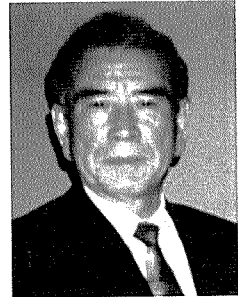


당뇨인이여! 희망과 용기를 갖자

- 약물요법은 감량 또는 중단할 수 있다 -

조용길 / 서울백병원 내과 당뇨교실 임나무회 회장



필자는 1986년 2월 14일 당뇨병합병증인 급성 폐렴이라는 병명으로 인제대학교 서울백병원으로 입원했다가 응급실, 중환자실, 일반병동을 거쳐 25일 만인 3월 17일 인슐린 중간형 48 단위를 투여하면서 퇴원했다.

필자는 당뇨병이 어떤 병이고 또 인슐린주사제가 어떤 주사인지도 모르면서 그저 의사의 지도에 따를 수 밖에 없었다. 매일 아침 식사 30분 전에 혈당검사를 하고 이어서 인슐린 주사를 투여했다. 그러한 날이 지속되자 첫째로 매일 1회 생 몸에 주사바늘을 찌르려니 아팠다.

둘째로 혈당측정기, 인슐린주사제, 채혈기, 채혈침, 혈당측정 시험지, 알콜솜 등 적지 않은 비용이 들었다.

셋째로 매일 투병일기를 쓰면서 혈당치 검사 통계표를 작성하니 귀찮았다.

넷째로 마약중독자처럼 매일 자기가 자기 몸에 주사바늘을 찌러가면서 살아야 하니 자신의 처량한 신세가 서글펐다.

다섯째로 주치의의 말이 “일평생 인슐린주사를 맞아야 한다”는 설명에 앞으로의 투병생활이 어려울 것을 느꼈다.

가장 많이 공부한 환자가 가장 많이 오래 산다

그래서 이와 같이 번거로운 주사투여를 끊을 수 있는 방법이 없는가 하고 필사적으로 연구에 몰두하게 되었다.

첫째로 서울백병원에서 개최하는 당뇨병교실 뿐만 아니라 시내유명 종합병원에서 개최하는 당뇨병교육을 매일 받으러 다녔다. 둘째로 시내서점에 다니면서 당뇨병에 관한 서적을 구입하고 공부했다. 그러한 노력 끝에 다음과 같은 결론을 얻어냈다.

첫째로 당뇨병치료를 유명한 미국의 당뇨병전문 의 에리엇트. p. 죠슬린 박사가 말한 ‘가장 많이 공부한 환자가 가장 많이 오래 산다’는 명언을 알게 되었다. 둘째로 당뇨병치료에는 제때에 알맞게 골고루 먹는다는 식사요법, 매식 후 30분 보행한다는 운동요법, 혈당강하제와 인슐린주사제 같은 약물요법이 있다는 것을 알게 되었다. 셋째로 식사량을 줄이고 운동량을 늘리면 혈당이 강하된다는 것을 알았으며 넷째로 직장생활을 정년퇴직한 뒤였기에 혈당조절을 하는 데만 집중했다.

한편 퇴원 후 첫째 1개월은 매주 1회, 두 번째 달은 15일에 1회, 세 번째 달은 1개월에 1회 통원진료를 받는데 앞에서 말한 노력들이 효과

가 있었는지 서서히 혈당치가 강하되어갔다. 2개월이 지나간 어느 날 진료 때 제시한 혈당치검사 통계표를 열심히 보던 주치의가 “혈당조절이 양호하니 인슐린주사제 투여량을 점차 감량해도 좋다”는 지시를 내렸다. 그래서 나는 배운 것을 실천하는 피눈물 나는 재가투병생활을 지속해 나갔다.

퇴원 후 4개월이 지난 어느 날 통원진료 때 필자가 제시한 매일 4회씩 검사한 혈당치검사통계표를 자세히 살펴보던 주치의가 “이 정도로 혈당조절이 잘 된다면 시험삼아 한번 인슐린주사제투여를 중단해 봅시다”라고 했다. “선생님! 저를 죽일 작정이십니까? 일평생 죽을때까지 주사맞고 살아야 한다고 말씀했지 않습니까?” “그때는 그랬지만 지금은 중단하셔도 될 것 같습니다. 한번 해봅시다”는 말을 듣고 이것이 꿈인가 생시인가하고 한없이 기뻐했다.

인슐린주사를 완전히 중단하다

그러나 이것이 웬말인가? 인슐린주사제 투여를 중단하고 종전같이 매일 4회 혈당검사를 하는데 검사할 때마다 1mg/dl 내지 2mg/dl 씩 올라가는 것이 아닌가... 1주일 동안 한번도 내려가지 않고 계속 상승할 뿐이었다.

그래서 1주일 후 주치의에게 진료받으러 가서 혈당검사표를 제시했다. 한참 뚫어지게 보고나서 “혈당이 올라가도 1~2mg/dl 정도 밖에 안되니 앞으로 일주일만 더 끊어봅시다”라고 지도했다.

인슐린주사제투여를 중단한지 꼭 10일만에 매일 조금씩 올라가던 혈당이 드디어 고개를 수 그리게 되었다.

다음주 주치의에게 진료받으러 가서 혈당치검

사통계표를 제시했더니 만면에 미소를 지으면서 “이제 성공했습니다. 앞으로 당신은 당뇨병 약물요법으로부터 해방되었습니다. 축하합니다. 그러나 방심은 금물입니다. 당뇨병에는 완치란 것이 없습니다. 명심하시고 식 Mayo법, 운동요법은 평생 계속해야 합니다”고 송고했다.

당뇨인 여러분!

당뇨병은 공부하는 병입니다!

그리고 식 Mayo법입니다. 식 Mayo법을 해도 혈당조절이 잘 안될 때 운동요법을 추가하고 그래도 잘 안될때에는 혈당강하제 또는 인슐린주사제를 투여하고 약물요법을 쓰게 됩니다. 그러다가도 혈당조절이 호전되어가면 약물투여량을 줄이거나 아예 끊어버릴수도 있다는 것을 필자는 몸소 체험을 통하여 확인할 수 있었습니다.

당뇨병의 노예로부터 당뇨병을 지배하는 주인공이 된 기쁨이 어떤 것인가를 그리고 당뇨병이 고통스럽고 저주스러운 질병이 아니라 건강하게 장수할 수 있는 행복한 병이라는 것을 체험한 즐거움이 얼마나 큰가를 자신있게 말할 수 있습니다. 당뇨인 여러분!

“태산이 높다하되 하늘아래 피이로다. 오르고 또 오르면 못오를리 없건마는 사람이 제 아니 오르고 피 홀로 높다하더라”는 격언을 상기합시다.

당뇨병을 가지고도 합병증으로 고생하지 않기 위하여 그리고 가족에게 간병하는 고통을 주지 않기 위하여 나아가서 건강하게 수준높은 생활을 하면서 장수할 수 있도록 희망을 가지고 용기내서 규칙적인 생활을 통하여 자기관리에 노력합시다. ✍