

# 여성 당뇨병인에게 전하는 이야기

당뇨인 여의사와 여성 당뇨병인 사이의 Q & A

■제가 편지를 한장 받았어요. 당뇨병이 있는 아주머니가 보낸 것이었어요. 그 아주머니는 당뇨 있는 여자가 남자 보다 훨씬 더 장단점이 많다고 얘기하더군요. 아주머니는 여성 당뇨병인은 남성 보다 음식과 식품을 더 잘 이해하고, 당뇨병에 대해서 심리적으로 더 잘 적응한다고 생각하시더군요. 남자들은 인슐린 펌프를 하는 경우, 자기들의 터프한 남성다움이 손상된다고 심리적으로 적응을 잘 못한다고요. 반면 여자들은 가정에서 자신을 항상 먼저 생각하지 못하고 가족들을 우선으로 봉사하기 때문에 당뇨병 관리가 잘 안된다는 단점이 있다고 하더군요. 선생님도 이 의견이 옳다고 보시나요?

글쎄요. 전적으로 그 의견이 맞다고 볼 수는 없겠습니다. 저는 당뇨병 여성이 당뇨병인 남성 보다 이로운 점을 가지고 있다고 전혀 생각하지 않아요. 여자들이 식품에 대해서 다 알고 이해한다고 보지도 않아요. 여자들은 살릴하면서 음식의 맛, 품질, 모양, 색깔, 신선도 등을 잘 아는 것 뿐이지 식품의 영양가에 대해서 도통한 것은 아니거든요.

남자, 여자 모두 초등학교 실과 시간에 건강한 식생활에 대해서 배우고, 똑같이 음식물의 영양가에 대해서 암기하잖아요.

남자는 자신이 먹는 음식과 식사에 대해

서 책임질 필요는 없지만 자기 부인이 음식에 설탕이나 꿀 같은 당분을 넣기 때문에 전적으로 혈당 관리가 잘 안되니 부인 책임이다 라고 볼 수 없는 것이예요. 남자들 자신이 본인의 생활에서 당뇨 관리의 방해요인이 무엇인지 문제점을 파악하고 해결해 나가야 옳은 것이지요. 여성 당뇨병인들도 마찬가지고요.

그리고 요즘 들어 인공췌장기라고도 하는 '인슐린 펌프'를 하는 사람이 늘어나고 있는데, 인슐린 펌프는 담뱃갑 만한 크기로 호주머니에 쏙 들어가므로 남녀 모두 애써 숨길 필요가 없어요. 숨기려 하면 할수록 본인이 더 어색할 뿐이에요.

그러나, 여성의 경우 한달에 한번씩 찾아오는 생리 주기는 인슐린 요구량에 변화를 가져오기 때문에 여자들은 한달에 한번 인슐린 양을 조정할 필요가 있어요. 하지만 남자들은 직장에서 받는 큰 스트레스를 제외하고는 인슐린 양을 조정할 일이 드물거든요. 또한 여자들은 '임신'을 고려할 경우 신체적, 정신적으로 매우 복잡한 과정을 겪기 때문에 감히 남자들의 스트레스와 비교할 수 없다고 봐요.

게다가 여자들은 가정에서 자신을 최우선적으로 생각하기란 굉장히 힘들어요. 워낙 집안 식구들을 돌보는데 익숙해져 자신을

돌보는 경향이 적어요. 저도 마찬가지예요.

■저도 이 의견에는 전적으로 동감이에요. 여자들은 감기가 걸렸어도 제대로 자신을 돌볼 겨를이 없어요. 게다가 당뇨병과 같이 관리하는데 시간이 필요하고, 또 일이 생겨도 그냥 내버려 둘 수밖에 없는 상황이 많이 벌어지기도 해요. 그래서 우린 자기 자신을 먼저 보살피지 못하면 남도 돌볼 수 없다고 누누이 강조하고 있어요.

가족을 위하여 또 자신의 혈당 관리를 잘하기 위해서라도 여러 가지 면들을 잘 살펴 봐야 할 것 같아요. 왜 자신을 위한 당뇨 관리를 하지 못하는지에 대해서요. 왜 자신을 중요한 사람으로 생각하지 않는지, 그렇게 노력할 가치가 없는 사람인지, 자신을 어느 정도 사랑하는지...

참, 언뜻 생각난 게 있어요. 남자 보다 여자한테 당뇨병성 말초신경 장애가 더 많이 나타난다고 하더군요.

그 이유로 제가 아는 아주머니가 다니는 당뇨인 동우회의 제 2형 여성 당뇨인 중에 말초신경병증이 나타난 사람이 많나 봐요. 그런데 남자는 한명도 없다고 하더군요. 모임에 나오는 남자는 몇명 되지 않다고도 덧붙여 말하더군요.

제 2형 당뇨인이 남자 보다 여자가 더 많아요. 그래서 여자들이 더 많이 당뇨병성 신경병증이 나타나는 것처럼 보이기도 하는 거죠. 반면에 제 1형 당뇨병에서는 남녀의 신경병증 발현률이 같아요.

■그렇군요. 말씀드리기 좀 곤란한 건데 한

가지 더 여쭙 볼게요. 병원에 의사 선생님 만나러 가는 것을 좋아하는 사람은 별로 없을 거예요. 병원 가는 것을 대부분 스트레스로 여기는 것 같더군요.

환자들은 자기의 담당 의사가 책임감을 가지고 진료는 일대 일로 하길 원해요. 다른 환자의 방해 없이 말이지. 환자의 아주 작은 불편한 점이라도 많은 시간을 할애하여 진심으로 보살피어 주고, 진료비는 저렴하면 좋겠다는 것이 모든 환자의 바람이에요.

여성 당뇨인이 병원에 가서의 방법을 좀 알려 주세요.

의사이자 여성 당뇨인으로서 뭔가를 해야 할 것 같군요. 솔직히 남자 보다 여자들이 병원에 자주 가는 것은 사실이에요. 여자들은 정기적으로 산부인과 진찰도 받아야 되고, 아이들이 아프면 거의 엄마들이 병원에 데리고 가죠.

산부인과에 아주 간단한 검사를 받으러 가더라도 의사가 사소한 것까지 정성껏 잘 상담해 주길 바라지요.

우리가 환자로서 기대를 갖고 병원을 찾아가는 목적과 병원에서 진료하는 의사의 입장이 명확하게 다르기 때문이라고 봐요.

게다가 여성 당뇨인은 선입견을 가지고 당뇨 전문 의사를 방문하는 것 같아요. 지금부터 제가 내과 의사의 관점으로 진료하는 과정을 얘기하고 당뇨인 여성으로 어떻게 대응해야 하는지에 대해서 말씀드릴게요.

◆처음 병원에서 진료하는 초진의 경우에는 환자의 병력과 기타 사항을 질문합니다.

- 나이
- 당뇨병이 있는지 얼마나 되었는지
- 현재 받고 있는 당뇨병의 처방 종류
- 인슐린에 대한 병력(지금까지 쓰고 있는 인슐린의 종류, 처방 주사량과 실제 맞는 주사량 및 횟수, 특히 인슐린 양을 조절할 때와 이유)
- 케톤산혈증이 생긴 적이 있는지, 그래서 입원했었는지
- 심한 저혈당을 경험한 적이 있는지, 최근에 약간이라도 저혈당증을 느낀 적이 있는지
- 당뇨 관리 평가-집에서 하는 혈당 검사 방법(소변/혈액 검사), 해마다 하는 정기검사의 종류
- 합병증의 유무, 특히 눈, 신장, 발, 신경 등
- 월경 상태-초경 시기, 생리의 주기, 기간, 특징
- 임신-관련해서 질병이 있었는지
- 가족의 병력-당뇨병 뿐 아니라 심장병, 고혈압, 협심증 등이 있는지
- 또 다른 질병의 유무
- 과거에 수술 받은 적이 있는지
- 알러지(알레르기)가 있는지
- 심한 감염의 유무-귀, 폐렴, 소변 또는 신장에 문제가 있었는지

그 다음 의사가 병원 방문 목적을 물어 봅니다.

병원에 그냥 관리 상태를 검사하러 왔는지, 인슐린 양을 조정하길 원하는지, 아니면 보다 나은 당뇨 관리를 원하는지, 당뇨병성 합병증이 있어서 걱정돼서 왔는지... 의사는 환자의 주요 방문 목적을 염두에 두고 여러

가지 관련 사항을 질문하여 해결책을 강구해 봅니다. 이 시간이 약 15~20분 정도 소요됩니다.

◆초진에는 전반적인 신체 검사를 당뇨병과 관련해서 합니다.

- 신장, 몸무게, 혈압, 맥박
- 눈: 안구 후면을 자세히 검사
- 코, 귀, 입, 혀, 치아, 피부 상태
- 목: 갑상선과 림프선 검사
- 가슴: 심장과 폐를 청진기로 검사
- 복부: 간, 비장 검사. 청진기로 장기와 혈관 소리 검사
- 사타구니: 맥박과 림프선 검사
- 골반 및 직장: 주로 당뇨병 전문의는 골반과 직장 검사는 하지 않고 산부인과 진료를 받고 있는지 물어 봅니다.
- 다리 및 발: 맥박, 근육 강도, 신경계 검사, 무릎과 발목의 반사신경 검사, 구심성 신경 및 자세 감각 검사

신체 검사 시간은 병원 사정에 따라 약간 다르긴 하지만 15~20분 소요된다고 볼 수 있습니다. 병력과 신체 검사한 자료를 보고 담당의사는 환자의 문제점을 체크하고, 치료 계획을 세워 접근합니다. 먼저 환자에게 문제점을 물어 보고 해결책도 물어 봅니다.

예를 들어, 혈당 관리를 잘 하며 합병증이 없는 건강한 환자가 당뇨병 전문의를 찾아왔을 때는 의사는 먼저 합병증 예방 관리 습관을 제시합니다. 더불어 연 1회 안저 검사를 제안하고, 발톱 자르는 법과 청결히 관리할 것 등을 지시합니다.

그 다음 인슐린 처방량에 변동 사항이 있거나 임상 검사 결과에 따라서 차후 진료 스케줄을 환자에게 알려 줍니다. 필수 임상 검사에는 당화혈색소 검사, 갑상선기능 검사, 신장 검사, 혈액 검사 등이 있으며 검사 후 15~20분 정도 면담을 합니다. 이 상태에서 의사는 당뇨인에게 가장 알맞은 최상의 인슐린 양을 결정해서 말하기란 어렵습니다.

그렇지만 치료 계획을 한단계 더 나아가 식사요법 교육, 운동요법 교육, 가정에서의 자가혈당측정법, 기록 방법, 아픈날의 처치 방법 등을 지시해 줄 수는 있습니다. 대부분의 당뇨 관리 교육은 환자와 간호사, 영양사 사이에서 이루어집니다. 의사를 만나 교육 받기 어려울 때에는 간호사나 영양사를 만나서 상의해도 좋습니다. 가정에서 갑자기 궁금한 점이 생기면 당뇨 교육 간호사에게 직접 전화를 통해 궁금한 점을 물어 볼 수도 있습니다.

병원에 다니면서 필요한 검사를 다 하고 난 뒤 어느 정도 당뇨 관리 체계와 방침이 잡히고 조절이 잘 되면, 1년에 서너번 병원을 방문하여 체크만 받으면 됩니다. 이때의 시간은 20~30분 정도 소요됩니다.

이제, 내가 당뇨병환자로서 위와 같은 치료 방법에 어떻게 대응해야 하는지 알아 봅시다. 이것은 내 자신이 하려고 하는 가능한 기대치에 달려 있다고 봅니다. '오직 유능한 의사만이 나의 당뇨병 관리 치료를 맡을 수 있어' 라고 생각해 왔다면 간호사나 영양사에게 상담하는 것이 더 좋을 수 있다는 것도 알아야 합니다. 왜냐 하면, 때로는 바쁜

의사 보다 간호사나 영양사가 더 훌륭한 선생님이기 때문입니다. 만약에 병원을 처음 방문하여 의사에게서 목표 혈당 수치는 지시받았는데 확실한 인슐린 양을 지시받지 않았다면, 그 다음에 여러번 간호사를 방문하여 혈당 수치 기록과 식사요법을 꾸준히 잘 지키고 있는 것을 보여 주면 최적의 인슐린 양으로 계속해서 조정해 나갈 수 있습니다.

병원을 계속 다니는데도 혈당 관리는 잘 안되고 실망스러운 마음만 생긴다면 차라리 처음 병원을 방문할 때 의사에게 자신이 원하는 사항을 자세히 얘기하면 의사도 그에 따라 방안을 제시해 줄 것입니다. 그런 다음 서로의 의견이 합치되는 지점에서 앞으로의 당뇨 관리 방안을 마련할 수 있습니다.

우리나라 병원에서 과연 이러한 일들이 가능한가? 라고 의아해 하시는 분들도 계실 것이고, 반면에 나는 그렇게 실천하고 있지 하고 뿌듯한 미소를 지으신 분들도 계시리라 봅니다. 지금 드릴 수 있는 말은 예전과 달리 우리나라 병원들도 의사의 일방적인 지시가 아닌 환자와의 대화 그리고 간호사, 약사, 영양사간의 상호 협조로 보다 나은 의료 서비스를 제공하여 환자에게 불편함이 없이 봉사하려고 노력하는 중이라는 것입니다. 더불어 환자와 의료진 상호간의 노력이 중요하다고 봅니다. **DAK**

번역 : 이화주/당뇨 전문 영양사  
원작 : The Diabetic Woman

〈다음호에 계속〉