

여름방학을 당뇨관리에 어떻게 이용할 수 있는가?

박혜영 / 서울대학교 어린이병원 의료사회사업실



손꼽아 기다리던 여름방학이다. 여름방학이라면 필자가 청소년이던 1970년대 시절에는 일부 극성 부모의 아이들을 제외하고는 학원이나 과외나 하며 공부로 내몰리지 않고 방학 숙제만 해놓으면 놀 일이 태산이었던 것으로 기억된다. 여름방학은 우리를 흥분되게 만들기도 하지만 우리를 마냥 늘어지고 무절제하게 만들 수도 있는 양면을 가지고 있는 것 같다.

하지만 요즘의 여름방학 양상은 과거와 많이 달라져 여름계절학기를 수강하는 것 같이 딱딱한 학원과 과외 스케줄로 짜여 있기 십상이다. 그러나 아무리 세월이 변했다 치더라도 방학은 조금은 쉬어 가는 맛이 있어야 하고, 조금은 흥분이 되며 기다릴 만한 그 무엇이 한두 가지 정도는 있어야 살 맛 나지 않겠는가? 그래야 그동안 공부에 당뇨관리 하며 쌓인 스트레스도 훌훌 털어 버리고, 기운을 얻어 또다시 전쟁터 같은 세상 속의 어려움들을 헤쳐 나갈 수 있지 않은가? 생각만 해도 흥분되고 기다려지는 그런 특별한 일들을 부모님과 함께 의논해 계획해볼 일이다. 그러나 그런 특별한 일들 속에서도 우리 일상의 삶은 지속되고, 당뇨병 관리 역시 지속되어야 한다. 여름방학을 어떻게 즐길 것이며 당뇨관리를 제대로 해보는 계기로 전환시켜보는, 두 마리 토끼를 한꺼번에 잡을 수 있

을 것인지 진지하게 고민해볼 일이다.

내 몸속의 당뇨병 친구 존중하기

우선 기억해야 할 것은, 여름방학이 당뇨병 관리의 방학은 아니라는 것이다. 나는 때로 당뇨병 관리에도 여름방학이 있었으면 좋겠다고 생각해본다. 주사를 몇 번 빼먹어도, 남들 먹을 때 아이스크림을 좀 먹어도, 운동을 좀 하지 않아도 혈당이 올라가지 않았으면 좋겠다. 왜냐하면 여름방학이니까. 하지만 당뇨병이란 녀석은 최근 발간된 어떤 책제목처럼 ‘아파야 오래 산다’며 방학이라고 봐주지 않는다. 여러분이 방학이라고 엇가락처럼 늘어지며 당뇨병 관리를 게을리 하면, 당뇨병이란 녀석은 여러분의 친구로서의 용수한 대접은 커녕, 자신을 존중조차 하지 않음에 화가 나 ‘그래, 너 나를 잊고 싶은 모양인데, 내 존재의 뜨거운 맛을 보여주마! 10년 후에 보자~’라며 복수의 그 날을 기다린다.

내 몸 속의 당뇨병 친구를 존중하는 가장 기본은 규칙적으로 생활하는 것이다. 힘들지만 그렇게 생활하도록 노력해보자. 방학 중 가장 생활을 불규칙하게 만드는 주범은 뉘니뉘니 해도 늦어지는 취침시간이다. 청소년기는 늦은 밤과 새벽 시간을 사랑하는 시기이다. 늦은 밤이 주는 감상과 달콤함에 빠져 밤새 친구와 거리를 쏘다니거나 인터넷 채팅이나 게임은 여지없이

취침 시간을 늦추고야 한다. 그러면 기상 시간이 늦어질뿐더러, 식사시간이 불규칙해지고 몸은 하루종일 더 피곤하고 심하게는 무기력하기까지 하다. 수면 시간을 평소보다 좀더 늘리고 낮잠을 잠깐씩 잘 지어정 잠자리에 들고 일어나는 시간만큼은 규칙적으로 할 일이다. 불규칙한 생활로 심신이 무기력해지면 의례히 당뇨병 관리도 귀찮아지게 마련이 아니던가.

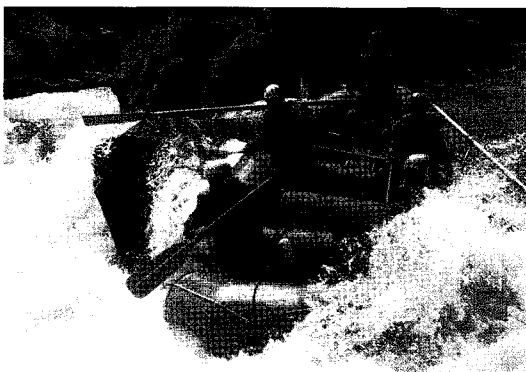
캠핑을 통한 당뇨병관리

그러나 무엇보다도, 여러분의 부모님이 가장 바라고 있고, 여러분 스스로도 가장 잘해보고 싶은 것은 아마도 당뇨병 관리가 아닌가 싶다. 그리고 이것을 가장 잘 도와줄 수 있는 이벤트는 아무래도 당뇨캠핑가 아닐까 싶다. 당뇨캠핑을 통해 당뇨병 관리의 전환점 뿐 아니라 삶의 방향이 달라진 청소년들을 실제로 많이 보았다. 그래서 늘 필자는 부모님들에게 초등학교 때 당뇨캠핑을 많이 갔더라도 청소년기에 꼭 한번 다시 보내라는 얘기를 한다. 같은 당뇨캠핑여도 받아들이는 것이 초등학교 때와 청소년기가 그만큼 다르기 때문이다. 안타까운 것은 당뇨캠핑을 원하는 참석자가 너무 많아 원하는 사람 모두 참석하지 못하는 현실이다. 당뇨캠핑을 통해

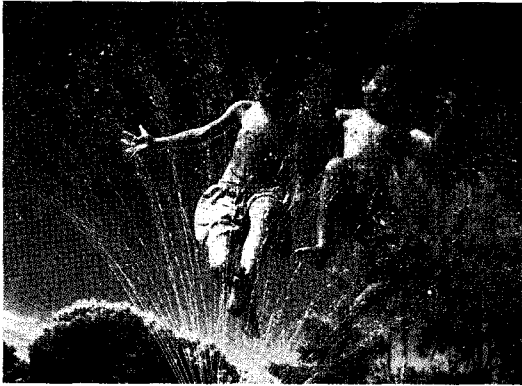
당뇨 친구와 선배를 사귀는 것은 평생의 좋은 벗을 사귀는 것과 같다. 그러나 이런 안타까운 현실 때문에 당뇨캠핑을 가지 못하게 되었다면 권하고 싶은 또 한가지는 다른 일반캠핑에 도전하라는 것이다. 당뇨캠핑 참석 경험이 있다면 더군다나 일반 캠핑 참석도 권하고 싶다. 사실상 당뇨캠핑에만 목매달고 살 일은 아니지 않겠는가? 갈수록 캠핑 종류가 다양해지고 있으므로 자신의 관심사에 따라 일반 캠핑을 선택해보는 것도 바람직하다. 취학 전의 어린 나이에 당뇨병에 걸려 이제 40대가 된 중년의 당뇨인들에게(외국에서) 무엇이 당신을 이렇게 잘 크게 만들었냐고 물으면 하나 같이 하는 얘기는 부모가 다른 아이들과 똑같이 할 수 있도록 캠핑을 많이 보낸 것이 가장 도움이 되었다고 말한다. 깊이 새겨볼 말이다. 우리 당뇨 청소년들이 당뇨캠핑에서 일반캠핑으로, 그리고 나아가 용기가 충천해 해병대 체험 캠핑을 가겠다고 아우성을 칠 날을 기대해본다.

방학동안 가족을 위한 배려

다음으로 청소년 여러분에게 부탁하고 싶은 것은, 방학중에는 가족에게 봉사하도록 노력하라는 것이다. 학기 중 여러분의 뒷바라지에 바쁘고 힘든 부모님을 위해 잠깐씩이라도 짬을 내어 청소, 설거지, 심부름, 바람직하다면 간단한 요리에도 한번 도전해 부모님을 즐겁게 해보자. 청소년기란 어른을 준비하는 기간이고, 어려서 부모님에게서 받기만 하던 것을 서서히 돌려주는 것을 배우는 시기이다. 여러분이 알게 모르게, 또 보이게 보이지 않게 당뇨병 관리를 도와주시며 걱정으로 가슴이 새까맣게 타셨을 부모님을 작은 봉사로 기쁘게 해주자. 여러분은



부모님이 기뻐하는 것을 보며 기쁘고, 부모님은 기쁘므로 기쁠 것이다. 이렇게 서로를 기쁘게 하는 데서 힘들어도 힘든 줄 모르고, 괴로워도 괴로운 줄 모르며 우리는 한 세상을 살아가게 되는 것이다.



또한 여름방학에는 그 동안의 나의 모든 관심사였을 나, 당뇨병, 가족을 떠나 사회로 눈을 돌려보자. 다행히 우리 사회가 청소년들의 봉사활동을 의무화하고 있고, 여러 기관 고용주들과 외국 대학들이 봉사 경험을 요구하고 있어 성인이 되어 취업을 하거나 외국으로 유학을 가는 사람들이 점차 수년 전의 봉사활동에 대한 증명서를 요구하는 경향이 높아지고 있다. 봉사 점수도 얻고 사회 경험도 할 겸 사회에서 소외되어 있는 사람들을 위한 봉사활동을 해보자. 서울대병원 뿐 아니라 많은 병원들이 매년 방학을 기해 학생자원봉사 프로그램을 운영하고 있다. 그 동안 환자로써만 다니던 병원에서 거꾸로 봉사자로서 환자를 돕는 경험을 해보며 세상 보는 눈을 조금은 넓혀보는 것도 좋을 듯 하다. 소아 당뇨병을 가진 사람들을 주변에서 보기 힘들어, 때로 이 세상에서 나만이 이 병에 걸렸고, 나만이 이 병 때문에 고생한다는 억울한 생각이 들 수 있다. 그러나 우리가

비록 거리를 확보하는 사람들 속에서 쉽게 만날 수 있는 사람들은 아니지만 우리 사회 어느 귀퉁이에서 소외된 삶을 살고 있는 사람들을 돕는 경험은 실제로 여러분 자신을 돕는 것임을 알게 될 것이다. 내가 남의 도움을 간절히 원했던 때를 기억하며 내가 바로 그때의 나 같은 사람을 돕는 사람이 되어보자.

천아 가족에게 당부하는 것

마지막으로, 가족들에게 당부하고 싶은 것은 앞서 언급한 바와 같이 우리 청소년들에게 지금 당장에 도움이 된다고 생각되는 것들, 예로, 과외 등에 매달리지 말고 자녀들이 세상을 좀 더 넓고 깊게 볼 기회를 갖도록 격려해달라는 것이다. 여름방학 청소년 봉사활동 프로그램만 해도 봉사는 하지 않고 가짜로 봉사한 것으로 해달라고 요구하는 부모님들이 있고, 학원 스케줄과 겹친다며 몇 주 전에 접수해놓고 배정 받은 봉사 일정을 사그리 무시하고 연락도 없이 나타나지 않는 경우가 상당히 많다. 심히 걱정스러운 세대가 아닐 수 없다. 이런 부모님 아래서 자녀들 사고방식이 올곧을 리가 있겠는가. 자녀가 세상을 크고 깊게 볼 줄 안다는 것은 결국 자신과 가족, 나아가 우리 사회에 대한 책임감을 갖게 된다는 것을 의미하고, 이는 자신의 당뇨병 상태를 더 잘 받아들이고, 당뇨병 관리를 더 잘하게 만드는 것을 의미할 수 있다. 또한 자녀들의 여름방학을 부모님들에게도 즐거운 여름방학으로 만들 방법을 부부가 함께 찾아보라. 자녀들을 감시, 감독하는 데만 힘을 빼지 말고, 부모님 자신만이든, 자녀들과 함께 든 즐거울 수 있는 것을 함으로써 힘을 비축하라. 그것은 결국 자녀들에게 돌아갈 것이다. >