

## “당뇨병과 친구가 되세요”

안부성 / 삼성의료원 당뇨인 모임 ‘셋별회’ 전 부회장

당뇨병을 평생 짝어지고 갈 짐으로 생각하며 당뇨병 관리에 어려움을 겪고 있는 당뇨병환자들에게 ‘당뇨병과 친구가 되자’ 라고 전하는 당뇨인이 있다. 삼성의료원 당뇨인 모임인 ‘셋별회’의 전 부회장 안부성씨를 만나 올바른 당뇨병 관리에 대한 다양한 이야기를 들어보았다.

### 당뇨병임을 알게된 것은 언제, 어떤 계기로였나요?

저는 30대 초반에 결핵으로 치료가 잘 안돼서 고생하던 중에 음식이 당기고 갈증이 심해져서 병원에 갔더니 당뇨병이라는 진단을 받게 되어 많이 당황하고 절망했었어요. 원래 당뇨병이 있으면 다른 병이 치유가 잘 되지 않는다고 하는데 제 경우가 그랬던 것 같습니다. 6개월 동안 당뇨병치료를 한 결과 결핵이 완치되어서 당뇨병이 오히려 고마운 병이라는 생각이 들었죠.

### 평소에 실천하고 계신 당뇨병관리 중 식사관리는 어떻게 하고 계신지요?

제 당뇨병관리는 식사와 운동, 그리고 명상으로 나눌 수 있는데 가장 중요한 것은 담당의사의 지시를 충실히 따르고 당뇨병관리를 중단하지 않고 꾸준히 하는 것입니다.

우선 육류를 많이 하던 식단을 야채위주로 바꾸고, 식사량을 줄였습니다. 음식을 천천히 먹어야 하는데 당뇨병은 음식이 많이 당기는 병이라 처음에는 15번 이상 씹어서 천천히 먹기가 너무 힘들었어요. 생각 끝에 음식 먹는 순서를 바꾸기로 결심하고 먼저 충분한 야채와 국으로 위를 채워서 포만감을 느낀 뒤 적은 양의 주식을 천천히 먹으니 식사량을 줄이는데 무리가 없었습니다.

단백질은 주로 콩, 두부로 보충하고 육류는 가급적 자제하며 부득이한 경우에는 살코기만 조금 먹었습니다. 밥은 현미나 잡곡을 주로하며 대체음식을 먹을 경우에는 양을 잘 지켰어요. 예를 들어 떡이나 국수, 감자 등을 먹을 때는 밥의 양에 준해서 먹고 밥은 안 먹는 식이었죠.

매일의 식사는 가능하면 정해진 식사시간을 지켰고 아침식사는 충분히 골고루 잘 먹는데 주로 한식을 기본으로 했습니다. 그래야 낮에 활동을 하는데 지장이 없고 일상생활을 하면서 칼로리를 소모시킬 수 있기 때문이죠. 과일이 먹고 싶을 때는 탄수화물을 줄이고 먹으니 혈당에는 별 변화가 없으면서 기호식품을 즐길 수 있어서 좋았습니다.

저녁식사는 죽이나 간식 정도로 간단히 하는데 야채는 충분히 먹고 부득이 외식이나 좀 과

하게 먹었다 싶으면 취침 전에 반드시 혈당측정을 해서 혈당이 높으면 운동을 해서 낮추어놓고 잠자리에 들었습니다. 평소에도 취침 전 혈당을 꼭 측정하여 위와 같은 방법으로 혈당조절을 해서 110~130mg/dl으로 내려놓고 취침을 했죠. 120mg/dl이하일 때는 우유를 한 컵 마셔서 취침 중 저혈당 염려를 하지 않았습니다.

식사를 적게 하면 절대 고혈당이 되지 않는데, 식사 때 서로 권하는 것이 우리 문화의 미덕이어서 거절하기가 힘들기 때문에 다른 사람들과 식사를 같이 할 때는 내가 당뇨병이라는 것을 미리 얘기하고 양해를 구했습니다.

### **운동은 어떻게 실천하고 계신가요? 효과를 보신 운동법이 있다면 설명해 주세요.**

요즘은 당뇨병 환자의 운동에 대해서 일주일에 몇 회, 시간까지 제시하는 경우가 많은데 환자의 입장에서 실제 체험한 결과는 좀 다릅니다.

제 경험으로는 환자의 나이와 원래의 건강상태, 각자 소모할 수 있는 열량의 정도에 맞게 운동량을 정해놓고 실행해야 한다고 생각해요.

하루에 한번, 1시간 이상 운동을 하니까 식전 혈당은 잘 내려가지만 과하면 저혈당이 되기도 했고 식후에는 혈당이 다시 올라갔습니다. 1일 1회의 운동은 아무리 운동을 많이 했어도 다음 식후에는 또 운동을 해야 한다는 것을 체험했죠. 그래서 하루 3회로 배분해서 식후 1시간 30분 부터 30분간 속보로 걷고 스트레칭을 하니까 피곤하지도 않고 혈당조절도 잘 되었습니다.

### **당뇨병관리에 어려움을 겪으실 때 어떤 방법으로 극복하셨는지요?**

당뇨병을 관리하면서 가장 힘들었던 때는 식사를 평소보다 적게 하고 운동을 했는데도 혈당수치가 올라갈 때였죠. 지나고 보니 주로 마음이 불편해서 스트레스를 받을 때 이런 현상이 나타났던 것 같아요. 스트레스는 스스로 해결해야 하는 중요한 과제라고 생각하고 명상을 규칙적으로 해서 감정을 조절하려고 많이 노력했습니다.

명상은 반드시 가부좌를 틀고 앉아서 하는 것도 좋지만 걸으면서 혹은 누워서 그 때마다 편안한 자세로 실행하면 특별히 시간을 내서 하지 않아도 효과를 볼 수 있어요. 특히 취침 전 누워서 명상을 하다보면 불면증에 시달리는 일이 없고 깊은 수면을 취할 수 있어서 매일 실행하고 있습니다.

### **당뇨병관리를 하시면서 민간요법 등으로 시행착오를 겪으신 적은 없었나요?**

저는 당뇨병임을 알게 된 후에 주로 관련 서적을 읽으면서 당뇨병에 대해 알려고 노력했어요. 그러다 보니 당뇨병은 완치될 수 없는 병임을 알게 되었습니다. 완치약이 개발되었다면 벌써 노벨상을 탔겠죠. 저의 경우 당뇨병을 완치시켜 준다는 민간요법이나 약 등을 신뢰하지 않았고 그런 방법들을 사용하다 보면 병원치료에 소홀해질 것 같아 처음부터 관심을 갖지 않았


습니다. ‘뭘 먹으면 낫더라’ 하는 말만 믿고 검증되지도 않은 민간요법에 의존하다가 다시 병원으로 가는 당뇨인들이 없었으면 합니다.

### 셋별회 부회장 활동을 하시면서 얻게 된 점이 있다면 무엇인가요?

당뇨인들은 각 병원의 지원으로 운영되고 있는 당뇨인 모임에 참가하시기를 권유하고 싶어요. 모임에서는 영양교육부터 시작해서 등산 등의 운동, 당뇨병 체험담 나누기 등 다양한 프로그램으로 병원에서의 진료를 보완하고 있습니다. 진료시에 시간의 제약으로 의사선생님께 얘기하지 못한 내용들을 상담받을 수도 있구요.

### 2005년 새해를 맞아 당뇨인들에게 전하고 싶은 이야기가 있으면 한 말씀 해 주세요.

요즘은 당뇨병 환자가 많아서 몇 사람만 모이면 그 중 한 두 명은 본인이나 가족 중에 당뇨병을 앓는 사람이 있더군요. 하지만 당뇨병에 대한 사전지식이 없는 분들은 이 병을 치료가 잘 안되는 불치의 병이라고 생각하는 것 같습니다.

하지만 이 병은 조갈증과 식곤증, 약간의 피로감이 오는 것 외에는 못 견디게 아픈 통증이 없고 진행이 빠르지 않으며 남에게 전염시키지도 않고 또한 생명을 주지도 않는 병입니다. 그저 건강식을 먹고, 즐거운 마음으로 운동을 하고, 마음을 다스리는 명상을 하면서 정상적인 일상생활을 한다면, 오히려 다른 병이 접근할 수 없게 예방능력을 주는 병이라고 생각해요. 한마디로 병 중에서 신사적인 병이지요. 혈당조절을 잘하면 완치된 것이나 다름없는 생활을 할 수 있으니까요. 당뇨병을 긍정적으로 받아들이고 당뇨병과 공생공존하면서 장수를 누릴 수 있는 좋은 친구 정도로 생각하고 관리한다면 건강한 삶을 살 수 있을 것이라고 생각합니다. 

글 박혜선 기자