



내 생애 가장 고마운 친구 ‘당뇨’

글 / 정삼순(서울 광화문 · 57세 · 당뇨9년차)

‘참새와 방앗간’은 떡집이름이다. 우리 부부는 일주일에 두 번씩 경기도 지방에 있는 그 떡집앞을 지난다. 그 떡집에는 예쁘고 맛있어 보이는 떡들이 진열되어 있다. 가끔씩 그 집 앞에 차를 세우고 떡을 산다. 찹쌀에 검정콩을 넣은 꿀떡, 찹쌀떡, 바람떡, 인절미. 남편은 떡을 좋아한다. 나도 그 전에는 좋아해서 많이 먹던 음식이다. 지금은 남편이 먹는 모습을 봐도 부러운 생각이 들지만 간절하게 먹고 싶지는 않다. 당뇨를 가진 사람은 피해야할 음식이기 때문이다. 한두 개는 괜찮다고 하고 곡류군으로 교환

이 가능하다고 한다. 그러나 당뇨에 걸린 사람들은 대체적으로 먹는 것에 절제가 힘들어 자꾸 먹고 만다. 그래서 차라리 먹는 것을 포기하는 것이 현명하게 대처하는 방법이라는 것을 당뇨를 알게 된지 7년 만에 깨우칠 수 있었다.

떡을 먹으면서 혈당 떨어지기를 바랬던 나 참으로 많은 노력을 했다고 생각하지만 결과는 언제나 높은 혈당은 나를 괴롭혔다. 떡이라면 설탕을 넣지 않고 현미쌀에 쑤, 소금간만 해서 달지 않다는 생각에 먹기 시작하면 끝없이 먹은

나의 당뇨 체험기

적도 있었다. 지나친 탄수화물 덩어리인 떡을 먹으면서 혈당 떨어지기를 바라고 먹지 않았을 때도 먹고 싶은 것을 참아냈다고 생각하지도 않으면서 당뇨에 대한 원망만 커져갔다. 의사 선생님 보기도 미안해지고 무서워져서 모든 것을 원망하는 마음이 나를 괴롭혔다.

좋은것만 생각하며 걸었다

어느 날 공복혈당이 300이 나왔다. 무언가 결단을 내려야만 했다. 이런 내 자신을 보고 감당할 자신이 없었지만 서점에 가서 당뇨에 관한 책들을 여러 권 읽어보니 무언가 새로운 시도가 될만한 것들을 찾을 수 있었다. 그리고 노력했다. 떡을 멀리하고 내 목숨과 바꾸는 것이라 생각하고 내 머리 속에서 떡 종류를 지우개로 지우고, 곤약, 청국장, 야채, 칼로리를 따져가면서 먹고 운동(걷기)을 시작했다. 우리 집에서 청계천 입구까지 10분 정도 걸린다. 나가면 불빛 아래로 거칠게 혹은 잔잔하게 흘러 내려가는 아름다운 물결들을 보면서 ‘내일 낮에도 와서 봐야지, 남다른 경치가 있겠지’ 등 마음속으로 좋은 것만 생각하고 걸었다. 종로 5가까지 40분이면 갈 수 있게 되었다. 종로 5가에 가면 꽃집들이 많다. 호절난, 산세베리아 등 여러 가지 색깔과 여러 형태의 예쁜 꽃들을 구경도 하고 갖고 싶은 것 하나 둘 사서 집에 두며 기르는 생활이 어느덧 6개월 정도 종로 5가까지의 걷기를 계속하게 되었다.

이 덕에 비록 약을 먹긴 했지만 공복혈당이 140~160이 되었다. 이전의 300보다는 무척 많이 떨어진 것이다. 공복이 110정도가 되어야 한다고 걱정하는데, 그 때까지 더 노력해볼 생각이다. 이런 식으로 노력하지 않으면 안된다는 인식이 들 때까지 7년이 걸렸다. ‘좀 더 일찍 초기부터 관리했더라면 이렇게까지는 되지 않았

을텐데...’라고 생각하며 후회하지만, 지금부터라도 새로 시작기로 마음먹고, 7년간의 시행착오와 고집들을 꺾고 변화해야 한다는 것을 알게 되었다. 점점 나아져가는 자신에게서 좀 더 강한 모습이 되어야겠다는 것도 알았다. 노력 없는 결과는 없는 것이다.

실제 겪은 음식치료, 내 자신을 변화시키다.

B형간염과 당뇨, 특히 공복혈당이 높은 편인 나는 혈압도 높게 올랐다. 혈압약까지 먹기는 부담이 되었다. 누군가 양파즙을 먹고 혈압이 정상이라고 했다. 먹어보니 양파즙은 당도가 높았다. 먹는 것을 중단하고 집에서 먹는 양파를 껍질 벗기기 전에 깨끗이 씻어 3개 정도 벗겨 끓이면 1리터 정도의 양파차가 만들어진다. 색깔도 옅은 갈색이라 보기에도 좋다. 뛰어난 맛은 아니지만 평소 마실 정도의 맛을 가지고 있어서 물대신 양파차를 마셨다. 한달 정도 마시자 혈압이 정상으로 돌아왔다. 참으로 신기했다. 아프면 무엇이든지 약에 의존하며 살았던 나에게 새로운 경험과 음식에 대한 신뢰감이 생겼다.

아! 정말 모든 병이 음식에서 탈이나고 고치는 것도 음식이라는 생각이 들었다. 당뇨병환자 교육에서 영양사님들의 이론들을 우습게 생각했던 내 자신이 변화되어 갔다.

눈에 보이는 것을 체험했기 때문에 칼로리 계산을 해가면서 배불리 먹고 혈당이 덜 올라가는 음식에 관심을 가졌다. 또 그러한 음식재료가 모여있는 곳을 찾아야겠다는 생각도 들었다. 우리집에서 비교적 가까운 거리인 청량리 경동시장에 가보았다. 이 넓은 시장에서 무언가 찾아낼 수 있을까 같은 기대감으로 마음이 설레었다. 시장에는 재미있는 것들이 많았다. 살아있

는 물고기 뿐만 아니라 미꾸라지-중국산과 국산으로 구분되어 표시되어 있다-꽃고추도 오이처럼 크고 맵지 않은 개량종도 있고, 우묵가사리, 싱싱한 표고버섯, 느타리버섯, 각양각색의 나물들(거의 모든 제품들이 중국산과 국산으로 구분되어 표시되어 있다.) 등 진기한 것들이 많았다. 이 속에서 보면 당뇨병을 가지고도 맛있게 먹을 수 있는 풍부한 재료들이 널려 있었다. 건강하다고 생각했던 시절에는 동네 마트에서 규격대로 포장되어진 가공품이나 인스턴트식품 같이 편리하고 먹기 좋게 정리된 것만 사서 먹었는데, 재래시장에 오니 유기농 채소도 싸게 살 수 있었다. 시간을 내어서 일주일에 한번 정도 아침을 먹고 배낭을 하나 메고 집에서 걸어가면 종로 5가까지 40분이 걸린다. 그곳에서 지하철을 타고 제기동에 내려서 필요한 것을 사서 돌아올 때에는 버스를 타고 온다. 이런 생활 속에서 느껴지는 또 다른 하나의 세계를 소중하게 만끽하고 있다.

내 친구 '당뇨'에게 약속하자!

당뇨가 없었다면 변하지 않는 생활방식으로 동네 마트나 편리함을 추구하고 살고 있겠지만, 좀더 자연적인 것, 좀 더 풍부한 관찰력을 기르게 되었다. 내 친구 당뇨 때문에 알게 된 새로운 것들. 식물기르기, 열심히 운동하기 등이 매일 좋은 친구일 수는 없다. 좋은 친구라 생각해도 어떤 때에는 귀찮게 하기도 하고 슬프게 하기도 한다. 나쁜 친구라고만 생각했던 당뇨가 좋은 친구가 되어 나에게 많은 지혜와 절제의 힘을 가르쳐 주고 있다. 또 일상생활에서의 한시간 한시간을 소중히 사용하고 긴장해야 살 수 있다는 것도 가르쳐 주었다. 조금 게으르면 얼른 혈당을 올려서 신호를 주는 좋은 친구이다. 나쁜 길로 가지 않게 도와주며 채찍질 해주는

친구. 나는 속으로 이렇게 생각한다. '당뇨야. 그래. 내가 성실할게. 운동을 게을리 하지 않고, 식사조절하고, 건강에 좋은 것만 먹고 체중에 신경쓰며, 혈압과 혈당조절로 우리 서로 괴롭히지 않고 즐거운 마음으로 행복하게 살자.' 이렇게 당뇨를 내 친구로 생각하며 신의를 가지고 약속을 한다. 저녁 식사후 운동, 최소한의 걷기라도 30분 이상, 식사할 때 배고픈 듯 한 상태에서 음식절제, 혈당점검의 생활과 솔직하게 의사선생님께 자기의 상태를 알리고 도움을 청한다. 또 항상 즐겁게 생활하고 가능한한 외식을 줄이고 있다. 여러 가지 약속을 당뇨와 먼저 하고, 가족에게 부담을 주지 않도록 하고, 본인의 생활관리는 자신이 짜고 운영한다. 그러나 그것들을 너무 의지한 나머지 잘 안될 경우 서운해하거나 우울해하는 금물인 것 같다.

다가오는 새해에는 슬퍼도 웃고, 기뻐도 웃는 정신과 희망을 가지고 생활하고 문화생활도 즐겨야겠다. 미술전시회, 서예전시회나 사진전시회장에 가서 멀리가야만 볼 수 있는 자연들을 가까운 곳에서 보고 느끼며 아름다움을 음미해보자. 꼭 전시회가 아니어도 산책과 등산, 자연과 함께하는 활동을 통해 몸과 마음을 정화시키는 것이 중요하다 생각된다.

아직은 내가 가자고 하면 걸어갈 수 있는 건강한 다리가 있고, 볼 수 있는 눈을 가지고 있다. 좋은 것들과 좋은 마음으로 내 허기진 것들을 채워보자. 영국에서 당뇨치료약을 임상실험중에 있다고 하고, 여러 연구들이 진행된다고 하니 좋은 소식이 들려오기를 바라며 모든 힘들게 투병하고 있는 당뇨인들을 위해 많은 의료진들과 당뇨를 위해 일하시는 분께 감사드린다. 또 나를 알게 해주고 공부하고, 깨우칠 수 있게 해준 '당뇨'에게도 고마움을 느낀다. >