

마음 비우고, 너그럽게 삼시다!

곽정은 기자

만병의 근원은 스트레스라 한다.

삶은 스트레스의 연속이라 오랜 시간 스트레스가 누적되면 그것은 질병으로 나타난다. 스트레스로 발생할 수 있는 병도 매우 다양하다. 화병, 우울증, 불안장애, 불면증 등의 심리적인 질환 뿐 아니라 고혈압, 협심증, 중풍, 신경성 위염, 과민성대장증후군, 두통, 수전증, 원형탈모증 등이 스트레스로부터 시작된다. 주목할 것은 책임감이 강하고, 양심적이며, 감정을 잘 억제하는 내성적인 사람이 스트레스를 더 많이 받는다는 것이다. 즉, '하는 일이 그래서 어쩔 수 없이 스트레스를 받는다' 라든지, '경쟁 사회에서 살아남기 위해 남들 따라가야 하니까 힘들다' 라는 상황만의 문제가 아니라, 실제로는 자기 자신 스스로가 스트레스를 만들어내는 경우가 더 많다는 것이다.

이 시점에서 함께 생각해보고자 한다. 이미 의술은 많이 발달하고 건강에 대한 인식이 높아지면서 사람들의 수명은 늘어나고 있다. 하지만 오래 사느냐의 문제보다는 질적으로 얼마나 행복하게 사느냐가 중요한 때가 아닐까.

스트레스는 혈당관리의 적!

김민경 기자

"정상 혈당치는 얼마나 되죠?" 전화기 넘어 꾸벅섞인 목소리가 들려온다.

우연히 혈당검사를 했다가 정상치보다 높게 나왔다는 40대의 중년 남성분.

"간헐혈당측정기로는 당뇨병진단을 할 수 없으니 병원에 가서 정확하게 검사를 받아보세요."

한 귀로 듣고 한 귀로 바로 흘려버리나보다.

"식후 혈당이 1460이 나왔는데, 이 정도면 정상 아닌가요?"

까칠하다 못해 혈당치 한 자리수까지 집착하기 시작한다. 이해가 될 듯도 하다.

건강하던 사람이 하루아침에 당뇨병을 선고 받았으니 믿기지 않을 것이며 믿고 싶지도 않을 것이다.

협회로 이러한 비슷한 사연의 전화는 일주일에 한 두통식은 걸려온다.

혈당치가 조금만 올라도 예민해지는 사람들. 바로 당뇨병환자들이다.

오랫만에 들르신 회원 한 분은 당뇨병환자가 오래 못산다는 기사를 보고 마음이 언짢았다.

당뇨병환자는 몸이 아프면 고혈당이 된다. 신체도 스트레스를 받으면 혈당이 오르는 것이다.

스트레스는 혈당에 가장 안좋은 영향을 미친다고 한다. 아무리 음식을 조절하고 운동을 빠지지 않고 해도 스트레스를 받으면 혈당을 잡을 수 없다고 한다. 당뇨병엔 느긋한 마음이 약인가보다.