



즐거운 마음으로 운동하며 당뇨병 이겨내다

글 / 김광숙 (68세 · 당뇨 20년 차)

“당뇨와 함께 생활한지도 벌써 20년이나 됐네요. 처음 당뇨병 진단을 받았을 때 마음이 너무나 안 좋았는데, 관리에 노력한 덕분인지 지금은 합병증도 없고 좋습니다.” 당뇨관리에 성공하게 된 데는 주치의(남편에 대한 애칭)의 공이 컸다고 김광숙 씨는 말한다.

1989년 감기증상 때문에 병원을 찾았다가 당뇨병을 진단받았다는 김광숙 씨는 그때부터 당뇨와의 싸움이 시작되었다고 한다. “감기가 오랫동안 나아지질 않아 주사한대 맞으러 동네병원을 찾아갔는데 피검사를 하더라고요. 그러더니 당이 있다고... 겁이 덜컥 나 종합병원으로 바로 갔더니 당뇨병이라는 진단이 나왔어요.” 김광숙 씨는 20여 년 전 당뇨판정을 받았을 때 놀란 기억이 아직도 생생하다.

“처음 의사선생님께 당뇨병이란 얘기를 듣고선 몸이 아픈 것보다 마음이 너무나 무겁고 기분이

너무 안 좋았어요.” 그때 남편 김방웅 씨가 옆에서 큰 힘이 되어주었다. 처음엔 약물치료에만 의지했다는 김광숙 씨는 쉽게 피로감을 느끼고 혈당조절도 잘 되지 않자 약을 먹는 것만으로는 당뇨병을 이길 수 없다고 판단했고 그때부터 무작정 운동을 시작하고 식단조절에도 노력했지만 처음에는 정확한 정보가 많지 않아 어렵고 힘들었다고 한다.

“제 때 · 골고루 먹고 · 운동하기”

자타가 공인하는 김광숙 씨의 주치의 남편 김방웅 씨는 “7~8년 전만해도 당뇨병환자가 많지도 않았고 사회적으로 관심도 부족해서 정보를 찾기가 쉽지 않았어요. 그러다 당뇨협회라는 곳을 알게 됐고 홈페이지에 들어가 정보도 찾고 협회에서 개최하는 교육에도 참석하게 됐습니다”라고 말했다. 음식과 운동이 중요하다는 건 알고 있었지만 어떻게 조절해야 하는지 잘 몰랐다는

김씨 부부는 당뇨교육과 캠프 등에 참여하면서 정확한 내용들을 교육받고 알게됐다고 했다. 지난 8월 제천에서 열린 당뇨캠프에도 참석했다는 김광숙 씨 부부는 이번 캠프가 벌써 세 번째 참가다.



당뇨캠프에 참가한 김광숙 씨 부부



즐거운 생활이 건강관리의 기본이라는 김광숙 씨 김광숙 씨는 벌써 세 번째 캠프에 참가하면서 나에게 맞는 칼로리를 지켜 식단을 짜고 적당한 식후 운동은 필수로 해야한다는 것을 알게 됐다고 한다. “교육과 캠프에서의 체험을 통해 규칙적인 생활을 하면 혈당은 자연스럽게 정상적으로 조절된다는 것을 알게 되었어요.” 김광숙 씨는 지금은 아무리 귀찮아도 규칙적인 생활을 유지하면서 운동을 꼭 하고 있다.

수동적인 성격이라는 김광숙 씨는 남편의 권유로 인해 매일 집 근처 뒷산을 오르며 운동을 시작했다. 하지만 몇 년 전 퇴행성관절염 수술을

한 이후 산에 오르는 것이 힘들어져 운동법을 바꿀수 밖에 없었다. 수영과 배드민턴을 좋아한다는 김광숙 씨는 당뇨병환자에게 유산소운동이 좋다는 정보를 듣고 벌써 10년 넘게 수영을 꾸준히 하고 있어 이제 수영실력도 수준급이다. 아침 일찍 일어나 만보계를 허리춤에 차고 부부가 함께 집 앞에 있는 운동장으로 나가 트랙 10바퀴씩을 매일 도는 것도 빼놓을 수 없는 중요한 일과 중 하나이다. 부부는 하루 1만보를 훌쩍 넘게 걷는 날이 대부분이다.

가장 힘든 식단조절

뭐니뭐니해도 당뇨병환자들에게 가장 큰 유혹이라면 음식의 유혹을 빼놓을 수 없을 것이다. 김광숙 씨도 처음 당뇨병 진단을 받고 식단조절의 중요성을 알게 된 이후부터 식사는 물론이고 간식조절에 들어가면서 음식의 유혹을 견디는 것이 가장 힘들었다.

“처음에는 가족들이 아이스크림이라도 먹고 있으면 화가 나기도 했어요. 하지만 먹고 싶은 것 다 먹으면서 당뇨병을 이겨낼 수 없잖아요” 김광숙 씨는 마음을 다잡고 그때부터 더욱 음식조절에 노력했다. 간식으로 다시마와 삶은 양배추를 많이 먹는다는 김광숙 씨는 식사도 잡곡을 위주로 하고 있다.

현재 김광숙 씨는 혈당도 정상혈당을 거의 유지하고 있으면서 합병증도 전혀 없이 건강한 생활을 하고 있다고 한다. 당뇨병을 이겨내는 데 끊임없는 운동과 식단조절, 약물 등 모두 중요하지만 이렇게 당뇨병을 이겨내고 건강을 유지할 수 있는 가장 큰 이유는 밝고 긍정적인 마음가짐이라고 한다.

김씨 부부는 인터뷰를 마친 후에도 운동복으로 갈아입고 함께 운동장으로 향한다. 