

## 천사의 당뇨일기

# 싱그러운 나물로 입맛을 돋우다



문진순 당뇨인(53세)

인터넷 블로그를 통해 매일 당뇨일기를 작성하고 있는 문진순 님(53세)은 임신성 당뇨를 진단받은 후 지금까지 당뇨병과 동거동락하고 있습니다. 현재는 인슐린으로 혈당관리를 하고 있으며, 최근에는 8단위에서 4단위로 무리없이 운동과 식사조절을 통해 인슐린 용량을 줄여 나가고 있습니다. 문진순 님도 한 때 혈당관리를 잘 못해 혈당이 500~600mg/dl 까지 오를 정도로 당뇨관리에 어려움을 겪으신 분입니다. 그동안의 경험과 노하우를 바탕으로 나름의 방식을 터득해 혈당관리를 잘하고 있습니다.

「천사의 당뇨일기」 블로그 주소 「<http://blog.naver.com/vincamoon>」

2011년 3월 2일

〈일주일 공복혈당 기록표〉

날짜	3월 1일	3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일
혈당수치(mg/dl)	125	91	105	95	101	85	107

05:30 내 몸이 원하는 만큼의 운동량은 그때 그때 선을 넘지 않는 정확도가 필요함을 서서히 알아간다.  
따뜻한 물 한잔 마시고 사과 1/3개 천천히 먹으면서 하루를 시작했다^^

07:30 공복혈당 91mg/dl, 주사 4단위  
아침-빨간·노랑 파프리카, 딸기, 고구마, 목살, 깻잎

08:30 드립커피는 여전히 기분이 상큼하다.  
어제 그제 햇살이 사라졌던 그 만큼 더 화사한 햇살이 거실에 가득했다.  
그 따듯함에 집 안이 덥다고 느껴지고, 창문을 열고 청소를 시작했다.  
내시간^^



11:30 주사 4단위

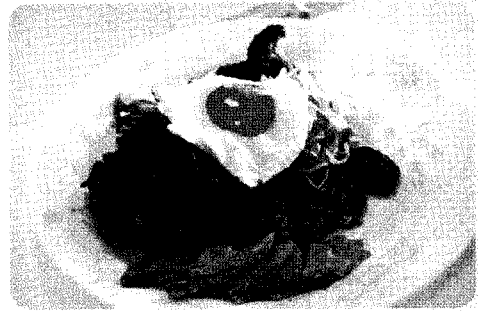
점 -콩나물, 시금치나물, 브로콜리, 느타리버섯나물,

연어구이, 달걀부침 1

바로바로 해먹는 나물이 좋다고 해서...

콩나물, 시금치나물, 브로콜리, 느타리버섯나물 모두  
즉석에서 조금씩 했다.

연어구이, 고추장은 빼고 먹었다.ㅋㅋ



13:00 커피 한잔연하게 마시고 바로 걸으러 나갔다.

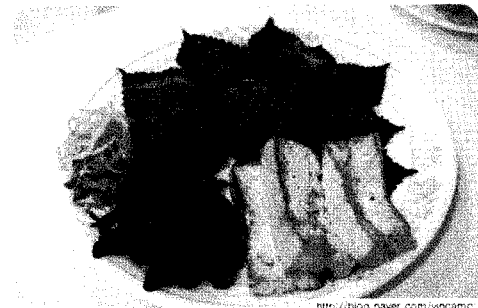
완전 겨울 옷차림으로... 그래서 몸 동작이 둔하다고 느껴졌지만 굼고 짧게 걸었다.

14:00 스트레칭하고, 종아리 마사지하고, 휴식.

허리도 목도 옆구리도~~ 아니다. 몸이라 여기저기 몸이 녹는 소리인가 보다.

17:30 저녁-오리고기, 현미밥2, 두부부침3, 시금치나물,

콩나물, 깻잎



18:00 리빙쇼 시청하고 바로 걸으러 나갔다.

20:00 짐볼 바운딩 하고, 무릎과 골반 동시에 돌리기 좌우로  
하고, 스트레칭 강하게 하니 땀난다. 귀에서 울리던 소  
리들이 어느 순간 다 사라져주었다.

누워서 등 붙이기로 마무리하고 나니 완전 개운해졌다.

물 한잔 마시고

블로그 정리.

몸나물이 나와 주는 시기라 식욕도 돋는다. 조금씩, 식사 때마다 바로바로 해먹어야 몸에 좋다고  
하니, 좀 더 부지런함을 부려야 하나 보다.

내 몸으로 겪어내는 통증과 힘듦은 그 만큼의 마음의 폭을 넓혀주는 걸 체험하고 있다. 그늘에 있  
어봐야, 햇살의 고마움을 더 잘 느낄 수 있듯이... ^^

