

당뇨병환자 중에 아직도 자신의 병을 숨기려는 사람이 많이 있다.
당뇨가 있을 지라도 특별한 문제가 없이
무슨 일이든 다 해낼 수 있다는 사례가 많이 있음에도 불구하고,
직장이나 사회에서 불이익 받을 것을 걱정하여 당당하게 밝히지 못하는 것이다.
이 처럼, 참가자 박찬규 씨도
당뇨가 있음을 선뜻 말할 수 없었다고 하는 데 그 사정을 들어봤다.

당뇨캠프에서 만난 사람들

- 박찬규 씨 -

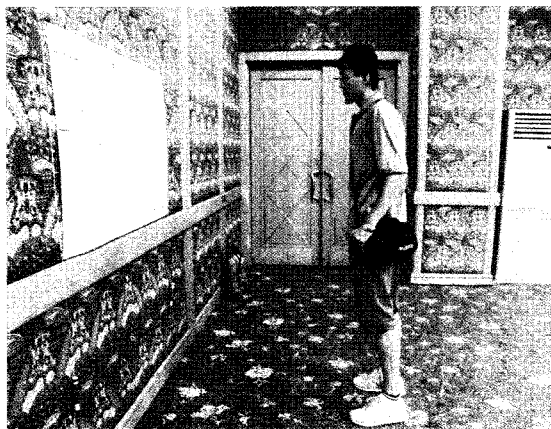


몰래했던 당뇨관리

36세 박찬규 씨. 4년 전 젊은 나이에 당뇨가 찾아왔다. “제가 처음 당뇨병을 진단 받았을 때에는 키 188cm에 몸무게가 87kg이었어요. 공복 혈당은 156으로 물론 높았죠. 그 후 다뇨·다갈 증상과 함께 살이 점점 빠지더니 지금은 체중이 줄어 74kg입니다” 라고 당시의 상황을 설명하는 박씨는 이어 “과식·폭식이 원인 인 것 같아요, 군것질도 많이 했죠” 라며 평소의 습관을 이야기 했다. 하지만 그는 적극적으로 당뇨관리를 하지 못했다. 박씨는 소방서에서 일을 해 더욱 자신이 당뇨가 있음을 말 할 수 없었고, 그래서 혈당체크도 자주 못하고, 회식 자리에도 빠질 수가 없어서 당뇨관리를 소홀히 했던 것. 평소 당화혈색소가 8~9 정도였다고 하니 그간 당뇨관리에 소극적이었음을 알 수 있다.

식사조절은 거의 못 해

박찬규 씨의 혈당관리를 어렵게 하는 것은 회식 뿐 만이 아니었다. “아내와 맞벌이를 하고 있어요. 그래서 밥을 잘 챙겨먹지 못하죠. 아침에는 빵을 먹고, 점심은 직장에서 외식을 하고, 저녁도 외식하는 경우가 많아요”라며 맞벌이 가정의 식사조절이 어려움을 토로했다. 반면 그의 운동시간은 결코 적지 않다. 출근 전에 수영을 하고 직장에서도 움직임이 많고, 저녁에도 1시간씩 산책을 한다. 하지만 식사와 함께 관리가 되지 않아서 인지 그의 혈당은 쉽사리 조절되지 않았다. 그래서 박씨는 캠프에 참가하면서 목표한 것이 있다. ‘첫째는 과식·폭식을 하지 않는다. 둘째는 외식을 줄인다. 셋째는 담배를 끊는다’이다.



해서 기록한 것을 보니 높을 때는 200이 넘고, 낮을 때는 100 이하로 떨어져 저의 혈당기복이 심하다는 것을 알게 되었습니다”며 몰래하는 당뇨관리 탓에 혈당검사를 소홀히 해서 자신의 혈당변화가 어떠한지 몰랐다는 박씨는 놀라는 눈치다.

많은 것을 일깨워준 당뇨캠프

박씨는 그간 우울증도 겪었다. 젊은 나이에 당뇨가 왔고, 직장에서도 당당하게 밝히지 못해 마음고생이 심했던 것이다. 하지만 당뇨캠프를 통해 그는 달라졌다. “혼자서 당뇨와 씨름하는 것이 정말 힘들었습니다. 그런데 당뇨캠프에서 저와 같은 당뇨인들을 만나니 동질감도 생기고 마음이 편해졌어요. 직장에서는 말도 못했는데 이곳에서는 사람들과 함께 당뇨관리를 하면서 자신감도 생겼습니다” 라고 말하는 박씨는 덧붙여 참가자들과 이야기를 나누며 알게 된 간접경험은 의료진들의 강의 못지않은 유용한 정보라고 했다. 사실 그는 당뇨 진단 시부터 인슐린 치료를 했는데 그 조절방법과 저혈당 지식 등을 이제야 깨닫게 됐다.

당뇨캠프를 통해 배운 것은 또 있다. “캠프에서 매일 규칙적으로 공복혈당, 식후혈당 등을 검사

이제는 모범당뇨인

당뇨캠프 4개조 중 4조의 조장을 맡았던 박찬규씨. 누구보다 열심히 임했고, 적극적으로 도전했던 그다. “인터넷을 통해 당뇨캠프 후기를 접하게 됐고, 저도 이대로는 안 되겠다 싶어 참가했습니다. 그리고 처음 이런 당뇨인 모임에 나왔으니 ‘열심히 해보자!’ 하고 따랐죠. 기대했던 것보다 많은 것 얻어가네요”라며 큰 만족감을 표현하는 박씨는 일상으로 돌아가서 할 일이 많아졌다.

“먼저 혈당 검사를 자주 해야겠어요. 혈당수첩에도 기록해서 적극적으로 혈당관리를 할 것입니다. 아직 합병증도 없고, 당뇨라고 특별한 증상도 나타나지 않아서 심각하게 생각하지 않았는데, 사랑하는 가족을 위해 캠프에서 배운 내용을 철저히 실천하려고요. 젊은 나이이지만 이럴수록 건강 지켜야죠!” 글 / 광정은 기자