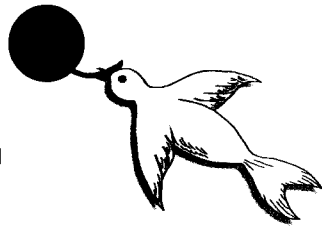


당뇨와 싸움꾼[!]



저혈당이 가져다주는 공포

글 / 장일환·당뇨병 10년차

당뇨가 생기고 안식구와 거의 매일 싸웠다. 당뇨엔 술이 독약인데 그걸 해결하지 못하고 이 핑계 저 핑계를 되면서 술독에 빠져 살았다. 그걸 가만히 두고 볼 마누라가 어디 있을까. 오직 나만 바라보고 시집와서 살고 있는데...

그 고통이야 비디오 보듯 뻔히 보인다. 핑계인지는 모르지만 늘 그 날이 그 날인 삶이 아픔보다 더 싫었다. 아픔도 고통도 아무 것도 없었다. 그냥 의사가 당뇨라고 하니까 차츰 아무런 느낌마저도 없었다. 그게 당뇨고 합병증이다. 아무도 모르게 오는 병. 병 같지도 않으면서 사람을 서서히 물고 늘어지는 병이다.

혈당계가 알려주기 전에는 고혈당·저혈당 아무 것도 알지 못한다. 진행이 될수록 합병증에 빠지는 병이기 때문에 평생 시 관리가 중요하다.

다리가 망가지고 나니깐 다음은 대장이 베베 꼬이는 대장 폐쇄증이 걸리고 그로 인해 합병증으로 치아가 2/3는 망가졌다. 그래서 난 음식으로 혈당조절이 힘이 들었다. 반도 된밥은 반공기도 먹지를 못했다. 아예 죽처럼 한 번 더 끓여서 먹었다.

간신히 혈당과 식이를 맞추고 그 양만 먹고 그 양만 주사를 한다.

하지만 인간사가 성질도 나는지라 스트레스로 인한 혈당은 주사로도 잡을 수가 없다.

한 번 혈당이 너무 높아 2단위를 추가하고 20분 만에 저혈당에 빠져 혈당 체크도 되지 않을 만큼 혈당이 떨어져 죽다 살아났다. 저혈당은 사람을 무능하게 만든다. 알면서도 아무런 대처를 할 수 없게 만든다. 정신이 혼미해지고 온 몸에 땀이 나는데도 대처할 방법이 없는 그냥 눈감고 죽음을 기다리는 사람과도 같다.

그 때 주위에 아무도 없으면 그냥 저혈당으로 빠져들고 누구라도 있으면 소리치면 된다. 꿀물이 혈당을 확실히 올려주니깐. 아니면 그냥 생 꿀을 티스푼으로 두 세 숟가락 먹으면 금방 힘이 솟는다. 파란 만장한 세상은 아픔도 많다.

병원에 입원한지 1년 만에 다시 입원을 했다. 밥숟갈 들고 저혈당에 빠진 건 이번이 처음이다. 어떻게 손 쓸 여유도 없이 119차가 왔다. 아니 온지도 모르고 정신 차린 곳이 병원이다. 참 쓸쓸하다. 전혀 생각지도 않고 관리를 잘하고 있다고 생각하고 있었는데, 저혈당이 찾아오니 어떻게 대처해야 하는가를 다시 한 번 생각해야 할 것이다. 살려고 시작한 관리가 너무나 자신 만만하게 대처 했는가 싶고 한마디로 갈피를 잡을 수가 없다. 공염불일지는 모르지만 주의 또 주의를 해야지 이러다 “간다” 소리도 못하고 저 세상에 가는 거나 아닌지 모르겠다.

살기가 싫으면서도 이럴 땐 어떻게든 살아야겠다는 생각뿐이다. 살고 싶다는 마음보다는 비명횡사하기가 싫었다. 갈 땀 가더라도 간다는 말은 하고 가야할 게 아닌가. 아는 이들이 얼마나 애석하게 생각할까. 그냥 가버린다면 말이다. 몇 일전처럼 황당한 사건은 없었으면 하는 바람이다.

저혈당이 생명을 앗아갈 수 있다는 사실을 그때 알았다. 내 머리에 남은 기억이 없었다. 전해들은 말은 의사가 치료를 못하고 호흡기를 떼면 금방 죽는다는 이야기를 전해 들었다. 요즘은 하루 8번에서 12번 정도 혈당체크를 한다.

저혈당도 고혈당도 한 두 시간 사이에 알 수 있다. 고혈당은 신경이 예민해서인지 잘 떨어지지 않는다. 그래서 고혈당이 되기 전에 미리 식사량과 운동량으로 알아서 조절하면 혈당은 안정세로 머문다. 간혹 저혈당으로 떨어지긴 하지만 꿀물 한잔이면 100정도 수치를 올려준다. 그래서 혈당체크가 중요하다. 미리 알아서 처방을 해야지 고혈당이나 저혈당이 시작되면 혈당잡기가 무척 힘이 든다. 하루를 꼬박 혈당에만 매달려야 할 때도 있다.

행복은 찾아오는 것이 아니라 찾아가는 것이다. 늘 아픔과 싸우면서도 그래도 한 가지 희망은 있다. 분명 치료제가 개발되리란 희망은 지금도 버리지 않고 있다. 그런 기대가 헛되지 않으려면 관리를 철저히 해야 한다. 내게 남은 건 오직 관리밖에 없다.

정상혈당과 정상체중 그리고 요즘 들어 혈압이 높는데, 정상 혈압을 유지하는 것이 요즘 내 관심거리이며 지켜나가야 할 숙제와도 같은 것이다.

누구에게나 조금씩은 아픔도 있고 풀어야 할 숙제도 있을 것이다. 사람이 살면서 평탄대로만 있다면 얼마나 좋으련만 모두들 그렇지 않으리라 생각이 든다.

나보다 더 중병에 걸려 시간과 싸우는 사람도 있을 것이고 집 걱정에 자식 걱정 시시콜콜 따지자면 하나 둘이 아닐 것이다. 처음 발병 후 차근차근 교육을 받으며 관리를 하고 착한 습관을 가지고 생활 했으면 이런 고된 아픔은 없었으리라 생각한다.

내가 당뇨를 가지고 살면서 인정을 하지 않고 될 대로 되라는 식에 안일한 생각이 마구 나를 고통과 아픔 속으로 쏙셔 넣는지도 모르겠다. ✍