

| 운동으로 당뇨를 극복한 사람들 V |



등산으로 건강해진 산악인 “등산이 나를 다시 걷게 해주었다”

유기수 당뇨인(65세·제 1형 당뇨병 41년차)

일주일에 한두 번씩 등산하러 다니는 유기수씨는 인슐린 없이는 살 수 없는 제 1형 당뇨병환자다. 그는 당뇨에 걸린 뒤 26kg이 빠져 걷기조차 어려워졌지만 평생 당뇨환자로 살아야 한다는 것보다 산에 갈 수 없다는 것이 더 절망적이었다.

절망을 딛고 일어나 산으로 오르고 또 오르는 그의 이야기를 들어보았다.

그는 일 년에 102일은 산에 들어가 있을 정도로 등산중독이었다. 그러다 70년 여름 군 복무 중 갑자기 오한이 찾아오더니 한 달을 앓았다. 담요를 몇십 개씩 덮고도 추워서 털털 떨었다. 그러다 갑자기 몸 상태가 급속히 나빠져 목이 마르고 살이 쭉쭉 빠지더니 입대 전 68kg이었던 몸무게가 42kg으로 줄어버렸다. 거의 뼈밖에 남지 않은 것이다. 대구통합병원에 입원해 있었지만, 별다른 차도가 없어 복무 25개월 차에 제대하게 됐다.

“그땐 당뇨병이 뭔지도 몰랐어요. 몸에 근육이 없으니까 누워 있게만 되고 그 좋아하던 산을 못 타니 죽고만 싶었죠.” 에베레스트에도 등반할 예정이었던 유기수씨에게 당뇨는 그의 꿈을 앗아갔다. 가족력도 없고, 평소 운동을 즐기던 터라 충격이 더욱 컸었다. 그렇지만 등산에 대한 그의 열정이 당뇨를 이겨내는 계기가 되었다. 군 제대 후 당뇨에 대해 무지했던 당시 폐결핵이던 그의 선배와 등산을 가다가 병이 옮겨 가슴막에 물이 차 버렸다. 너무 아파 집에 누워만 있던 그에게 다른 선배가 찾아와 부속병원에 데려갔다. 그때 당뇨에 대해 교육받으면서 자신만의 치료법을 터득해 갈 수 있게 되었다. “처음 당뇨에 걸렸을 때 식이요법도 몰랐고, 남들보다 면역력이 떨어지는지도 몰랐어요. 그니까 폐결핵환자랑 같이 등산을 갔죠” 그 후로 관찮아져서 한 걸음씩 다시 걷기 시작했고 근육이 점점 붙어 본격적으로 산을 오를 수 있었다. “산을 다시 다니지 않았으면 건강이 나아지지 않았을 겁니다. 산에 다니고 싶은 그 의지 하나로 버텼죠” 지금 그는 식이요법과 함께 등산, 헬스, 스키 등 각종 운동을 즐기고 있다. 혈당관리를 위해서라기보단 원래 운동을 좋아해서 계속 등산을 할 수 있는 몸을 만들기 위해 더욱 열심히 관리한다고 했다.

》》》 뭐든 한 가지에 미쳐라

그는 하나의 목표를 세워 그 꿈을 이루기 위해 미치는 것이 가장 중요하다고 강조했다.

“자전거든 등산이든 한 가지에 미치는 게 가장 중요합니다. 그러면 그 목표를 위해 스스로 관리하고 다시 일어설 수 있는 동기부여가 되니까요. 저는 등산에 미쳤습니다. 그냥 단지 등산이 좋아서, 산을 타고 싶어서 관리하지 않으면 몸 상태가 나빠져 등산을 못 가니까 그래서 더 열심히 관리했어요.” 아파서 누워 있으면서도 등산만 생각했다. 등산이 없었으면 벌써 죽었을거라고 말했다. 유기수씨는 가슴골에 물이 차게 된 이후 폐활량이 평균치의 반밖에 되지 않아 지금은 빠른 운동을 하지 못한다. 또, 고산에 올라가면 저혈당이 오기 때문에 지금은 근교 산을 오르고 있다고 한다.

》》》 당뇨의 무서움을 알아야


하루 7번씩 혈당 체크를 하고 4번씩 인슐린 주사를 맞는 그는 당뇨는 주어진 운명이라 생각하고 하루하루 트레이닝해 나가야 한다고 했다. 암벽등반을 즐겨 평소 꼼꼼히 체크하던 버릇을 가졌기 때문에 음식하나 주사시간 한 번 빠뜨린 적 없다. “당뇨는 혈당관리만 잘하면 합병증도 오지 않고 아무 문제 없어요. 혈당 검사하기 귀찮아하고 운동하기 두려워하니까 문제죠” 주변에 당뇨병환자들이 많지만, 체계적인 관리를 하는 환자는 없다며 당뇨병의 무서움을 모르는 사람들을 걱정했다. “주변에 2형 당뇨병 환자가 많아요. 나는 1형이라 하루라도 인슐린을 안 맞으면 큰일 나지만 그들은 관리 안 해도 당장 문제가 안 생기니까 겁이 없더라고요. 그러다 합병증도 오고, 제 주변에 당뇨로 눈 수술한 친구도 있죠”

그는 혈당 검사하려면 자꾸 손을 찌러야 하고 스트립도 아까우니까 자주 안 하는데 결국 다 제 손해라며 혈당관리의 중요성을 강조했다. “한번은 2형 당뇨병환자를 데리고 스키를 가르쳐보려고 했었어요. 근데 운동을 하면 저혈당이 오니까 지레 겁먹고 안 하려고 하더라고요. 강사도 붙이고 간호사도 붙여준대도 겁을 먹으니... 그럼 온실 속에 있어야죠, 뭐”

물론 그도 처음에는 식사관리가 어려웠지만, 지금은 음식만 보면 얼마나 먹어야 하는지 딱 보인다며, 당뇨에 나쁜 건 절대 먹지 않고 금주, 금연한다고 밝혔다. 혈당 체크를 자주하고 야채를 많이 먹는 등 가장 기본에 충실하는 것이 당뇨 41년 차인데도 불구하고 고지혈증도 없고 합병증에 걸리지 않은 비결이다.

“등산이 당뇨에 좋지만, 자신이 즐길 수 있는 운동을 하는 게 가장 좋아요.”라며 운을 띄운 그는 현재 아침에 5단위, 점심에 6단위, 저녁에 7단위, 자기 전에 8~9단위의 인슐린을 맞고 있으며, 당화혈색소도 5.9~6%로 모범 환자이다.

“암벽등반은 운동량이 많으니까 혈당이 금방 떨어져요. 저혈당이 오면 묘하게 기분이 나쁜데 암벽은 균형을 잡는 게 가장 중요한 운동이니 사전에 철저히 준비하고 가죠. 혈당이 떨어지는 신호가 오면 바로 검사를 하고 인슐린을 맞아요.”

최근 당뇨 기기가 좋아져서 편해요. 요즘은 장비가 좋으니까 괜찮은데 옛날에는 유리주사기라 많이 깨 먹기도 했고, 스키 탈 때 얼까 봐 혈당측정기랑 인슐린을 품에 꼭 넣고 타곤 했어요.” 과거를 잠시 회상하던 그는 “옛날엔 외국으로 등산가려면 인슐린을 보온병에 챙겨서 다녔는데 비행기 안 스텐더디스한테 냉장보관을 부탁하곤 했어요. 공항검색대에서 마약인 줄 알고 걸리기도 많이 걸렸고, 그때 완전 코미디였죠”라며 웃어 보였다. 

글 / 김선주 기자