

당뇨로 인한 합병증을 막는 길 (2)



이 한 태
충북 동중학교

본 원고는 의료보험관리공단이 지난 6월에 실시한 건강생활 실천수기 현상 공모에서 은상을 수상한 작품으로, 독자여러분의 건강생활 실천에 많은 도움이 되기를 바라는 마음으로 게재한다(편집자 주).

저녁 때 간호사가 인공체장기를 가지고 왔다. 부착하는 방법과 기계의 작동요령을 가르쳐 주었다. 기초는 06, 식사는 08로 칩을 꽂으란다. 이 수치가 몸 속으로 주입되는 인슐린의 양이다. 그리고 배꼽에서 반경 5cm 주위에 주사기를 꽂으라고 했다.

의사의 지시에 따라 아침 7시에 기초와 식사의 칩을 꽂고 식사 30분 전에 스위치를 눌러주면 되는 것이다. 이 작동요령을 모르고 스위치를 잘못 눌러 쇼크를 받아

의사와 간호사를 당혹하게 하는 환자도 있었다.

나는 기계 작동하는 방법에 익숙하지 않아서 손이 떨리기까지 했다. 주사기 꿈을 때에도 긴장하지 않을 수가 없었다. 난생 처음 주사기를 꽂아보는 것이기 때문이다. 잘못하여 간호사의 핀잔을 먹기까지 했다. 사나흘쯤 지나서야 좀 익숙해졌다.

내가 입원하고 있는 병실에는 여섯 명의 환자가 있었다. 뇌출혈로 쓰러져 의식을 잃은 채 여러 달 누워 있는 할아버지, 교통사고로 머리를 다쳐 비정상적인 사람이 되어 계속 떠들어대는 오십대 아저씨, 한밤중에도 몰래 뛰쳐나가 부인을 괴롭히는 중년의 남자, 그리고 내 좌우에는 당뇨병을 치료하기 위해 입원한 젊은 청년과 소아당뇨인 국민학교 3학년 어린이가 있었다. 생로병사란

말을 절실히 느끼게 한다. 우리 셋은 같은 당뇨병자이기 때문에 함께 어울렸고 운동도 같이 했다.

나는 당뇨병을 고치리라는 신념으로 의사의 지시에 따라 열심히 운동을 했다. 식사도 병원에서 주는대로 다 먹어 치웠다. 하루 2400칼로리가 나왔다. 간식으로 우유, 과일, 수박 등이 끼니 때마다 제공된다. 모두가 꿀맛 같았다. 인슐린의 주입으로 저혈당이 되면 심한 탐식증을 느끼기 때문에 음식을 계눈 감추듯 한다.

운동은 식사 후 1시간 있다가 40여분 정도 한다. C시 공설운동장을 뛰기도 하고 걷기도 했다. 도보운동을 할 때는 빠른 속도로 걸었다.

병원에 돌아와서 혈당을 측정해 보면 130을 넘지 않았다. 혈당이 잘 조절된다고 회진 때마다 의사가 격려의 말을 해주었다. 열심히 하라고 거듭 당부했다. 매일 다섯 번 검사하여 수첩에 기록했다. 결과는 아주 좋아졌다.

하루는 공설운동장에서 운동을 하는데 사십대 중반의 부부를 만났다. 부인이 당뇨이기 때문에 남편도 따라서 같이 운동을 한다는 것이다. 부인의 발톱 밑이 새까맣게 되길래 병원에 가서 진찰을 받았더니 당뇨 때문에 발가락이 썩어간다는 것이었다. 그리하여 K대 부속병원에 입원하여 인공췌장기를 달고 당 조절을 했더니 하얗게 새 살이 나와서 지금은 괜찮다고 한다. 인공췌장기를

개발한 그 의사가 너무 고맙다는 말까지 한다. 너무 희망적인 이야기였다.

나도 당조절에 온 정성을 다 쏟았다. 그런 결과 25일 쯤에는 컨디션이 매우 좋아졌고 머리와 다리의 살갓 아픔이 사라졌다. 발바닥만 자갈밭 밟는 느낌이 조금 남았을 뿐이다.

나는 당뇨 때문에 고생을 했던 것이다. 그렇다고 인공췌장기를 평생 달고 다닐 수는 없는 일이었다. 여름에 땀이 범벅이 되어도 목욕을 제대로 할 수가 있나, 몸을 마음대로 움직일 수가 있나, 불편하기 이를 데 없었다.

인공췌장기를 떼고서도 혈당을 조절하는 것이 문제였다. 아내는 백여리나 되는, 먼 길을 기차로 매일 찾아와서 목욕을 시켜주고, 깨끗하게 세탁한 내복을 갈아입혀 주곤 했다.

그런 헌신적인 아내와 나는 어느날 가사 문제로 심하게 다투었다. 아내는 그날 눈물을 짜며 집으로 돌아갔던 것이다. 아내를 슬프게 해서 보낸 자신이 원망스럽고 몹시 괴로웠다. 안쓰러운 생각이 들었다. 밤 세시까지 통 잠이 오지 않았다. 혈당을 측정해 보았다. 아니, 이 무슨 변인가! 330으로 경충 뛰어올라가 있는 것이 아닌가.

스트레스를 받는 것이 혈당의 수치를 올라가게 하는 원인이 된다는 사실도 알게 되었다. 모든 것을 긍정적으로, 낙천적으로 생각해야 된다는 것을 깨닫게 해주었다.

**9월 초승 어느 날, 나는 설레는 마음을 진정시키며
인공췌장기를 떼었다. 아주 흥가분하고 몸이 날아갈
것 같았다. 그후 며칠간 규칙적인 운동을 계속 했다.
그 결과 놀라운 사실은 인공췌장기를 떼 후에도
혈당조절이 잘 된다는 것이었다.**

입원 29일째 되던 날 퇴원했다. 30여 일의 여름방학을 병원에서 보낸 것이다.

소아당뇨로 치료를 받고 있는 아이와, 역시 당뇨로 입원한 그 청년과 우리 셋은 굳은 악수로 작별했다. 열심히 노력하여 당뇨병에서 해방되자고 다짐을 했다. 그리고 당뇨에 대한 정보도 서로 제공하자고 각기 전화번호를 적어주기까지 했다.

9월 초승 어느 날, 설레는 가슴을 진정시키며 인공췌장기를 떼었다. 아주 흥가분하고 몸이 날아갈 것 같았다. 그러나 혈당 조절이 안되면 어쩌나 하고, 걱정이 되었다.

나는 아파트 9층에 살고 있었는데 저녁을 먹은 뒤의 운동은 주로 1층부터 9층까지 7번 오르내리고 팔굽혀 펴기를 줄기차게 했다. 건강에 대한 나의 집념도 대단하다고 자신에 대해 놀라기까지 했다. 며칠간 이런 식으로 계속 운동을 했다. 그런데 놀라운 사실은 인공췌장기를 떼 후에도 달고 있을 때와 똑같이 혈당이 잘 조절된다는 사실이다. 정말 신이 나는 것이었다. 운동을 열심히 하면 혈당이 이렇게 조절이 잘 된다는 것을

모르고 있었으니 말이다.

처음에 운동을 시작할 때는 귀찮은 생각이 들지만, 진행되는 동안에 리듬이 생기고 경쾌한 기분이 든다. 그리고 혈당이 푹푹 떨어지는 느낌마저 드는 것이다. 이 정도의 운동에서는 혈당이 얼마가 나올 것이란 것도 대강은 추측해서 알고 있다.

운동은 식후 한 시간 있다가, 약 사오십 분 한다. 식전에는 혈당이 떨어져 있는 상태이기 때문에 큰 운동은 안해도 좋다.

식이요법도 그렇게 신경을 쓰지 않는다. 남들은 보리밥이나 콩 섞은 밥을 먹는다고 하는데—물론 아내가 잔뜩밥을 가끔 해주기도 하지만—그렇게 개의하지 않는다. 식사 양이 문제다. 아침 식사는 작은 공기로 삼분의 이 정도 먹는다. 대신 야채를 많이 섭취한다. 반찬도 당이 오를 것은 대충 짐작이 가기 때문에 젓가락이 가지 않는다. 설탕을 넣은 커피, 사이다, 콜라 등의 음료수도 먹지 않는다. 우리집 불고기는 설탕을 전연 넣지 않는다. 외식할 때는 입맛이 더욱 돌아나 왕성한 식욕을 느끼게 한다. 그

때는 좀 많이 먹을 수 있다. 그런데 그럴 때는 운동을 더해야 혈당이 정상 수치로 떨어진다.

남들은 힘든 운동을 어떻게 그렇게 하느냐고 한다. 그러나 전화위복이었다. 술, 담배를 끊고 열심히 운동을 하니 과거의 아픈 것들이 말끔히 사라졌고 얼굴빛이 참 좋아졌다. 아내와 아이들도 내가 훨씬 젊게 보인다는 것이다. 오랜만에 찾은 우리 가정의 행복이다. 우울했던 나의 표정도 활짝 피어났다. 매사 모든 일이 즐겁기만 하다. 사실 지금의 내 얼굴은 자신이 생각해도 오십대의 얼굴이 아니다. 사십대의 초반 얼굴이다. 친구들은 나이를 거꾸로 먹는다고 놀려대기까지 한다.

나는 그동안 새로운 사실을 깨닫게 되었다. 당뇨란 병은 완치가 되는 것은 아니지만, 당을 잘 조절함으로써 인생을 얼마든지 즐길 수 있다는 사실.

병원에서 주는 혈당 강하제, 인슐린 주사, 인공췌장기가 당뇨로 인한 합병증을 막는데 공헌한 것은 인정한다. 그러나 그것은 다 임시 방편이다. 절대 영구적일 수가 없다. 영구적인 것은 자기의 당을 잘 조절할 수 있는 자기와의 끝없는 투쟁이다. 혈당측정기로 당을 체크해가면서 운동과 식사를 조화있게 실시하는 것이다. 그것만 잘 이루어지면 당뇨는 문제가 없다. 극복하면 병이 아니다.

운동 또한 무리하게 할 필요가 없다. 9층까지 7번 정도 오르내리고, 팔굽혀

펴기를 줄기차게 했더니 다리의 관절이 아프고, 팔·근육에 통증이 왔다. 새벽녘에 오는 팔의 통증은 참기가 너무 힘들었다. 정형외과에 가서 치료를 받고 집에서 쭉뺌도 해보았으나 아픔은 여전하였다. 그래서 팔운동과 무리한 계단오르내리기를 그만두기로 하고, 걷는 운동을 해보았다. 보통 걸음에서 좀 세게 걸었더니 당이 140 안으로 조절이 되는 것이다. 정말 다행스런 일이었다. 이러면 되는 것을 너무 무리하게 운동을 했던 것이다. 도보 운동으로 충분하다.

운동을 하지 않으면 혈당이 200이 넘는다. 그러나 운동으로 80내지 100을 떨어뜨린다. 150 안쪽만 되어도 합병증은 막을 수 있다. 팔의 통증도 거의 6개월 정도 아프다가 작년(1994) 3월경에 나도 모르게 깨끗이 사라진 것이다.

당조절 한다고 너무 지나친 운동을 하면 몸을 망칠 수가 있다. 평상시 운동은 도보가 좋다. 좀 세게 걸어야 한다. 가끔 등산을 하면 더욱 효과적이다. 거둬 말하거나와 적당한 식사의 양, 알맞은 운동, 충분한 야채 섭취, 그것만 즐기차게 조화를 이루면 당뇨로 인한 합병증은 걱정할 필요가 없다. 그리고 일반 정상인과 조금도 다름없이 자기의 인생을 즐길 수 있고 장수할 수 있다고, 나는 자신있게 말하고 싶다.

나의 이 수기가 당뇨로 고생하는 분들께 희망이 되었으면 하고 반드시 그렇게 되리라 확신하는 바이다. <끝> 