

## | 당뇨병성 망막병증 환자 인터뷰 |

# “혈당관리 안 했더니 실명으로 이어지더군요.”

안정희(71세 · 제 2형 당뇨병 20년 차)

당뇨병성 망막병증은 가장 흔한 합병증으로 당뇨병을 앓은 기간이 길고, 혈당조절이 잘 안 되면 발생하기 쉽다. 일단 발병하면 치료해도 정상으로 돌아갈 수 없고 심하면 실명하게 되므로 무엇보다도 예방이 중요한 질환이다.

이에 당뇨관리를 제대로 하지 않고, 치료시기를 놓쳐 오른쪽 눈이 실명한 안정희씨와 그의 가족을 만나 인터뷰해보았다.

### 당뇨가 뭔지도 몰랐던 시절

처음 당뇨병진단을 받은 건 20년 전의 일이었다. 동네 병원에서 검진을 받다가 우연히 당뇨병에 걸린 것을 발견하였다. 그는 “내가 무슨 당뇨병이냐”며 진단을 무시했었다고 회상했다. 가족 중에 당뇨병에 걸린 사람도 없고, 똥똥하기는커녕 마른 내가 당뇨일 리 없다는 생각에 진단을 받았어도 크게 신경 쓰지 않았다. 그는 특이하게도 남들처럼 당뇨의 증상인 다음, 다식, 다뇨도 없었기 때문에 그 후 10년간 혈당조절은커녕 병원도 다니지 않았다고 밝혔다. “지금 생각해보면 어렸을 적 가난해서 못 먹고, 집안문제로 스트레스를 많이 받은 것이 당뇨병의 원인이 된 것 같다.”며 털어놓았다. 그 후 10년 뒤 다른 병으로 병원을 찾았을 때 혈당이 높아 약을 처방해줘서 지금까지 꾸준히 먹고 있다.

### 지극정성으로 간호해준 가족

등산을 좋아하는 그는 매일같이 산을 오르고 또 올

랐다. 그러던 중 갑자기 다리를 다쳐 몇 개월간 걸을 수 없게 됐다. 가뜰이나 당뇨관리를 하지 않았는데 6개월가량 누워만 있었더니 식후 혈당이 300~400mg/dl까지 치솟았다.

그 후 그의 딸인 권형단씨가 이렇게 내버려두면 안 되겠다 싶어 어머니 옆을 지키며 지극정성으로 간호하기 시작했다.

“매일 아침에 란투스 16단위 맞춰 드리고, 하루 세끼 꼬박꼬박 제시간에 드렸어요. 책도 많이 보고 식판을 사다가 식단에 나온 대로 똑같이 드렸죠.”

어머니의 당뇨를 직접 관리해주면서 병원에서 주사 맞는 법을 배우고 인터넷과 책을 보며 당뇨의 지식도 많이 쌓았다.

“그때는 당뇨관리를 만들어다 매일 혈당을 재서 기록하고 오늘은 뭘 드셨는지, 언제 식사했는지까지 일일이 다 기록하곤 했어요.”

뿐만 아니라 권형단씨는 혈액순환이 잘 안 되어 발이 차면 책을 보면서 발마사지도 해 드리고 크림도 사다 발라 드렸다.

당뇨에 좋다는 음식은 다 해 드렸다고 한다. 인슐린도 배, 팔, 다리 돌아가면서 맞춰 드렸는데, 부위를 하나하나다 체크해 놓아 겹치지 않도록 하였다. 그렇게 철저히 관리하다 보니 식후 혈당이 200 이하로 떨어졌다고 한다.

과거를 잠시 회상하던 권형단씨는 “식이요법과 운동요법을 하니깐 혈당이 정상에 가까워졌어요. 당뇨엔 관리가 최고라는 걸 그때 깨달았어요.”라며 당뇨병관리의 중요성을 강조하였다.

### 당뇨관리로 트러블도 생겨

“3~4년 전 제가 당뇨관리 해 드릴 땐 정말 속도 많이 상하고, 싸우기도 많이 했어요. 나는 매일 챙겨 드리는데, 어머니가 안 따라와 주니까...”

음식 남기는 게 아까워 몰래 남은 빵을 드시기도 하고, 아파도 참고 병원을 잘 안 가려고 하는 통에 어머니인 안정희씨와 따님 권형단씨 사이엔 말다툼이 잦았다고 한다.

“어느 날은 발이 찢려서 다쳤는데 병원을 안 가신다는 거예요. 당뇨병환자가 발에 상처가 나면 절단할 수도 있단 소릴 들어서 억지로라도 끌고 가려 했는데 식탁다리를 부어잡고 안 간다는 통에 결국 어머니 고집을 꺾질 못했어요.”라며 한숨 쉬었다. 그러나 다행히 상처는 잘 아물어 지금은 이상이 없다고 한다. “천운이죠, 연세도 있으신데 운동하시다 다치셔서 팔, 다리 죄다 수술해도 잘 낫는 거 보면 참 신기해요.”

### 당뇨관리 안 하니 실명으로 이어져

1~2년을 옆에서 관리해주다가 작년 일이 있어서 다른 곳으로 이사한 후부터 관리해 드리지 못했다고 한다. 이후 오른쪽 눈이 뭐가 낀 것처럼 뿌옇게



보이기 시작했다. 처음엔 증상이 심하지 않아 병원에서 치료를 받다가 얇친 데 댔친 격으로 다시 한 번 다리를 다치게 되었다.

“다리가 안 좋아지니까 눈에 증상이 급속도로 나빠 지셔서 눈의 혈관이 다 터지고 백내장까지 와

서 수술받았어요.” 터진 혈관을 다 긁어내고 백내장수술을 무사히 끝마쳤지만, 지금은 오른쪽 눈을 실명한 상태이다.

“눈이 안 보이니까 답답해. 사람도 가까이 와야 알아보고, 한쪽 눈으로만 보니까 자꾸 헛짚게 돼”(안정희 씨) “그나마 다행이에요. 당뇨관리 안 한 것치곤 눈 말곤 큰 합병증도 없고, 다른 쪽 눈도 다행히 멀쩡하고요.”(권형단 씨)

### 긍정적인 생각이 도움돼

“어머니 성격이 긍정적이예요. 나약하면 못 견뎌냈을 텐데 잊으려고 노력하시는 것 같아요. 아마 그게 당뇨병에 크게 작용해서 합병증에 안 걸리게 해준 것 같아요.”

별써 당뇨 20년 차에 접어들고 있지만, 체계적으로 관리한 건 고작 1~2년에 불과하다. 그렇지만 한쪽 눈을 제외하곤 다른 이상은 없다고 한다.

“어제 검사를 받았는데 모두 정상이래요. 참 다행이죠. 당뇨관리 안 해도 멀쩡하니까 의사선생님도 신기해하세요.”라며 웃음을 지어 보였다.

지금은 예전만큼 철저히 관리하고 있지 않아 식후 혈당이 247mg/dl이 나왔고, 당화혈색소는 8.7%라고 한다.

지금은 병원을 꾸준히 다니며, 경구혈당강하제를 복용하고 있다. 다리를 다쳐 등산할 수 없게 된 후로 동네를 가볍게 걸곤한다며 인터뷰를 마치고도 산책을 하는 안정희씨의 모습을 볼 수 있었다. < >

글/ 김선주 기자