

여성 당뇨병인에게 전하는 이야기

당뇨인 여의사와 여성 당뇨병인 사이의 Q & A

■ 지난번에는 여성 당뇨병인이 병원을 찾아왔을 때 받는 신체 검사에 대해서 이야기했었지요. 참 재미있었어요. 오늘은 당뇨병인의 감정적인 측면에 대해서 여쭙고 보고 싶어요. 제 1형 당뇨병 진단을 받은지 채 1년이 안되는 여성 당뇨병인이 선생님 진료실을 처음 방문했을 때를 머리에 그려 보시고 어떻게 하실건지 얘기해 주세요.

당뇨병을 진단받은지 1년이 안되는 환자들을 자주 접하기 때문에 이런 상황을 상상하는 것이 그리 어려운 것은 아닙니다. 의료직에 종사하는 전문가들이 당뇨병이라는 만성 질환을 진단받은 아주 젊은 여성에게 필요한 것이 무엇인지, 어떻게 해줘야 하는지 잘 모르는 것 같아서 애석하게 생각할 따름입니다.

사랑하는 사람을 잃었을 때 그 슬픈 감정이 다섯 단계로 나뉘진답니다. 이와 마찬가지로 당뇨병을 처음 진단받은 사람의 슬픈 감정도 다섯 단계로 나타납니다.

첫번째, 당뇨병이 걸렸다는 사실을 믿으려 하지 않고 부정하며 부인하는 마음입니다. 대부분의 사람들은 이 단계에서 하나님, 부처님, 예수님 등과 같은 종교의 절대자에게 따져 묻기도 하며 서로 협상하여 일시적인

모면을 얻습니다.

두번째 단계는 노여움입니다. ‘왜 하필이면 내가?’ 하는 분노의 마음이 생깁니다.

세번째는 우울한 마음이 생기고 죄책감이 듭니다. 네번째는 이러한 감정들을 회복하게 되고, 다섯번째는 모든 상황을 수용하고 적응하게 됩니다. 이러한 슬픔을 완전하게 승화하는 데에는 거의 1년 정도 걸립니다.

저는 주로 우울증에 빠져 있는 환자들을 접하게 됩니다. 우울증이 심각한 환자들도 더러 있습니다. 저에게 오기 전에 치료하던 의사가 당뇨병인이 ‘자기연민’에 빠져 마음껏 슬퍼하는 것을 이해하지 못하고 수용하지 않았기 때문에 우울증이 심해진 것입니다. 슬퍼하는 동안 자신의 내면에서 당뇨병을 인정하고 치료를 위한 생활 변화의 필요성을 차츰 깨닫게 되는 것을 의사가 인식하지 못한 것입니다. 이때 환자들은 의사로부터 절대적으로 필요한 당뇨 관리 지원을 받는 대신에 비난과 질책을 받으며 거부당하게 되는 것이지요. 이러한 상황이 우울증을 더욱 더 부추기게 되는 것입니다.

이때 도움이 되는 것은 아무것도 없으며 다만 당뇨병에 걸렸다는 슬픔을 완전히 극복하고 받아들이는 데 적어도 1년의 시간이 필요하고 사람에 따라서는 더 많은 시간을 필요로

한다는 것입니다. 그후에 자신의 행동에 대해서 죄책감을 느끼기도 하며 또 자신의 나약함에 대해서 뉘우치기도 하는 거죠.

게다가 어떤 환자들은 자신의 당뇨병이 심한 것이 아니고 약간 당뇨끼가 있기 때문에 철저하게 치료할 필요가 없다고 지시받았으며, 혈당 관리에 대해서 교육을 받은 적도 없고, 어떻게 하는지 방법조차 배운 적이 없다는 환자들도 있습니다. 인슐린 집중 치료에 대해서 당연히 들은 적도 없고요.

더욱 심각한 것은 머리 속에 스치는 잡다한 생각들 때문에 두려워하고 있다는 것입니다. 성(性)불구자가 되면 어찌지?, 다리를 자르게 된다는데?, 실명을 하게 되면?, 신장이 고장나서 죽게 되면 어떻게?... 이러한 생각들은 당뇨병이 생기기 전에 잡지에서 한번 읽은 기억들로 환자들에게 실감나는 두려움으로 생생하게 떠오릅니다.

이때 환자들에게 '대부분의 당뇨병 합병증은 당뇨병이라고 진단받은지 5년에서 10년 후에나 나타나게 되는 겁니다' 라고 한마디만 해줘도 대부분의 사람들은 안도의 한숨을 쉬며 안정을 찾게 됩니다. 그리고 난후 가르칠 만한 순간이 되면 '혈당 관리를 꾸준히 잘 하면 당뇨병으로 인한 희생자가 되지 않는다'고 강조합니다.

당뇨병으로 인해 즉시 발생할 수 있는 몇 가지 문제점에 대하여 미리 알려 주지 않았는데 그런 문제가 발생하면 환자는 부당하다고 여길 것입니다. 혈당이 많이 올라가면 괜히 신경질이 나고 불안·초조해집니다. 이때는 혈당을 바로잡는 데 숙련된 기술이 요구됩니다. 내가 환자를 잠시 안심시킬 수는 있

으나 환자의 불안정한 심리상태는 혈당이 정상으로 다시 내려가야 회복됩니다. 혈당 관리가 좋아지면 한번은 경험해 봤을지 모르는 소위 '아랫 부분이 가려워서 못살겠다' 라는 국부 소양감 같은 산부인과 질환의 증세도 호전될 것입니다. 이때 저는 인슐린주사 한 대 더 맞도록 해주는 것 보다 더 큰 보람을 느낍니다.

■ 당뇨병으로 인해 생길 수는 있지만, 일반적으로 잘 나타나지 않는 것들에 대해서 여쭙고 싶어요.

다음과 같은 증상들이 있습니다.

- 소양증(가려움)
- 두통
- 정맥동염, 부비동염(sinusitis)
- 현기증
- 귀울림, 이명
- 어지럼증
- 결핵 같은 폐 부분의 감염
- 심장마비, 심장발작
- 방광염이나 결석
- 신장, 요도 감염
- 불임증
- 남성형 다모증(몸, 얼굴)
- 무월경증
- 이차 성징 발달(사춘기)이 늦어짐
- 신장(키) 발육 정지
- 관절의 수축
- 신경 합병증(당뇨병으로 인한 것 보다 알콜 중독으로 인한 경우가 더 많음)

■ 당뇨병이 있는 여자들은 자신의 신체에 나타나는 것들, 머리에 생기는 비듬에서부터 손가락에 생기는 손거스러미까지 모두 다 당뇨병 때문이라고 투정하거든요. 실제로 당뇨병으로 인해서 생길 수 있는 증상들에 대해서 말씀해 주시겠어요?

당뇨병이 아니라 불량한 당뇨 관리에 대해서 이야기해 봅시다. 이 두가지는 커다란 차이가 있습니다. 잘 관리된 당뇨병은 '무죄'이지만 문제는 당뇨 관리를 잘못해서 '유죄'를 만드는 것입니다.

불량한 당뇨 관리로 인해 나타날 수 있는 것들을 한번 알아 봅시다.

- 질염 : 특히 곰팡이균에 의한
- 피부에 포도상구균의 감염 : 종기, 농가진, 농양이 생김
- 심한 고혈당이나 저혈당으로 우울증에 빠짐
- 수정체의 굴절률 변화로 시야가 약하게 보임
- 두통(저혈당으로 인한)
- 불면증 혹은 악몽(저혈당으로 인한)
- 생리가 불규칙해짐
- 잇몸 질환 : 영구치의 손실이 올 수 있음
- 혈액 속에 콜레스테롤이나 중성지방 등의 수치가 높아짐
- 고혈압
- 빈혈
- 손발톱의 손상. 특히 발톱 손상이 심함
- 당뇨병으로 인한 유지방성 생괴사

- 골다공증(뼈가 부러지기 쉬움)
- 운동 후 쉽게 지치거나 운동프로그램을 잘 따라하지 못함
(고혈당이 근육 운동을 무력화시킨다 - 근육에 젖산이 많이 쌓이게 되면 운동을 계속할 수가 없게 된다. 이러한 스트레스로 혈당은 지속적으로 상승하며 악순환은 계속된다.)
- 백내장
- 이하선에 결석이 생김

■ 이 세상에서 모든 병을 다 없앨 수는 없지만 만약에 가능하다면 한사람에게 한가지 병만 주어지면 좋겠어요. 한가지 병에 이미 걸렸으면 다른 병은 안걸리는 규정이 있다면 얼마나 좋을까요.

선생님도 이미 당뇨병을 가지고 있으신데 앞으로 되도록 안걸렸으면 하는 질병이 하나라도 있나요?

불행하게도 예외란 없습니다. 하지만 제 입장에서 당뇨병 대신 홍반성 루프스나 겸상 적혈구 빈혈증이 있는 것 보다는 차라리 당뇨병이 있는 것이 더 낫다고 생각합니다. **DAK**

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