한다. 특히 우리 당뇨인은 당뇨관리의 목표를 세우고 내 형편에 맞게 실천하기 쉬운 계획부터 세워서 실행해 나가길 바란다. 이제 한달 남짓 남은 94년을 잘 마무리하고 다가올 95년에는 후회보다는 계획하고 결심한 것을 다 이루길 바라며 우리 당뇨인들에게 당부하고픈 말, 당뇨인의 마음가짐에 대해 몇자 적으려 한다.

첫째, 당뇨병에 이끌려 다니지말고 당뇨병을 끌고 다녀라!

즉, 당뇨병을 극복하고 이겨야 한다는 것이다. 당뇨병에 걸린 신세를 한탄하며 한숨속에서 시간을 소비하는 것보다는 적극적인 자세

로 당뇨관리에 힘써 당뇨병을 이기고 한 계단 위로 뛰어 오르는 것이 더 현명한 것이다.

둘째, 긍정적 사고와 자신감을 가져라!

당뇨병이란 이유로 일상적인 생활을 포기하겠다-예를 들자면 직업을 버리거나 전업을 하는 등-는 많은 당뇨인을 본다.

또한 자신이 몹쓸 병에 걸려서 먹지도 못하고 굶어 죽게 되었다, 세상사는 낙이 없다, 죄를 받아 생겼다는 등등의 부정적인 말로 자신을 확대하는 당뇨인도 있다. 이러한 예는 사실 진료실 안에서 흔히 볼 수 있고 또한 가장 많이 상담하는 내용중의 하나다. 그러나 당뇨병이라서 아무것도 할 수 없다는 생각보다는 내가 종사하고 있는 분야에 있어서는 내가 꼭 필요한 사람이다. 그러므로 내 건강은 내 스스로 책임지며 잘 관리해서 다른 사람보다 더 열심히 더 즐거운 생활을 만들어 나갈 것이다 하는 마음가짐을 가질 때 당뇨관리는 이미 성공한 것이나 다름이 없다.

그래도 비관적인 마음이 들 때가 있다면 다시 한번 당뇨인들이 생각해 볼 점은 당뇨병 그 자체가 그렇게 절망하거나 비관할 정도로 몹쓸 병인가 하는 점이다. 다른 사람에게 해롭게 하거나 전염시키는 것도 아니니 부끄러워할 필요도 없고 스스로 노력만 하면 얼마든지 정상적인 생활을 할 수 있으니 어떤 면에서는 병이라고 이름하기도 어색하지 않겠는가 하는 점이다. 물론 살아가면서 보통 사람들보다 많은 자제력과 인내를 필요로 하는 것은 사실이나 남보다 적게 먹고도 똑같이 즐겁게 살 수 있다는 것을 오히려 자랑스럽게 생각할 수 있을 정도로 긍정적으로 사고를 하도록 하자.

셋째, 그 어느곳에 가든지 내가 당뇨병이라는 것을 숨기지 말고 자연스럽게 이야기할 수 있어야 한다.!

가족들은 말할 것도 없고 친척, 친구, 직장 동료 등 모든 이에게 당뇨병이란 사실을 솔직하게 털어놓고 도움을 받을 일이 있을 때는 협조를 구하는 것이 바람직하다. 숨어서 혼자 감추며 힘들게 당뇨를 조절하는 것보다 주위 사람들의 협조와 도움 속에서 하는 것이 당뇨병을 얻기 전까지의 생활방식을 고치기도 쉽고 외롭지도 않기 때문이다.

이제 연말, 연시에는 수많은 회식, 모임 등이 기다리고 있다. 당뇨병인이라서 무조건 참석을 기피하거나 당뇨병이라는 것을 숨기고 권하는 대로 먹고 마신다든지 하는 일이 있어서는 안될 것이다. 한번쯤이야 하는 생각이 그동안의 규칙적이었던 생활 모두를 흔들어 놓게 된다. 요즈음은 보통 사람들도 당뇨병에 대해 상당히 많이 알고들 있으므로 도움을 청할 일이 있을 때 주저하지 말고 도움을 청하도록 하자. 모두들 이해하고 협조해 줄 것이다. 만약 그래도 도와주지 않는 이가 있다면 그가 당신의 친구나 이웃의 명단에 들 자격이 있는지 다시한번 고려해 봐야 할 것이다.

넷째, 여유를 갖고 생활하자!

현대 사회의 복잡한 구조속에서 우리들은 얼마나 많은 스트레스로부터 위협을 받고 있는가……. 너무나도 바빠서 나를 돌아볼 시간도, 나를 위해 투자할 시간도 없이 숨가쁘게 화내고 싸우며 노여워하는 시간들을 갖고 있지 않는지? 그렇지만 이러한 것은 내 주변의 것에는 이로우지는 몰라도 나 자신에게는



도움이 되지 못된다. 조금은 여유를 갖고 나를 돌아볼 시간을 내자. 나를 위해 운동도 하고 여행도 하며 노여움보다는 사랑을, 급함보다는 여유를, 조바심보다는 느긋한 마음을 가지며 웃음을 잃지 말자. 우리는 오늘 하루의 결과치에 연연하며 조바심 내지 말고, 오늘 내일의 건강함만이 아닌 몇년, 혹은 몇십년 후의 건강을 목표로 건강을 설계하자.

다섯째, 항상 공부하고 배우려는 자세를 갖자!

요즈음은 각종 책, VIDEO TAPE 등의 교재와 각 병원의 당뇨교실 등을 통해 당뇨에 대한 많은 지식을 습득할 수 있다. 환자 및 보호자는 이용 가능한 매체를 최대한 활용하여 올바른 당뇨지식을 쌓고 실생활에 적응해 나가야 할 것이다. 병원의 의료진들이 모든 것을 해주는 것이 아니고 또한 해줄 수도 없다. 다만 당뇨병인들이 올바른 길로 가도록 길잡이가 될 뿐이며 그 나머지는 본인 스스로의 실

천에 달려 있다고 보아야 할 것이다. 진료상담을 하다보면 어떤 당뇨인과 같이 식사요법에 대해 교육을 해 주었더니 365일 식단을 영양사에게 적어달라고 하는 등의 요구를 하는 사람도 있다. 그러한 식단이 있고 그대로만 실천한다면 얼마나 좋겠는가 만은 통일된 식단은 없다. 각 개인에게 맞는 칼로리량을 산출하고, 개인의 사정 등을 고려하여야 하기 때문이다.

부지런히 교육을 받고 교육을 받은 후에는 그 내용을 집에서 직접 행동으로 옮겨 실천해 보자. 저울도 사용하고 조리법도 다양하게 바꾸어 보고 식단도 짜 보고 집에서 가능한 검사는 스스로 해 보아 신체의 변화나 문제점이 무엇인지 파악해 병원 진료시간에 다시한번 문제점을 확인하고 잘못된 점을 수정 보완하고 개선해 나가자. 이렇게 하는 것이 진정 당뇨인의 생활 자세라고 할 수 있을 것이다. 병원 진료는 병원에 따라 다소 차이는 있겠지만 기다리는 시간에 비해 진료시간이 너무도 짧다는 것은 누구나 공감하고 있을 것이다. 그러나 이 짧은 시간에 내 혈당수치만 알고 돌아오는 것보다는 이 시간을 최대한 활용해 단 몇 분의 진료시간이 몇 시간의 진료효과를 나타낼 만큼이나 값지도록 본인들 스스로가 노력해야 할 것이다. 진료받는 동안 예, 예 하는 대답으로 일관하지 말고 왜 그럴까요 하는 의문점을 가지고 답을 얻어 가도록 하자. 다시한번 강조하지만 적을 알아야 이길 수 있듯이 당뇨병에 대하여 열심히 배우고 잘 알아야 이를 극복할 수 있음을 잊지 말아야 한다.

여섯째, 당뇨인들은 귀가 멀어서는 안된다!

모든 병이 그렇겠지만 당뇨병에는 특히 전문가나特效약이 많다. 무언가에 매달리고 싶은 우리 당뇨인의 약점을 파고들어 현혹시키고 있는 것이다. 무엇이 좋다 나쁘다 등의 민간요법, 건강식품들이 몇 년에 한번씩 유행하고 있다. 이런 것에 속아서 몸도 상하고 돈도 내버리는 비 과학적인 것에 시간을 허비해서는 안된다.

일곱번째, 우리 당뇨인은 끈기와 오기와 인내가 있어야 한다!

당뇨병은 몇알의 약이나 주사 몇대로 완치되는 병이 아니다. 평생을 본인 스스로가 조절하며 관리해 나가야 하는 병인 것이다. 평생을 같이 가야할 당뇨병, 무조건 나쁜 병 취급만 하여 저주하며 살 것이 아니라 잘 사귀어 보자.

마지막으로, 당뇨환자 모두가 희망을 가지고 더욱더 당뇨조절에 힘쓰자고 말하고 싶다.

과거에는 당뇨병 자체를 잘 알지못해 당뇨병을 얻으면 죽는 것으로 알았었다. 그러나 현재는 자기자신만 잘 관리하면 일상생활에도 지장을 주지 않을 수 있는 병이라는 것을 모르는 당뇨인은 없으리라 생각된다. 이렇듯 과거보다는 오늘의 여건이 비교할 수 없을 정도로 나아졌고 또한 지금도 끊임없이 새로운 당뇨조절방법이 연구되고 있는 현실을 감안하면 멀지않은 장래에는 조절이 아닌 완치약이 개발되지 말라는 법이 없다. 자! 희망을 갖고 보람찬 95년이 되도록 모든 당뇨인들이여 노력하자. ▣