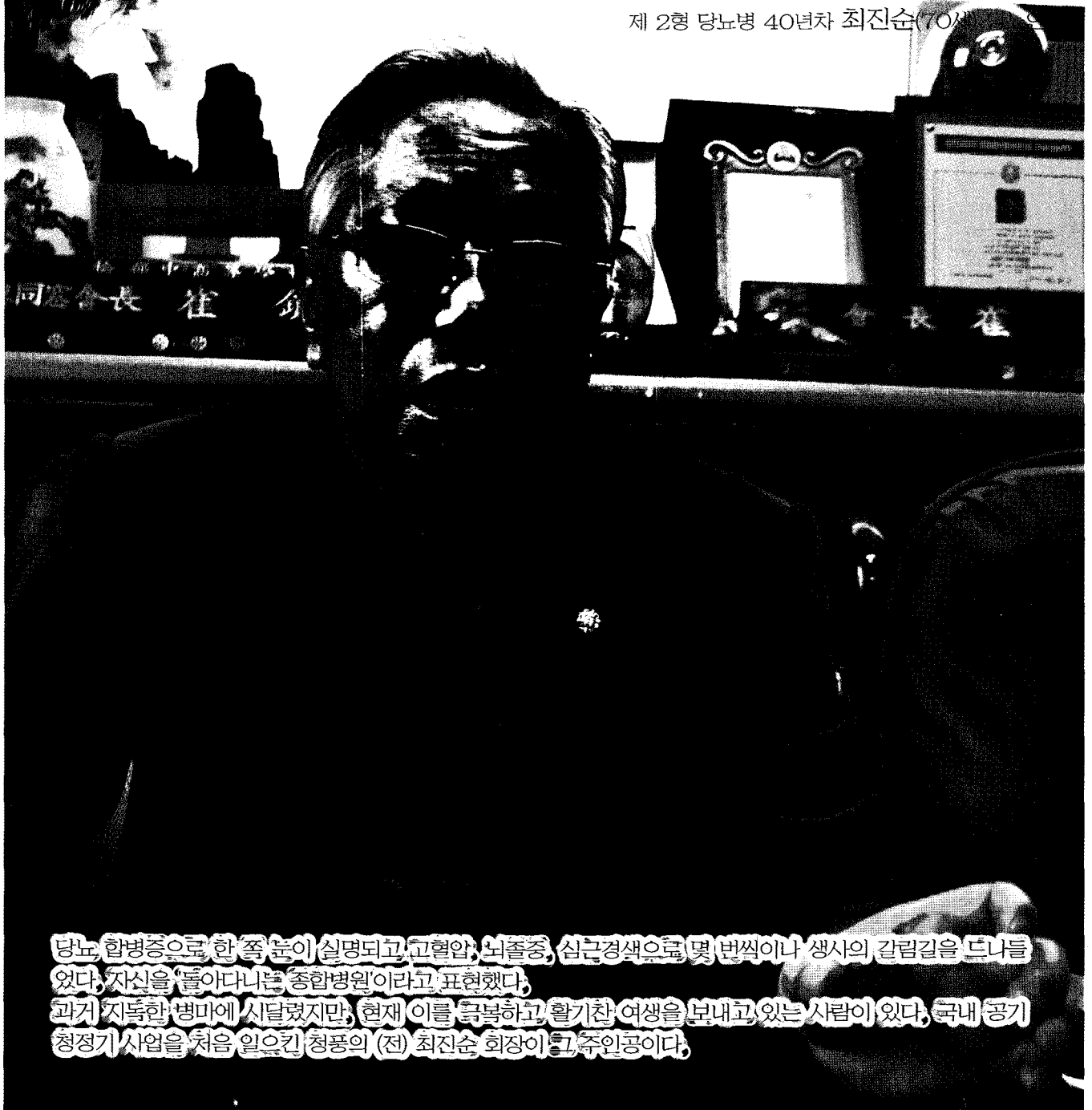


당뇨병을 이겨낸 사람들

# “고질병 당뇨 스스로 낫고자 하는 의지 중요”

제 2형 당뇨병 40년차 최진순(70)



당뇨 합병증으로 한 쪽 눈이 실명되고 고혈압, 뇌졸중, 심근경색으로 몇 번씩이나 생사의 갈림길을 드러냈다. 자신을 ‘ 돌아다니는 종합병원’이라고 표현했다. 과거 지독한 병마에 시달렸지만, 현재 이를 극복하고 활기찬 여생을 보내고 있는 사람이 있다. 국내 공기청정기 사업을 처음 일으킨 청풍의 (전) 최진순 회장이 그 주인공이다.

### Ⅰ 당뇨병이 전화위복

그가 몸담았던 청풍은 우리나라에서 최고라 하는 공기청정기 회사다. 공기청정기를 처음 개발한 사람이 최진순 회장이다. 최 회장이 공기청정기를 개발한 이유는 다름아닌 자신의 건강 때문이었다.

"공기청정기는 돈을 벌기 위해 만든 것도 아니었고, 내 건강을 위해 필요했기 때문에 만들게 됐습니다."

40대 초반 잇따른 사업실패로 충격과 과도한 스트레스를 이기지 못해 뇌졸중으로 쓰러졌다.

병문안 차 방문한 일본 바이어가 건강 회복에 음이온이 좋다는 말을 귀뜸해주면서 공기청정기를 만들게 되었다. 당시만 해도 국내에는 음이온이란 말 자체가 생소할 만큼 알려져 있지 않았다. 음이온은 소나무가 많은 숲에서 생성된다. 산에 오르면 기분이 좋아지는 것도 음이온이 많이 방출되기 때문이다. 그래서 음이온을 연구하게 되었고 발명한 것이 공기청정기다.

인터뷰를 위해 방문한 사무실(인천시 강화도) 한 켠에는 서너개의 공기청정기가 놓여있고 여러 개의 화분이 자라고 있었다. 환기가 되지 않은 실내에서 죽지 않고 잘 자라나는 것도 다 공기청정기 덕분이라고 말하는 최 회장. 자신이 지금까지 죽지 않고 살 수 있었던 것이 공기청정기 덕분이라 덧붙여 설명한다.

자신의 건강을 위해 발명했던 공기청정기 사업이 대박나면서 사업이 번창했다. 병을 고치려고 만든 것이 사업을 일으켰다.

사실 최진순 회장은 기가 막힌 발명가다. 발명으로 인해 국내 외 상은 물론 특허 받은 것만 해도 수 십여가지, 기네스북에도 오르는 영광도 안았다.

### Ⅰ 당뇨병엔 스트레스 해소

합병증은 당뇨병을 앓은 지 10년 만에 찾아왔다.

"일을 추진하는 과정에서 실패하고 좌절하다보니 스트레스 받을 일이 많았죠. 사업차 자주 접대도 하다 보니 과음도 잦았고 바쁘게 생활하다보니 피로가 겹쳤죠. 내 몸을 아낄 줄 몰랐어요. 그러다보니 고혈압도 생기고 당뇨가 심해져서 합병증이 찾아왔죠."

어릴 적부터 아버지의 일을 도왔던 그는 20대 이른 나이에 사업을 시작했다.

섬유공장을 운영하던 중 천재지변으로 4번이나 화재가 발생했다. 몸도 마음도 극심한 스트레스에 시달렸다.

"어느 날 부턴가 피곤하고 무기력해지니깐 병원 가서 검사를 받았어요. 당시만 해도 당뇨병이 어딴습니까. 소갈증이라 했죠. 당뇨병 검사도 소변검사로 하던 시절이었어요. 그 때는 몰랐는데, 지나고 보니깐 당뇨병에 걸린 원인이 다 스트레스, 마음의 병 때문이 아닐까 하는 생각이 듭니다. 당뇨병은 한순간에 오는 것 같아요.

당뇨 뿐 아니라 모든 병의 원인은 스트레스 때문입니다. 스트레스 받지 않고 살아야 하는데, 쉽지 않죠. 스트레스를 해소하는 것이 제일 중요합니다. 아무리 운동하고 약을 먹어도 마음에 병이 오면 혈당 조절하기 힘듭니다. 음식을 먹을 때도 기분 좋으면 혈당이 덜 오르죠. 올라도 금방 떨어지지만 기분이 나쁠 때는 혈당이 확 올라갑니다. 저 같은 경우는 기분이 괜찮으면 식후 180~200mg/dl 정도이지만 언짢을 때는 380mg/dl 까지 오릅니다."

### Ⅰ 돌아 다니는 종합병원

그는 한 때 뇌졸중으로 반신이 마비가 되는 고통을 겪었다. 심근경색으로 심장병 수술도 2번이나 받았다. 당뇨합병증으로 눈도 망가져서 한 쪽 눈이 실명상태까지 갔었다.

합병증은 아무런 예고도 없이 찾아왔다. 아침부터 컨디션이 좋지 않았다. 예외는 없었다.

"자고 일어나보니 눈이 아파서 움직일 수 없는 거예요. 완전히 감을 수도 뜰 수도 없는 상태였죠.

곧장 병원으로 갔죠. 처음에는 눈물샘이 막혀서 그런가 싶어 안약을 넣었는데 그런데도 눈이 계속해서 아픈 거예요. 알고 보니 당뇨로 시신경이 망가져서 그렇더군요. 눈에 이상이 생긴 지 이틀째 되던 날 한 쪽 눈이 전

혀 안보이더군요."

그 상태가 되면 자포자기할텐데, 그는 끝까지 포기하지 않았다.

"병원에서 나오자마자 애들에게 멋진 스포츠 카 하나를 사놓으라고 했죠."

일단 사놓으면 타야하니깐, 언젠가 반드시 눈을 떠서 멋지게 이 차를 몰겠다고 결심했죠."

그는 오로지 낮겠다는 목표로 의지가 약해질 때마다 찾아가 차를 보고 손으로 만지면서 각오를 다졌다. 뿐만 아니라 눈의 신경을 운동시켜주는 아이닥터까지 직접 발명해 매일 눈 운동을 했다. 강한 의지 탓인지, 노력 때문인지 보이지 않던 눈에 빛이 보이기 시작했다.

**■ 자신의 방식으로 치료하되 철저한 원칙은 지켜**

최 회장의 치료방식이 남다르고 고집스럽기까지 하지만 그 역시 당뇨병 치료의 원칙은 지킨다. 소식과 꾸준한 운동이 철칙이다.

"당뇨가 있다고 해서 따로 가리는 음식은 없습니다. 골고루 먹고 소식합니다."

단 남들과 다른 독특한 방식이 있다면 매끼 식사 전 막걸리 한 잔씩을 마신다. 그가 먹는 막걸리는 조금 특별하다. 젊을 때부터 워낙 애주가다 보니 당뇨병환자가 술을 먹는 것이 좋지 않다는 것을 알지만 끊을 수 없었다. 그러다보니 당뇨병환자가 마셔도 괜찮은 막걸리를 직접 연구해 개발했다.

"기존에 나와 있는 것과는 다르지요. 마셔도 혈당이 오르지 않아요. 누가 뭐라 하니까. 내가 먹을 걸 내가 만든다는데. 식사 전 막걸리 한잔 마시면 포만감이 들어 과식할 염려도 없어요." 술이란 과하게 마셨을 때 문제가 되는 것이지 기분 좋을 만큼 적당히 마셨을 때는 약이 된다고 생각하는 것이 그의 생각이다.

그의 하루 일과는 아침 6시 뒷산으로 출발하면서 시작된다. 꼭대기까지 갔다 내려오면 2시간 코스 날씨가 추운날을 제외하고는 거의 산에 오르내린다.

"보통 당뇨병환자에게 가장 좋은 운동은 걷기라고 추천을 많이 합니다. 저는 생각이 조금 다릅니다. 평지를 걷기 보다는 오르막길이나 언덕 위를 걷기를 추천합니다. 특히 혈당조절을 하려면 다리 근육을 키우는 것이 중요해요. 숨이 가팔라지고 땀이 나야 운동이 되지 않을까요."

**■ 일을 함으로써 건강해지는 최진순 회장**

2006년 하던 사업을 딸에게 물려주고 고향인 강화로 내려와 막걸리 사업을 새롭게 시작했다. 70을 바라보는 적지 않은 나이였다. 남들은 여행 다니고 등산 다니면서 편히 여생을 보낼 때라지만 그의 생각은 다르다.

"선다는 것은 죽을 날만을 기다리는 거라 생각해요. 퇴직 후 우울증에 걸려 무기력해져 삶의 끈을 놓는 사람이 의외로 굉장히 많아요. 저는 잠시도 가만히 있지 않고 뭔가를 하려고 노력합니다. 살아있는 그날까지 일을 할 계획입니다."

최 회장은 일요일에도 쉬지 않고 회사에 나와 일을 한다. 일하는데 나이 따위는 중요하지 않단다.

끊임없이 도전할 수 있는 일이 있고 목표가 있었기에 지금까지 건강하게 살 수 있었다고 말하는 최 회장. 일을 하지 않으면 살아도 죽은 거나 마찬가지란다. 만약 아파서 주저앉았더라면 이미 오래 전에 세상과 등졌을 지도 모른다.

한 때 사업에 실패하기도 하고 원 없이 돈도 벌어들였지만 아프지 않고 건강하게 사는 것이 가장 값진 삶인 것을 깨달았다.

"나이 드니깐 알겠더라고요. 신경 쓰지 않고 마음 편히 사는 게 제일 중요하다는 것어요. 당뇨병도 마찬가지입니다. 가능한 스트레스 받지 않도록 해야 합니다." ✍

글/ 김민경 기자