

당신은 자신의 당뇨병 관리의 주체입니까?

날씨가 서늘해 졌다. 다음달 초에 민족의 대명절인 추석을 앞두고 마음이 설레인다. 그러나 우리 당뇨인들을 생각하면 걱정이 된다. 그 맛있는 음식들의 유혹을 어떻게 잘 다스릴 수 있을까? 분위기 맞추다가 어느새 혈당이 평소의 범위를 벗어나 일상생활의 패턴을 깨트리게 되지 않을까? 그 깨어진 패턴을 맞추기 위해 또 얼마나 고민하고 힘들어할까? 어떤 형편과 상황에서든 자신의 상태를 잘 알고 지혜롭게 잘 대처할 수 있는 명절이 되어 이러한 걱정이 웃음과 자신감으로 변화되었으면 한다.

당뇨병 관리의 중요한 역할

당뇨병에 대한 전문의의 강의가 끝나면 당뇨전문간호사의 교육이 잠시 후에 진행된다. 교육의 서두에 꼭 한번씩 짚고 넘어가는 것이 있다. “당뇨병을 관리하는데 있어서 가장 중요한 역할을 하는 사람은 누구일까요?” 이미 여러 번 들어서 식상하다고 느끼는 분도 있을 지 모르고 그 질문을 받았을 때 ‘누군가 옆에서 관리를 해주겠지’ 하고 그 누구에게 책임을 전가하는 사람도 있으리라 생각된다. 그러나 당뇨병 관리에서 중요한 역할을 하는 요소들을 하나하나 따지고 들어가면 최종적으로 도달하는 결론이 당뇨인 자신임은 다시 한번 분명해진다.

자신의 당뇨병 관리의 주체가 되기로 다짐하면서 입원하고 계시는 동안 수술하는 날을 제외하고 매주 꼭 빠지지 않고 당뇨교육에 참석하신 분을 소개하고자 한다. 당뇨인지 모르고 지내던

어느 날 발을 사고로 다치게 되어 치료를 받던 중 당뇨병을 진단 받고 정형외과에 입원치료를 받으셨던 분이다. 한 번, 두 번 들었으면 반복되는 교육내용이 지루하기도 하련만 녹음기까지 자기고 와서 강의에 참석하는 열의를 보였다. 녹음기를 보는 강사의 마음은 한편으로는 부담스러웠고, 다른 한편으로는 그분을 좀 더 잘 돕고 싶은 마음이 들어서 평소보다 더 진지하게 교육을 진행했다. 그 분은 자기관리에 대한 확고한 의지를 가지고 일상생활을 적극적으로 관리하여 30단위 이상 맞던 인슐린의 양이 20단위 이하로 줄어들어 경구혈당강하제로 복용하면서 퇴원하셨다. 또 퇴원하시기 전에는 교육실을 방문하여 집에서 사용하는 혈당측정기를 다시 점검하고 사용법을 확인하는 적극적인 모습을 보여주셨다. 그분이 당뇨교육에 참석한 모든 분들에게 항상 하시던 말씀이 있다. “당뇨병 관리는 스스로가 해야 하는 것 이에요.” 지금도 그분의 음성이 귀에 생생하게 들리는 듯 하다. 참으로 오래오래 마음속에 남을 기억이고 이러한 많은 분들이 교육자들의 도움을 기다리고 계시리라는 생각으로 오늘도 당뇨교실을 지키고 방문하는 환자들을 맞이한다.

안타까운 경우

그러나 이러한 의지를 가지고 적극적인 모습을 보이시는 분이 있는 반면에 자신이 잘 관리해야 한다고 생각은 하지만 식사나 운동, 약물요법의 관리에 대한 노력은 전혀 하지 않는 분을 보았

다. 경구혈당강하제로 혈당을 조절하던 여자분인데 식전 혈당이 250mg/dl 이상, 식후 혈당이 290mg/dl 정도 측정되어 인슐린 주사를 맞기 위해 교육실을 방문하였다. 그 이전부터 인슐린을 맞아야 한다고 의사가 권했지만 자신이 원하지 않고 조금만, 조금만 하다가 어쩔 수 없이 당뇨교실에 방문하신 것이다. 그 분은 표준체중보다 훨씬 많이 나가는 비만한 모습을 보였으나 본인은 체중으로 인한 부담은 전혀 없고 먹고 싶은 것 특별히 가리지 않고 먹는다고 스스로없이 말씀하시면서 당뇨병은 정신력과 의지력으로 조절할 수 있다고 말씀하셨다. 인슐린 주사를 맞으면서 식사조절을 주의하지 않으면 더 체중이 증가할 것이며 비만의 문제에서 그치는 것이 아니라 심장에 좋지 않은 영향을 줄 것이라고 말씀드렸으나 그 말은 이미 그분의 다른 쪽 귀로 빠져나가고 있었다. 그분은 인슐린 주사 맞는 방법만 배우고 당뇨교실을 떠났다. 이런 분을 만나면 가슴이 아프다. 조금만 마음을 열고 귀를 기울이면 자신이 잘 모르고 있는 부분을 알게 되고 또 더 많은 도움을 받을 수 있련만 하는 마음에 안타까웠다.

함께 나누는 당뇨병 관리

이 글을 읽고 계시는 여러분은 혹시 어느 부류에 속한다고 생각하는지 묻고 싶다. 월간 당뇨를 구독하고 계시거나 한국당뇨협회에 회원으로 가입하여 정기적인 정보를 얻고 계신 분이라면 아마 앞에서 말씀드린 적극적으로 관리하신 분의 마음을 가지고 계시리라 생각된다. 선택은

남이 나에게 주는 것이 아니라 내 스스로 하는 것임을 다시 한번 되새겨 본다.

그러나 사람의 마음은 참 변덕스럽다. '내가 잘 해야지' 하는 의지를 가지고 있다고 하더라도 자신을 되돌아보면 어느 순간에 힘들어하고 있고, 지쳐있고, 희망이 없어 보이는 경우가 있다. 당뇨병을 잘 관리하면서 좋았던 것, 자신에게 도움이 되었던 것들을 다른 분들과 나누어 보기를 권한다. 그러면 그 즐거움이 배가되고 그 기쁨이 두 배로 충전되어 다시 자신에게로 돌아올 것이다. 그리고 주변에 눈을 돌려 바라보면 나를 사랑하고 격려해주는 가족이 있고 또 적극적으로 도와주려고 하는 당뇨교육팀의 전문가들이 있다. 도움이 필요할 때 도움을 요청할 수 있는 사람들을 잊지 말고 그들에게 요청하자. 그들은 도움을 요청하는 사람들을 기꺼이 도와 줄 것이다.

가을이라는 계절은 우리에게 많은 것을 생각나게 한다. 그 중에서도 결실이나 열매와 같은 낱말이 제일 먼저 생각난다. 그럼 이 가을에 나는 어떠한 열매를 맺어가고 있는지 스스로에게 물어보자. 내가 많은 열매를 가지고 있다면 열매가 없어 힘들어하는 이들을 돌아보는 풍요로운 마음을 가져보자.



이정림 /
서울중앙병원
당뇨전문간호사