

방황에서 터득한 나의 당뇨관리 일지

손정민 / 부산 해운대 (61세)



나는 1945년 을유년에 태어났고 당뇨병 요주의를 경고받은지는 16년, 경계혈압판정을 받은지는 2년 전으로 당뇨병과 당뇨합병성 고혈압을 함께 다스리고 있는 중이다. 그간 나의 어리석고 어리석은 당뇨일지를 적나라하게 공개하여 나와 같은 환우들에게 일말의 보탬이 되었으면 하는 심정에서 용기를 내서 쓰고자 한다.

몇 년간 흘려들은 당뇨병 경고

1975년 재직했던 외국계 회사에서 매년 건강진단을 받았고 그 결과 15년간 소견은 정상이란 판정을 줄곧 받았다. 1990년, 「정상이나 당뇨의 심 요주의」의 판정결과가 나왔다. 이때의 몸 상태는 신장 171cm, 체중 67kg, 혈압 120/70mmHg. 총 콜레스테롤 176mg/dl, GOT/GPT 5와 8, 식후혈당치 188mg/dl 이었다. 음식도 가리지 않고 항상 잘 즐기고 잠도 잘 자고 회사일도 의욕적으로 한창 하던 때라 혈당치 188mg/dl은 일고의 가치도 없는 경고로만 여기며 간과하였고 똑같은 경고가 3년 동안이나 지속되었으나 역시 더 알아보려고 하지도 않고 그냥 세월만 흘려보냈다.

1993년 식후 혈당치가 230mg/dl 으로 상승하였고 체중이 64~65kg으로 감량되었으나 이즈음 한창 물이 오른 과도한 골프 때문이라 자평하고 역시 안일하게 도외시 하였다.

1994년 식후 혈당치가 260mg/dl, 체중은 61~62kg. 약간 피곤은 하였으나 몸은 가벼웠기에 이 때도 과도한 회사업무에 따른 스트레스 때문이라고 자가판단하고 안주하였다. 1995년, 식후 혈당치 260~280mg/dl, 체중 58~60kg. 이때부터 아내와 나의 어리석음이 본격적으로 가동을 시작했다.

살이 빠지면 영양보증을?

즉인즉 아내는 체중이 빠진 것은 음식이 부실 해서라 생각하고 영양가(?) 있는 식단으로 요리해 충분하게 먹도록 권유하고 간식도 다양하게 마련하여 주며 자주자주 먹도록 재촉하곤 했다. 나도 이에 보답코자 마음껏 먹어주곤 했다. 훗날 알게 된 사실이었지만 불타는 곳에 기름을 끼얹는 행동을 했던 무지몽매한 행동이 아닐 수 없었다.

1996년 체중이 56~58kg이 되었다. 이에 따라 아내의 음식걱정은 더욱 계속 되었으니 역시 무지몽각이 극치에 달했었다. 이때 70세 후반 되신 장모님께서 소갈병(증), 허전병(증)(먹어도 먹어도 허전하다고 불인 이름) 같으니 병원에 가서 진단받고 약을 먹는게 어떻겠느냐고 당뇨치료중인 친구분께 듣고 와서 애걸했다. 그러나 80이 다된 노인네 이야기이고 약을 한번 복용하면 평생 약봉지를 끼고 살아야 한다고 판단해 이 제안도 무시하고 있을 때 먼 곳에서 귀인(?)이 오셨다.

친척들이 권해준 당뇨치료법

명의 허준 선생의 고향 산음현(경남 산청군의 옛지면)에서 처외삼촌이 오셨던 것이다. 처외 삼촌은 그곳에서 과거에 양잠을 크게 오랫동안 하셨던 분으로 소갈에는 “누에환”이 효험이 있다 하시며, 강서방도 사촌처남도 누에환 한 되씩 먹고 치료되었으니 염려놓고 안심하라 하시는게 아닌가. 오랜 가뭄에 단비가 아닐 수 없었다. 명의고장 자리산에서 보내온 누에환을 기대하며 애착을 갖고 충분한 기간에 복용을 해야 효험이 있다고 믿고 1년 동안 복용했으나 결과는 별 효과가 없었다. 그러면서도 누에환은 내 체질에 맞지 않는 약이라고 단정하고 수용하기로 선무당식 결론을 내렸다.

1997년 두 번째로 또 한분의 귀인(?)이 오셨다. 서독에 살고 있는 처제가 고국에 다니러 왔던 것이다. “형부! 성인병에는 뛰니뛰니해도 운동을 해야 되지요?” “어! 무슨 운동?” “걷기, 유산소 운동을 하면 되지요. 독일에서는 걷기와 일광욕이 생활화되어 있어요.”

그렇다 맞는 말이다. 그 사람들이 얼마나 과학적이고 지독한 “게르만” 민족인가. 신선한 새벽에 걷기운동을 하면 더욱 효과가 있겠지!!!? 준비물로 만보계를 구해서 혁대에 차고 매일 새벽 5시 30분에 일어나 주변 산을 70분 정도 오르며 만보계 숫자 올라가는 기분에 겨워 몇 달을 보냈다. 그러나 너무나 기운이 없고 정신이 몽롱해져서 참으로 죽을 맛이 아닐 수 없어 7개월째 들어 중단하고 말았다. 이것 역시도 뒷날 알게 된 사실이었지만 죽으려고 작정을 하고 불나방처럼 불구덩이에 뛰어들었던 것이고 얌전한 고양이가 부뚜막에 먼저 오른다는 속담 속의 주인공이 되어 있었던 것이다.

1998년 서울로부터 복음의 소리를 갖고 세 번째 구세주(?)가 나타났다. 침으로 당뇨병을 치료했던 사람을 알았다며 침구원 약도와 연락처를 가지고 둘째 처제가 찾아와서 함께 가자고 독촉을 해대는 게 아닌가. 이제는 만사가 귀찮아 누워있고만 싶은 심정인데 믿거나 말거나 한달만 침 치료를 해보자고 간청하길래 봄을 맡겼다. 이때의 식후 혈당치가 260mg/dl 전후였는데 희망스럽게도 210mg/dl 정도로 효과가 보였기에 한달을 추가하여 일로매진 침구치료를 했다. 그러나 200mg/dl 선에서 떨어지는 기미가 보이지 않았다. 뒷날 곰곰이 생각해 보니 이는 아침식후 한 시간을 걸어서 통원치료 받았던 게 운동효과로 나타나서 40~50mg/dl 정도 하강하였던 것으로 보였다. 그곳에서의 소득은 식후 한 시간씩 매일 걷기운동을 하도록 권장받은 산물이었던 것이다.

당뇨인의 이야기

미국여행 후 올바로 알게 된 당뇨병

1998년 체중계 바늘이 55kg에서 휘청거렸다. 이제는 사람을 만나는 것도 전화오는 것도 두렵고 만사가 도통 귀찮았다. 다른 친척이 해당화 뿌리, 달개비, 미삼 등을 가져왔지만 마음이 허락지 않아 거들떠 보지도 않았다. 특히나 밤만 되면 발바닥이 바늘로 쑤신 듯이 아프고 머리카락이 수없이 빠지고 충치도 없는데 치아가 흔들리고 입 냄새가 나고 시력이 멀어지는지 물체가 희미하게 보였다. 내분비내과 의사들 찾았으나 의사들은 식후 혈당치가 280mg/dl 정도로 다른 검사들도 종합적으로 해보자며 그 때 처방도 하고 필요하면 집중적으로 입원도 해 치료하자고 하였다. 앞으로는 죽을 때 까지 약을 먹어야겠다고 입원도 해야 된다 싶으니 겁이 덜컥 나서 공복상태로 오라는 날 가지 않았다.

1999년 미국에 살고 있는 여동생을 마지막 한번 볼 양으로 내외가 한달 여정으로 텍사스 달라스로 날아갔다.

그곳에서 주립병원으로 끌려가 정밀검사를 받고 당뇨와 신경합병증 초기단계라는 판정을 받았다. 책자, 보조의약품, 당뇨간식, 당뇨양말, 당뇨신발, 저혈당 비상캔디 등을 가득 안고 귀국했다. 나는 곧장 당뇨책자 구입, 당뇨관련 기사 스크랩, 당뇨강연회 참석, 당뇨교실 교육참여, 영양식사, 유산소운동, 당뇨약 복용을 동시에 본격적으로 실행하였다. 6개월이 지나자 체중이 3kg, 13개월 후는 5kg, 2년 후에는 표준체중인 63~64kg에 도달했다.

무엇보다 적게 먹는데도 신통스럽게 체중이 야금야금 늘어났던 것이다. 우선 기운이 있어

면 곳으로 여행할 수가 있어서 날아갈 듯 기뻤다.

방향을 마치고

참으로 가까운 길을 두고 먼 길을 돌아서 왔으니 얼마나 긴 방황이었던가? 지금 이 시점에서 돌아켜 보면 치료를 시작한 1~2년 동안 제일 힘들었던 것은 먹고 싶은 음식을 자제하며 참는 것과 매일 규칙적인 운동을 해야 하는 것이었다. 그럴 때마다 표준체중을 위하여 무조건 참기로 하였고 운동은 “치료보약”으로 생각하고 정확하게 준수한 덕분에 오늘의 건강한 내 삶이 존재하고 있다고 믿어진다.

비록 그동안 먼 길에서 헤매고 방황했지만 술과 담배를 아예 멀리했던 덕분에 그래도 더디게 진행되었다는게 의사의 소견이었음을 보면 당뇨, 고혈압 환우들께서는 필히 금주와 금연을 해야 한다고 여겨진다. 스스로 자신도 모르게 무절제한 생활을 하며 만들었던 질병을 누구에게 탓하고 원망할 수는 없을 것이다. 결자해지라고 내가 만든 병은 내가 해결하는 길이 가장 빠른 첨경이라고 자문하여 본다. 당뇨치료를 본격화한 7년째가 된 지금도 먹는 것은 완전히 몸에 배어 있으나 운동하는 것이 자칫 나태해지기 쉬워서 여름나기와 겨울나기가 꽉이나 힘이 들지만 아래 5M을 머리에 새겨 생활하면서 큰 불편없이 정상생활을 하고 있다.

1M(MEALS) : 식사요법 – 영양식사

2M(MOTION) : 운동요법 – 매일매일

3M(MEDICATION) : 약물요법 – 의사처방

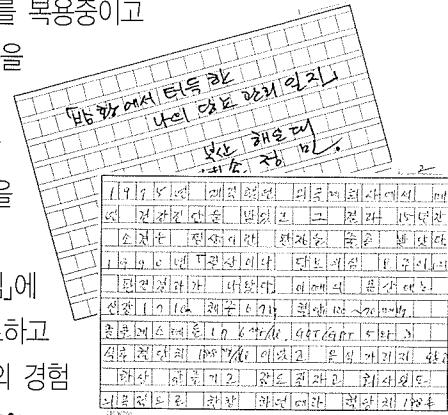
4M(MONITORING) : 검사요법 – 혈당기록

5M(MANAGING) : 관리요법 – 교육참여

... 저는 2004년 경계혈압에 도달하였으나 혈압강하제를 복용중이고

좌안에 백내장도 발생하였으나 주저없이 수술하여 정상시력을 회복했습니다. 이는 오랜 어리석음의 방황에서 얻어낸 유산이라고 통감합니다. 근래 급격하게 늘어나고 있는 주변의 당뇨환우들께서는 저와 같은 전철을 밟지 마시고 가까운 길을 선택하시어 건강한 삶을 누리시길 당부드립니다.

저는 2005년 지역 해운대구보건소 「당뇨·고혈압 자조모임」에 가입하여 회원들과 각종 프로그램에 참여하여 함께 관리치료하고 있으며 「당뇨자원봉사자」로 동병상련의 지역환우들과 그간의 경험과 정보를 나누며 모범생으로 건강을 지켜 나가고 있습니다. ☺



당뇨인 여러분의 투병기를 보내주세요

당뇨병은 평생 관리가 필요한 병이고, 아는 만큼 잘 관리할 수 있는 병입니다.

당뇨인들의 공통적인 생각 중의 하나가 '과연 남들은 어떻게 관리할까' 일 것입니다.

동병상련의 당뇨인들에게 알려주고 싶은 '나의 당뇨 관리 방법' 을 적어 보내주세요.

성공적인 당뇨관리방법, 실패했던 경험 등. 함께 하면 힘이 될 것입니다.

- 투병기 보내주시는 분께는 상품을 보내 드립니다.
- 투병기 원고분량은 제한 없습니다.
- 문의 : (사)한국당뇨협회 투병기 담당자

(02-771-8542)

태초빌아 생당뇨식



상품 : 특수영양식
태초빌아 생당뇨식(30포)