

다시 쓰는 나의 당뇨일기

김태명 / 사단법인 한국당뇨협회 총무이사



당뇨병 그리고 당뇨협회의 만남

지금부터 21년 전, 오후만 되면 나른하고 몹시 피곤한 날들이 계속되었다. 무절제한 생활습관과 반복되는 술자리, 과로가 원인이겠지 하고 무심코 지나쳤지만 어느 날부터 갈증이 심하여 하루에 물을 10리터 이상 마시고, 이로 인한 잦은 소변으로 체중이 많이 줄어(일주일에 7kg) 주위의 권유로 병원을 찾게 되었다. 검사 결과 혈당치가 350mg/dl.

즉시 입원하여 인슐린치료로 혈당을 낮추고 퇴원할 때 의사의 권유로 자가혈당측정기를 구입하여 집에서 열심히 체크하며 당뇨관련 서적을 찾아 당뇨병을 공부하였다. 그때만 해도 지금처럼 병원에 내분비내과에서 전문적으로 당뇨병환자를 위한 당뇨교실이나 영양교육 및 전문교육 프로그램이 활발하지 않던 때였다. 주위에서는 당뇨병에 좋다는 민간요법을 많이 권장하고 찾고하여 나도 한때는 귀를 기울이고 복용도 해 보았지만 전혀 도움이 되지 못하였고 경제적인 손실만 가져왔다.

그래서 정기적으로 병원에 다니면서 관리하던 중 병원 앞 의료기 상에서 지금의 「월간당뇨」를 만나 정기구독을 하면서 당뇨병을 깊이 이해하는데 도움을 받고 주위의 당뇨인에게 권하기도 했다. 그러던 중 「월간당뇨」에서 사단법인 한국당뇨협회가 정식으로 설립되고 협회

한창 열심히 일할 30대 후반에 찾아온 당뇨병 진단은 너무도 충격적이고 허탈해서 한동안 아무런 느낌도 없었다. 당시 주위에서 세상에 많은 병 중에서 고급병이라 불리는 병 같지 않은 병으로 먹고 싶은 것도 마음대로 못 먹고 보리밥, 나물 같은 것만 먹고 영양 불균형으로 합병증이 찾아와 고생하며 생을 마감하는 많은 사람을 보아온 나로서는 기가 막힐 뿐이었다.

내 당뇨인 산악회가 결성된다는 기사를 읽고 참여하게 되었다. 그 후 매달 산악회 회원들과 함께 등산하면서 당뇨병환자가 혈당을 조절하려면 운동요법이 얼마나 중요한가를 체험하고 관리할 수 있었다. 또 당뇨병은 교육의 병이라는 것을 알게 되면서 협회행사에도 적극적으로 참여하면서 당시 협회의 문계원 회장(작고)의 권유로 협회에서 일하게 되었다.

21년 만에 약물요법을 중단하다

그러나 당뇨병을 이해하고 많이 배우고 알게 되면서부터 나태해지기 시작했다. 체중이 늘고 혈당을 낮추기 위해 인슐린 투여량(속효성 30, 중간형 45)이 늘게 되면서 관리가 느슨해진 것이다. 어느덧 체중은 95kg이 되었고 허리둘레도 42인치에 육박해 명색이 당뇨협회 총무이사로서 심각한(?) 과체중이라니 체면이 말이 아니었다.


이래서는 안 되겠다 마음먹고 다시 몸 만들기를 시작한 것이 지난 6월초. 열심히 식사요법과 운동요법을 한 덕분에 이제는 인슐린투여량도 차츰차츰 줄여 아예 주사도 맞지 않게 되었다. 또 저녁 식후 1정씩 복용하던 경구혈당강하제(아마릴)도 복용치 않고 체중이 줄어든 후 혈압도 정상이라 혈압약(아프로벨)도 복용치 않아도 된다는 주치의(삼성의료원 내분비내과 김광원 교수)의 말에 자신감을 갖고 지금까지 꾸준히 운동을 하며 관리하고 있다.

이제부터 소개되는 나의 당뇨일기는 지난 4개월 동안 식사요법과 운동요법을 실시한 결과의 기록이다. 협회회원들이 관리하는데 도움이 되었으면 하는 마음으로 소개하고자 한다.

6월 첫째 주 - 엄격한 식사요법과 운동요법을 결심하다

감당할 수 없는 체중과 점점 늘어나는 인슐린 양에서 벗어나는 길은 운동과 식사요법 밖에는 없다. 오늘부터 식사량은 밥 1/2공기로 줄이고, 운동은 2시간 동안 11km 걷기(속보)운동을 했더니, 혈당치는 운동전 195mg/dl에서 107mg/dl로 떨어졌고 체중(95kg)변화는 없었다. (인슐린 투여량 속효성 35 · 중간형 40) 아침공복혈당은 98mg/dl로 매우 좋아지고 있다.

6월 둘째 주 - 변화를 보이는 몸무게

식사량을 다시 1/2 공기에서 전체 1/4공기로 줄이고 단백질 섭취량을 늘이면서 운동량은 12km 걷기운동으로 증가시켰다. 인슐린 투여량은 속효성 20 · 중간형 35로 줄었고, 몸무게 변화는 일주일 동안 빠지지 않고 운동한 덕에 3.2kg이 줄었다. 약 보름 동안의 식사조절과 운동으로 슬슬 몸에 변화가 나타나니 인슐린 양도 줄어들고 당뇨 관리에 대한 동기유발도 강하게 생기기 시작한다. 

- 다음 호에 계속 됩니다 -

때늦은 후회지만 다시 시작한 마음으로!

박영석 / 대전시 대덕구 법 1동



10년전 초여름 거래처에서 물건을 빨리 보내 달라는 독촉을 받고 혼자서 차를 몰고 거래처로 가던 중 순간적으로 정신을 잃고 난 후 눈을 떴습니다. 양팔에는 링겔병과 희미한 의사와 간호사의 얼굴, 무엇보다 당황한 아내의 모습이 보였는데 내가 삼일 동안이나 무의식 상태였다는 것이었습니다.

민간요법에도 의지에 보았지만...

과거를 회상해 보면 내가 왜 이렇게 되었는지 알 수 있을 것입니다. 나는 51세 가장으로 정성을 다하는 아내와 두 아이의 가장입니다. 저는 식당재료를 납품업을 하고 있으며 당뇨를 발견한 것은 15년 전이었습니다. 사업을 한다는 이유로 식사는 불규칙하고 접대다 모임이다 하여 사업상 술을 마시는 경우가 많았습니다. 키 170cm, 체중 75kg입니다. 그런데 어느날부터 조금씩 체중이 줄고 예전처럼 생각과 몸이 말을 듣지 않았고 허기와 피곤함의 연속이었습니다. 특히 갈증이 많이 나서 물을 많이 찾게 되어서 가까운 병원 내과를 찾았습니다. 의사 선생님은 당뇨병이 있으니 처방하는 약을 먹고 식사조절과 운동을 열심히 하면 정상인과 같은 생활을 할 수 있으니 걱정할 필요가 없겠다고 하였습니다. 당시 당뇨병에 대해 약간은 알고 있었지만 심각한 상태가 아니라

꽃은 피어도 곧 지고 사람은 태어나도 이윽고 죽습니다. 이 생로병사의 자연의 섭리를 피할 수 있는 인류는 끊임없이 질병에 도전하였고, 그 결과 무수한 병들이 정복되었으며 또한 당뇨병도 잘 관리하면 천수를 다하여 보람있고 즐거운 생을 누릴 수 있다는 것이 요즘 현대의학으로 차츰 증명되어 왔습니다. 그것이 하나하나 실천으로 다가 오기에 나 또한 소망을 갖고 투병하는 중으로 그간 나의 우매함과 어리석음을 후회하며 이 글을 씁니다.

는 말에 병원에서 처방하는 경구혈당강하제의 복용을 위안삼아 예전의 생활을 계속 하였습니다. 시간이 지나면서 병원도 가지 않고 주위 사람이 당뇨병에 좋다는 권유로 민간요법에 의존을 하게 되었습니다. 칩뿌리, 해당화 뿌리, 달개비풀, 인삼 엑기스, 옥수수 수염을 달여 물대신 마시면 좋다하여 그 방면으로 몇 달을 지냈습니다. 당뇨병도 언젠가는 꼭 이겨낼 수 있는 병일거라는 생각이 들었습니다. 물론 지금은 너무도 후회가 됩니다.

저혈당으로 교통사고까지

그러던 중 지난해 여름 유난히 갈증이 심하게 나서 물주전자와 음료수를 손에 항상 들고 다닐 정도로 살았습니다. 화장실은 풀방구리에 쥐 드나들 듯 했습니다. 조금씩 체중은 빠지고 얼굴은 형편없이 여위어갔고 몸을 지탱하기 힘들 정도로 피로가 느껴지고 상처가 생기면 잘 낫지 않는 것입니다. 그래서 대전 성모병원을 찾았더니 담당의가 증세가 심각하니 당장 입원을 하고 인슐린 주사를 맞아야 한다는 것이었습니다. 전에 인슐린 주사를 한번 맞기 시작하면 평생 끊을 수 없다는 말을 들은 적이 있었기 때문에 주사 없이는 치료가 안 되냐고 물어봤습니다. 하지만 이미 기회를 놓쳤다는 것이었습니다. 두려웠지만 식사조절과 운동을 열심히 하면 주사까지는 안 맞아도 되겠지 하는 안이한 생각에 의사 선생님 말씀도 듣지 않고 다시 예전의 생활로 돌아갔다가 급기야 사고를 내고 말았던 것입니다. 중환자실에서 일주일만에 의식을 차리고 자초지종을 들으니 내 차가 인도로 돌진해 가로등을 들이받고 응급실로 실려왔는데 당뇨병으로 인한 저혈당성 혼수상태였다고 합니다.

당뇨관리, '길은 하나'

정말 미련스럽게도 그런 큰 사고를 당하고 나서야 당뇨병이 얼마나 무서운 질병인지, 또 예전에 하던대로 몸으로 부딪히다 보면 병도 다 나을 것이라는 무지몽매한 생각이 큰 화를 부를 수도 있음을 깨닫게 되었습니다. 그제서야 몸을 추스르면서 당뇨병을 적극적으로 치료해야겠다는 생각을 하게 되었고 주사치료와 운동 그리고 식사조절까지 정성을 다하여 시작하게 되었습니다. “길은 하나밖에 없다” 당뇨병에 무슨 약이 좋다는 등 무엇을 먹고 당뇨병을 고쳤다는 속설과 허황된 말에 현혹되지 말고 무엇보다 당뇨병은 치료하는 것이 아니고 조절하는 것이라는 걸 명심해야 한다는 것을 깨달았습니다.

그렇게 하기 위하여는 의사와 영양사의 처방에 의한 철저한 식ைய법, 자기 몸에 맞는 규칙적인 운동요법, 그리고 정상혈당을 유지하기 위하여 정기적인 혈당검사와 약물이 유일한 길이며 또한 현재로서는 최선의 길임을 깊이 깨달았습니다. 더욱이 자포자기 하지 말고 자신을 사랑하고 지킬 수 있는 마음가짐이 필요하다고 생각합니다. 끝으로 당뇨인이여 건승을 빕니다. 