

당뇨병과 30년, 순응하지만 열심으로 관리한다

두산 엔지니어링(주) 송연재 전무

건강하게 살아가는 사람들의 특징은 남에게 지나친 배려와 관심을 요구하지 않는 것이다. “자신감을 가지고 나 스스로 산다” 이것은 참 힘든 일이지만 건강한 삶을 위해서는 반드시 그렇게 되도록 노력해야 한다. 건강한 사람의 또 하나의 특징은 작은 데서 기쁨을 찾는 것이다. 아침에 창가에 넘실대는 햇빛에도 감사하고, 꽃 한 송이에도 아름다움을 느낄 수 있는 마음을 지니고 있을 때 세상은 그 많은 비밀과 신비함을 우리에게 열어 보여 준다.

전 강한 사람들은 또한 인생의 우선 순위를 정해 놓고 사는 사람들이다. 타인에 대한 배려나 작은 희생, 약간의 물질적인 도움 같은, 크진 않지만 분명 소중한 것들을 자기만을 위한 이익 추구나 탐욕보다 우선 순위에 놓고 사는 사람들이야말로 건강하게 인생을 살아가는 사람들이다. 사실 욕심을 버리고 소박하게 살아간다는 것은 말처럼 그리 쉬운 일이 아니다.

당뇨병 30년. 진절머리가 날만도 한데, 그것에 순응하지만, 열심히 관리하고, 또 감사하는 마음으로 살아가는 이가 있어 만나본다.

그 사람은 두산 엔지니어링 주식회사 토목시공 감사로 있는 송연재(63세) 전무이다.

아름다운 노년. 송연재씨를 말

하는 한 마디이다. 찾아간 자택은 용왕산 중턱, 자연 속의 맨안쪽에 위치해 있었다. 당뇨병 관리에 크게 한 몫 한다는 용왕산의 산책로를 걸으며, 긴 30년의 세월을 거슬러 올라가 본다.

당뇨병이 걸리기까지

어릴 적부터 유복한 집안에서 태어난 송연재씨는 건장한 체격과 건강한 몸으로 부러울 것 없는 생활을 누렸다고 한다. 그러던 1977년 봄부터 갈증이 심해지고 쉬 피곤함을 느꼈으며, 그 당시 송연재씨는 과음과 과식이 생활이었고, 몸무게가 무려 100kg에 임박해 있었다고 한다. 주위의 권유로 1977년 10월 S대학병원에서 검사를 받은 결과 당뇨병이라는 사실을 알게 되었고, 체중조절을 위한 식이요법을 권유받았다. 약 2주간 의사의

처방대로 식사를 하였으나 너무나 허기의 고통이 심하여 차라리 치료를 포기하고 마음대로 음식을 섭취하여 생활하기로 마음먹고 퇴원을 했다고 한다. 물론 당뇨병의 무서움을 절감하지 못한 탓이리라.

실명의 아찔한 고비

평소 습관처럼 생활하며 당뇨병 환자는 누구나 겪듯이 한방 처방으로 당뇨병에 좋다는 각종 약은 모두 구해 먹으면서 1997년 12월까지 생활을 했다고 한다. 그러던 중 발이 저려오고 감각이 둔하여 보행이 어려워지면서 1998년 3월경부터 발가락에 수포가 생기고 발뒤꿈치가 부식하기 시작, 다시 병원을 찾았다고 한다. 병원에 입원 한 지도 3개월, 그런 와중에 눈꺼풀이 덮여지고 발이 부식되어 걸음도

걸을 수 없고 왼쪽 눈의 안저 출혈로 아무 것도 볼 수 없었다고 한다.

송연재씨는 혈당의 높은 관계로 혈액순환에 악영향을 받아 혈관이 막혀 눈꺼풀이 덮여 왔었다고 한다. 송연재씨는 실의에 빠져 한동안을 고생했다고 한다. 그러나 평소 신념이 강하기로 소문이 나 있을 정도인 그는 철저한 자기관리로



써 당뇨병 관리에 노력을 기울였다. 그리고 정상혈당치를 유지하게 되었고 막혔던 혈관에 혈액순환이 이루어지면서 덮였던 눈꺼풀이 복귀되었고, 연이은 녹내장과 백내장 수술로 실명의 아찔한 고비를 넘길 수 있었다고 한다.

송연재씨의 건강한 생활

송연재씨는 혈당 조절을 잘하며, 현재 정상인과 같이 생활한다고 한다. 그는 현재 인슐린 펌프를 착용하고 있다.

인슐린 펌프 사용에 불편한 점

이 없나는 질문에 웃음으로 대답하는 그는 몇 번의 시행착오 끝에 지금은 인슐린 펌프의 사용이 능숙해 있었다. 철저하게 규칙적인 식사시간과 적당한 식사량, 그리고 용왕산 산책로며, 출근길이며 열심히 운동하는 시간이 물론 함께 한다. 또, 당뇨병에 관한 꾸준한 공부와 성실한 자기 관리. 그리고, 하루에 4회 이상의 자가혈당 체크 및 기록. 건강한 생활을 되찾기까지는 자신과의 싸움에서 승리를 얻은 결과라 할 수 있다.

송연재씨가 보여준 혈당기록

수첩에는 꾸준한 관리가 보였다. 혈당조절과 무던히 싸우고 있고 지금도 끝나지 않은 당뇨인으로서의 지침을 마음속 깊이 새기며 생활하는 송연재씨를 보면 즐겁다는 생각이 들었다.

아름다운 노년

당뇨병으로 인해 독실한 기독교 신자가 되었고, 어쩌면 고맙게 여

기노라고 웃으며 말한다.

그리고 당뇨인에게 자신과의 싸움에서 꼭 승리하길 바란다는 말과 아울러 자신의 치료에 힘써준, 아니 아직도 힘써 주고 있는 의료진에게 고맙다고 말하는 송연재씨를 보며 행복한 당뇨인이라고 느껴졌다.

한해가 다 가고 있는 겨울 오후, 열심히 당뇨병을 동반자로 여기며 서 있는 송연재씨, 용왕산의 아름다운 풍경과 더불어 계속 건강한 모습으로 생활하기를 기원해 본다. ✎

글 김영미 기자