즐거운 당뇨관리로 건강짱 되고 싶어요!

글 / 남화형 (52세 · 당뇨 5년차)

2001년도부터 갑자기 목이 마르고 많이 걷는 날은 발가락이 꼬이는 증세가 생겼다. 심하게 걸어서 그런가 했지만 조금 지나자 쥐가 나서 자다가 깨는 때도 생기기를 일년 쯤해서 심각하다 싶어 한의원에 진찰해보니 소갈증(당뇨)라고 한다. 용을 첨가해서 한약 한재를 지어 먹고 심한 설사를 하고나니 8kg가 줄고 서있어도 돌고 누워있으면 땅속으로 들어간다. 의욕이 줄어들으니 자연히 죽음을 생각한다. 그럴 즈음 감기 때문에 진찰하다가 당뇨가 아닌가 해서 진찰을 권유 받아서 당뇨라는 것을 알게 되었다.

그때부터 나의 당뇨와의 전쟁이 시작된다. 무식하면 용감하다고 했던가? 심각성을 모르는 난 약을 먹으니 괜찮겠지 싶어서 음식조절에는 등한시 한 결과 고지혈증이 추가 됐다. 몸은 정확해서 증세가 감지 안돼도 진행에는 이상이 없다. 내가 모른다고 해서 병이 쉬어가지 않는다. 그때만 해도 홍보 하는 단체도 적었고 가까이에 병을 앓는 사람도 없었다. 나는 99년도에 국민건강보험으로 건강검진 받을 때 내당능장애가 있으니 운동하라는 권고를 받았지만 그것이 무슨 소린지 이해하지 못했다. 아마 병이 진단되기 전에 아니 자리 잡기 전에 충분히 고칠 수 있는 병을 무지로 인해 평생 동행하는 상황이 되고 보니 예방이 얼마나 중요한가 생각한다. 이 후로 약물 처방은 추가가 되어 합병증이 될 경우를 대비해서 고지혈증, 고혈압, 혈액순환제를 동복했다. 또한 운동이 제일 좋다고 해서 저녁에 2~30분은 걸으려고 노력한다. 따뜻할 때나 동행이 있으면 잘 지키지만 춥거나 혼자이면 게으름 피는 것이 걱정이지만. 그리고 더 중요한 것은 마음이라고 생각한다, 나의 성격은 염려, 걱정이 많다. 늘 부정적이기 때문에 우울하고 어둡다. 그러다 보니 신경질을 많이 내고 불안으로 인해 노심초사하는 일이 많다보니 모든 신진대사가 긴장상태이고 자연 머리가 아프고 위도 안좋고 전체적으로 기능이 약하다. 당뇨의 출발은 여기서 부터라고 외치고 싶다. 아무리 노력해도 평생 길들여 온 성품과 입맛이 쉽게

바뀌겠는가. 그러나 의지가 발휘되어야 하는 것과 동시에 의지가 확 꺾여야 한다. 좋아했던 것 차츰 줄여가고 싫었던 것은 추가해야한다. 내가 좋아한 것 목록은 염려, 근심, 걱정, 짠음식, 매운음식, 단음식, 기름진 음식, 게으름 등이고 싫어하는 것은 운동, 감사하기, 칭찬하기, 긍정적으로 사물생각하기, 적게 먹기, 싱겁게 먹기, 화안내기 등이다.

당뇨를 이기는 것이 물리적인 것도 중요하자만 생각을 통제하는 것도 중요하다고 본다. 옛말에 삶이 힘들면 속이 썩느다고 했다. 이미 지나간 일은 어쩌지 못해도 합병증은 생기지 말아야 한다. 가끔 TV에 발이 잘리고 합병증으로 엄청난 상황이 발생한 일을 보면 가슴이 서늘하다. 그리고 일단 병이 확인되면 큰 병원애서 운행하는 당뇨교실에 가보는 것이 좋을 것 같다. 바쁘다는 핑계로 동네 의원만 다녔더니 아픈 곳을 상담하면 자꾸 약만 추가한다. 그 바람에 아침약 종류가 6가지, 저녁약 5가지 복용한다. 무슨약인지 들어도 모르고 믿고 먹고 있지만 경제문제도 만만치 않다. 허나 당뇨 통해 배운 것이 많다. 첫째 소유에 대한 절제가 되고 둘째 성급해서 화부터 내던 일을 중단시키는 인내심이 생겼다. 특별히 큰병 없이 살았던 것이 감사하고 이 병은 내가 나를 돌아보게 하는 신호등 같아서 병에 의한 신호 준수만 잘하면 오히려 더 즐겁게 장수할 거라는 생각이 든다. 예찬용은 안되겠지만 당뇨식단이 웰빙 식단이라고 하니 조절을 잘해서 건강짱으로 살고 싶다.

나의 당뇨 체험기

생각을 바꾸고, 알면 실천하자!

내 피와 땀, 눈물의 화살표 '당뇨'

글 / 조용길 (81세 · 당뇨 20년차)

1986년 2월 18일 인제대학교부속 서울 백병원에 입원했다. 응급실에서 일반병실로, 얼마후에는 중환자실로 옮겨졌다. 어디가 아픈지도, 무슨 병인지도 모른 채 그냥 전신이 무기력해져 서였다. 그러나 곰곰이 생각하니 거기에는 다음과 같은 사연이 있었던 것이다.

1980년 4월과 1981년 4월에 2년에 걸쳐 직장 건강진단을 하면서 의사로부터 '요당이 검출되었으니 주의하라'는 판정을 받은바 있었다. 그 후 눈이 많이 내려 몹시 추웠던 1986년, 연호에 재일친구가 한국을 방문해서 파주군 분수리의 성역화되어 있는 고려명신 윤관장군 묘소로 안내했다. 그때 경사진 눈밭에 미끄러져 앞으로 넘어졌는데 가슴에 매고 있던 카메라에 받쳐 충격을 받아 병원에서 치료를 받을 정도로 통증이 심했다. 그 당시 옛날 직장동료였던 친구로부터 급작스럽게 업무협조의 부탁을 받아 혹한 속에 연일 철야까지 하는 부탁으로 피로가 쌓여있던 참이었다.

그러던 어느 날, 밤중에 심한 갈증을 느껴 구정용 식혜를 시원하게 계속 마셨는데 소변을 자주 보는 증상이 나타났다. 그 후 밤새 마시고 배설을 하는 일이 잦아졌다. 2월 설날, 향우회장을 오래 역임한 경력으로 당일 세배객이 30여명이 찾아왔는데, 손님들과 일일이 대작해 술을 마셔 저녁에는 많이 취해버렸다.

허공에 뜬 기분으로 중환자실 입원

중환자실에 들어갔을 때 입원실에는 모두 8명이 입원하고 있었다. 산소통을 안고 있는 환자, 고성으로 고통을 호소하는 환자, 숨소리조차 들리지 않는 환자 등 그야말로 아비규환 생지옥 같은 분위기였다. 중환자실에는 가족면회조차도 제한되어 있으며 의사와 간호사만이 수시로 분주하게 왕래하는 곳이었다.

입실한 첫날 옆 침대의 환자에게 목사가 와서 기도를 드리더니 간호사가 침대를 밖으로 밀고 나갔다. 운명한 것이었다. 다음날 오후에 이번에는 앞줄에 있는 환자에게 목사가 와서 기도를 드리더니 또 그 침대가 밖으로 밀려나갔다. 그날 밤이었다. 나는 아무런 통증은 없었으나 전신이 허공에 뜬 것처럼 정신이 나간 것 같이 멍한 상태로 주사를 맞으며 보내고 있었다. 입원 둘째 날 저녁 10시경 면회제한이 엄격한 중환자실에 기독교회 집사인 종형내외분이 입실해 들어오더니 내 머리 위에 손을 얹고 기도를 하는 것이 아닌가! 그 순간 명호라! 이젠 내가 죽을 차례이구나 하고 생각하니 별안간 눈물이 쏟아져 나왔다. 부모님 묘소도 이장해야 하고 아들 교육시키고 결혼도 시켜야하는데... 이대로 죽을 수는 없지 않은가? 종형내외는 얼마동안 위로의 말을 하더니 퇴실했다. 그날 밤 비몽사몽간에 저승에 가서 염라대왕을 만나는 꿈을 꿨다. 다음날 오후 중환자실 입실 3일만에 일반병실로 옮겨졌다. 위독한 상태에서 약석의 효험으로 구사일생을 했다고 한다.

일반병실 2인실에 들어갔더니 고령의 환자가 종일 기침을 토해내 중환자실에서 나온 몸으로 같이 생활하기에는 버거웠다. 1인실로 옮긴 첫째주에는 침대에 실려서, 둘째주에는 휠체어를 타고, 셋째주에는 링거주사병을 들고 다니면서 검사와 치료를 받았다. 입원 중 종친회, 향우회, 선후배, 친목회원 등이 날마다 문병을 왔는데, 그때의 고마움은 평생 잊을 수 없도록 감사했다. 의료진과 가족의 도움으로 입원 25일만에 퇴원할 수 있었다. 병명은 당뇨병으로 인한 급성폐렴이었다.

(퇴원당시 상황 : 연령 60세, 신장 169cm. 체중 60kg, 인슐린 주사 중간형 48단위 투여, 섭취량 1800kcal)

각 병원 당뇨교실 찾아 열심히 공부도

퇴원 후 통원치료를 하면서 오늘날까지 오게 되었다. 또 당뇨병교실에 참여하게 되었다. '아는 것이 힘이다', '나를 알고 적을 알면 백번 싸워서 백번 이긴다'라는 격언처럼 당뇨병 극복을 위한 장정에 나섰다. 먼저 백병원에서 매주 수요일 오후 2시에 개최하는 당뇨병 교육을 받았다. 또 월요일은 서울대병원, 화요일은 세브란스병원, 목요일은 국립의료원, 금요일은 을지병원, 토요일은 경희대병원으로 날마다 다니면서 열심히 공부했다. 그뿐만이 아니었다. 시내서점에서 당뇨병에 대한 서적도 구입하고 각 병원에서 발간하는 소책자도 수집하였으며, 일본의 친구들에게 연락해 서적을 송부 받아 탐독하기 시작했다.

인슐린 투여를 중단하다!

집에서 치료하는 동안 효과적인 치료를 위해 병원에 입원했을 때의 생활과 똑같은 생활로 일편단심 몰두했다.

일정한 시간에 일정한 양을 골고루, 매 식후 30분 후 걷기 운동, 조식 30분 전 공복혈당검사, 인슐린투여, 매 식후 2시간마다 혈당검사, 매일 체중계랑 등의 당뇨관리 상황을 일기장에 상세히 기입해 진찰 시 의사에게 제시하고 지도를 받았다. 그토록 철저한 당뇨관리를 진행했던 결과 드디어 혈당이 내려가기 시작하고 저혈당마저 경험하는 등 일취월장격으로 혈당이 잘 조절되어 주치의의 지도로 인슐린 주사 투여량을 점차 감량해 나가다가 끝에 퇴원 4개월 만에 인슐린 주사를 중단할 수 있었다. 인슐린 주사를 투여할 때의 심정은 '내가 무슨 잘못으로 마약중독자도 아닌데 내 손으로 내 몸에 주사바늘을 찌르고 있는지!!' 라며 몸의 아픔보다는 마음의 괴로움이 컸고 후회와 원망, 비관으로 가득 찼기 때문에 인슐린 투여 중단이라는 처방은 그 고통만큼 기뻤다.

배고픔의 서러움

사람의 욕망 가운데 식욕이 첫째인데 먹기 위해서 살며 안먹으면 죽는다. 병을 얻기 전까지는 운동선수로 단련된 건강한 신체였으므로 식생활에는 지장 없이 살아왔다. 그런데 당뇨병 때문에 식생활에 큰 변화가 일어나게 되었다. 혈당조절을 위해 매일의 섭취량에 제한이 있기 때문이었다. 권장식품은 야채류, 해조류, 자연식, 복합식 등이었고, 설탕을 원료로 한 가공식품, 정제식품, 술, 담배 등은 금지되었다. 차라리 없어서 못먹는 거라면 단념이라도 하련만 눈앞에 두고도 못 먹는 고통이란 마치 고문당하는 것 같았다. 조금 더 먹으면 혈당이 올라가고 조금 덜먹으면 혈당이 내려가는 엄청난 운명의 장난에 먹고 싶은 욕망을 억제하고 허기진 공복을 극복하는데 얼마나 운명을 저주하고 비애의 눈물을 흘렸던가? 배고픔의 서러움이란 겪어보지

못한 사람은 상상도 못한다. 그런 배고픔의 고통을 겪은지 100여일이 지나서야 극복할 수 있었다. 지금은 한 끼 2000kcal로 식사 후 운동과 3시간 후에 약간의 간식을 섭취하고 있다.

혈당측정을 위해 흘린 피, 건강으로 돌아와

당뇨병의 치료는 완치가 목적이 아니라 합병증의 예방에 있다한다. 합병증 예방을 위해서 혈당조절이 최선의 방법이라 한다. 과학의 진보에 따라 의료기기도 발전을 거듭하고 있다. 혈당측정기가 국산품이 없기에 외국제를 구입했는데, 15년 전에는 구하기 힘들었으나 근래에는 간편하면서도 성능이 우수한 저가의 제품들이 보급되고 있다. 당뇨의 자기관리의 성적을 표현하는 것이 혈당수치인데, 퇴원 후 1년은 매일 4회, 다음 1년간은 매일 2회 등으로 조절하면서 계속 자주 혈당측정을 했다. 지금 21년 동안 혈당측정을 위해 얼마나 많은 피를 흘렸는지.... 혈당측정 없이 혈당조절은 잘 될 수 없다는 마음가짐으로 오늘날까지도 계속 하고 있다.

무조건 걸었다!

당뇨관리에서 운동도 중요한 자리를 차지한다. 나의 혈당조절은 걷기운동에서부터 비롯된다. 이는 체력향상이 목적이 아닌 혈당조절을 위한 물리치료로서의 운동이다. 운동을 하면 혈당이 내려가고 안하면 올라가는 것이 숙명이다. 매일 매식 후에 30분~60분 동안 걷기운동을 통해 혈당조절이 성공할 수 있었다고 생각한다. 불광동 뒷산이 족두리봉인데 퇴원 후 1시간은 매일 아침 식후 왕복 2시간을 춘하추동 추우나 더우나 비가오나 눈이오나 꾸준하게 등산했으며, 저녁에는 동네 근처를 30분~60분을 걸어 다녔다. 눈이 쌓인 날에는 버스를 타고 을지로3가 정류장에서 내려 을지로6가까지 걸어 다녔다. 이러한 걷기운동은 퇴원 후 20년간 중단 없이 오늘날도 계속 하고 있으며 7년전부터는 토요등산교실을 개설해 당뇨인과 함께 산행을 즐기고 있다.

식사, 운동, 약물요법이 제일이더라!

'물에 빠진 사람 지푸라기도 잡는다', '병은 하나인데 약은 천가지'라는 속담이 있다. 신문, 라디오, TV, 잡지 등에서 당뇨에 좋다는 보도가 나오면 귀가 솔깃해지기 마련이다. 퇴원 초기에는 큰 기대를 가지고 몸에 좋다는 건강식품을 이것저것 먹어봤지만 돈만 낭비하고 마음의 상처만 안겨주는 결과를 얻을 뿐이었다. 당뇨병은 돈과 약으로 치료되는 것이 아니라 자신의 식사, 운동, 약물요법으로 조절된다는 것을 깨닫고 명심해야 한다.

20년 전 퇴원당시 주치의는 가족에게 '앞으로 6개월이 중요하니 주의하라'는 경고를 했다고 한다. 그러나 '나는 살아야 한다', '이대로 죽을 수는 없다', '인생의 마무리를 해야 한다'라는 의지를 다졌다. 그리하여 당뇨병 극복을 위해 정신혁명과 생활습관을 개선하고, 당뇨병과 같이 산다는 마음으로 혈당이 내려가면 더욱 분발하고 혈당이 올라가면 실패를 반성하고 날마다 개과천선하는 집념어린 투병을 꾸준하게 해왔다. 지금 81세로 체중 55kg이며 식사와 운동요법만으로도 공복혈당 100~120mg/dl, 식후 2시간 혈당 120~140mg/dl를 유지하면서 정상인과 다름없는 건강하고 행복한 생활을 즐기고 있다.

당뇨인께 고한다!

생각을 바꿔라! 알면 실천하라!
넘어지지 말고 감기에 걸리지 마라!
화내지 말라!
병을 벗삼고 병에 따르면 병을 이긴다.