

## 이겨내는 것은 나의 몫

**며**칠 전 당뇨교육 시간이었다. 11명 정도 참석한 자리였다. 처음 오신 분들이 많아 처음부터 당뇨란 무엇인가에서부터 약물요법, 혈당 관리의 필요성에 대해 교육하고 있었다. 그때 한 환자분이 화내는 목소리로 이런 질문을 하셨다. “인슐린 주사도 본인이 해야하고 집에서 혈당 체크도 직접 하라고 하며 모든 것을 환자에게만 맡기면 어떻게 되요. 그러면 의사나 간호사 그리고 병원은 왜 있어야 되나요. 있을 필요가 없지.”라고 말이다.

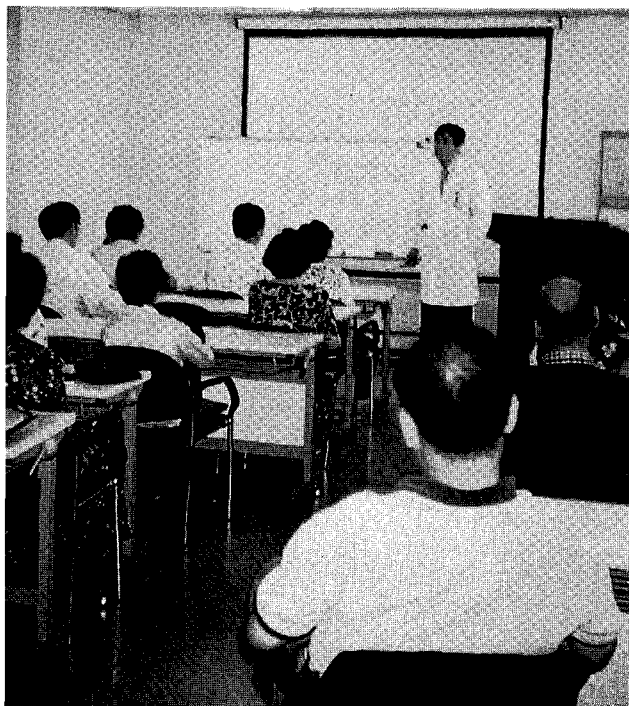
### 평생의 동반자

당뇨병은 일생동안 같이 가야 하는 동반자이기 때문에 모든 당뇨병의 치료요법은 합병증을 예방하고 자가혈당 측정을 통해 혈당을 조절 하는 것

이다. 그래야만 생활 속에서 혈당의 변화를 살피고 또한 운동, 약물, 식이요법의 조절상태를 판별하는데 혈당을 기준으로 삼을 수 있기 때문이다. 또한 예전에는 환자는 자기 병에 대해 알 권리는 있지만 대부분이 의사의 지시에 따라가는 풍조가 강했던 것은 사실이다. 그러나 현재는 적극적으로 환자에게 병을 알려주고 환자 스스로 자기의 병에 대해 정확히 알고 스스로 극복하겠다는 마음가짐을 갖고, 극복해 나가기까지의 과정을 도와주는 것이 의료진의 할 일이라는 것, 그리고 본인의 의지가 굉장히 중요하다는 부연설명까지 해드렸지만 굉장히 표정이 굳어 있었다.

그분의 나이는 40세이고 당뇨라는 진단을 받은 것은 두달 전 직장 건강검진에서였다. 아직은 걸음마 단계이다. 그래서 그런지 무엇을 먹어야 할지, 운동은 어떻게 해야할지, 당뇨병이란 과연 무엇인지 등 모든게 불안하고 초조했던 모양이었다.

당뇨병 환자가 날로 증가하고 있고 조기치료의 중요성이 강조되면서 교육을 받고자 찾아오는 분들이 굉장히 늘고있는 실정이다. 그러나 초기엔 가끔 그 환자분처럼 부정적인 마음을 갖고 한번쯤 찾아왔다가 대수롭지 않게 내팽개쳐 버리는 분들도 계시다. 그분 같은 경우도 적극적이기보다는 오히려 부정적인 마음이 더 커서 이해하려 들지 않았다. 그도 그럴것이 처음에야 아무런 증상도 없고 통증도 없는데다가 가족들이 “불치의 병이다”, “하필이면 왜 그런 병에 걸렸느냐”는 식의 시선을 보냈는지 굉장히 속상했던 모양이었다. 병을 고치는데는 환자와 의료진과의 인간관계가 무엇보다도 중요한데 말이다.



**내 병은 내가 관리해야**

나의 병은 병원에 가면 고쳐주고 처치해 준다는 피동적인 자세로 당뇨병에 대해 전혀 알고고도 하지 않고 다들 알아서 잘 해주겠지 하는 생각을 버려야 한다. 어디까지나 의료진은 조언과 지도를 해줄 뿐이지 다른 병을 수술로 완치하는 것처럼 당뇨병을 완치는 시키지 못한다. 병을 관리하는 것은 환자 자신인 것이다. 잘 알지 못하는 상태에서 주위 말만 믿고 현혹되거나 멋대로 행동을 해서 잘못된 결과를 가져오는 경우는 종종 보아왔다. 그래서 그분에게 30년 이상 당뇨와 같이 지내 오면서 아무런 합병증 없이 혈당 관리를 철저히 했던 70세의 할머니의 수기와 함께 경험담을 들

려 드렸다. 그제서야 그분은 이해가 가는 듯 환한 미소를 머금었다.

자신에게 주어진 환경이 어떻게 되었든 또 어떤 병에 걸렸든 열악하지만 이겨내는 것 또한 자신의 몫인 것이다. 네 시작은 미약하였으나 나중은 창대하리라는 말이 있듯이 삶을 부끄럽지 않게 최선을 다해서 살아가는 것이 바람직하지 않을까 싶다. 아마 그분은 다음 교육시간에 또 오시겠지. ✎



최은희  
제주한라병원 당뇨교실 수간호사

**손톱으로 보는 건강**

**하얀색이면 - 신장병, 당뇨병을 의심**

건강한 사람의 손톱 색깔은 옅은 핑크빛이다. 그래서, 몸의 상태가 나빠진 사람들은 이 색깔이 여러가지 다른 색으로 변한다. 먼저 손톱 빛깔에서 붉은 기운이 사라진 경우에는 빈혈이나 말초혈관에 어떤 장애가 일어났을 것이라 생각할 수 있다. 그것이 더욱 심해져서 아예 하얗게 변색되었다면 만성 신장병이나 당뇨병의 가능성이 있다. 특히 당뇨병과 손톱과의 관계는 깊은데, 때로 당뇨병인 경우에 전혀 통증도 없는 상태에서 갑자기 손톱이 빠져버리기도 한다.

**청자색이면 - 심장의 이상 신호**

심장병이나 폐에 질환이 있다면 그것이 원인이 되어 손톱의 색깔이 청자색으로 변화하기도 한다. 그것을 청색증 상태라고 하는데, 이런 경우에는 단순

히 손톱 뿐만 아니라 피부에도 이런 증세가 나타난다. 그외에 까닭 없이 손톱 색깔이 흑갈색이 되었거나 울퉁불퉁해 지는 경우도 있다. 이는 손톱에 백선균이 기생하고 있다고 예측할 수 있다.

**손톱의 세로 주름은 - 동맥경화**

사람의 손톱은 10일간에 약 1mm정도 자라난다. 그런데 큰병을 앓게 되면 일시적으로 그 기간 동안에는 그 성장이 중단되어 버린다. 그래서 손톱 아랫부분에 가로로 자국이 생기게 된다. 이 가로 주름으로는 다른 병과의 인과관계를 찾아보기가 어려운 특수한 경우라고 할 수 있다. 그러나 세로 주름은 누구에게나 생기는 것인데 그것은 특히 나이가 들수록 나타나며 동맥경화가 진행되고 있다는 신호일 수 있으므로 조심한다. ✎