

# “매일 써온 당뇨일지로 당뇨관리 성공했어요”

강북삼성병원 건강당뇨인 선발자  
곽기선씨(68세 · 당뇨23년차)



“당뇨 치료 및 관리에 있어 가장 중요한 것은 식사, 운동, 약물 치료, 마음관리, 그리고 당뇨에 대한 지식이라고 생각합니다”

지난 4월 강북삼성병원이 주최한 당뇨인을 위한 제 2회 무지개 축제에서 건강당뇨인으로 선발된 곽기선씨(68세)는 올해로 23년째 당뇨병과 함께 살아왔지만 현재 합병증 없이 건강을 유지하고 있다. 당뇨관리를 잘 하는 환자를 대상으로 추천을 받아 의료진과 함께 각종 검사를 거쳐 선발되는 건강당뇨인은 올해로 2회를 맞이해 지난 5월에 열린 각종 당뇨행사와 함께 당뇨인의 축제로 거듭났다.

평소 적극적인 당뇨관리로 건강을 유지하고 당뇨에 대한 해박한 지식을 지닌 곽기선씨. 주변사람들에게 당뇨박사하고 불릴 만큼 많은 정보와 경험을 갖고 있는 곽기선씨를 강북삼성병원에서 만나 보았다.

## 합병증 오고 나서야 당뇨관리 시작해

전직 교사였던 곽기선씨는 신체검사를 하던 도중 당뇨병 진단을 받았다. 진단을 받고도 병이 있다고만 생각했지 처음엔 관리를 소홀히 했다고 한다. “처음 당뇨진단을 받았을 때 심각하게 생각하지 않았는데 1998년 합병증이 오고 나서야 내가 당뇨관리를 잘못하고 있구나 라는 걸 깨달았죠. 그때는 약물이며 운동, 음식을 관리하지 않으니 혈당이 300mg/dl을 넘나들고 어느 날 갑자기 이가 흔들리더니 쑥 빠져버리는 거예요. 나중엔 조금만 걸어도 발이 부르터서 오래 걸지도 못하고 다리가 저리는 날이 많았어요. 목이 자주 말라 물을 많이 마시게 되고 그러니 소변을 자주 보고, 몸이 쉽게 피곤함을 느끼고 여름에도 추위가 심해 보일러를 틀고 이불을 덮고 잤습니다” 곽기선씨는 1998년 치아가 빠지는 합병증과 몸 여기저기에서 나타나는 이상 징후를 몸소 경험한 후 체계적인 당뇨관리를 시작했다.

## “당뇨인에게 운동은 필수”

합병증 이후 작은 것에서부터 하나하나 관리를 시작한 곽기선씨.

그는 당뇨 치료에 있어 우선적으로 중요한 것은 운동이라고 강조했다. “운동을 하지 않으면 절대 당뇨병을 이길 수 없습니다”라고 말을 시작하며 “당뇨치료에 있어서 약보다 중요한 것이 운동입니다. 운동은 매일 자신에게 맞게 해야 합니다. 저는 오래 당뇨관리를 하다 보니 운동하는 법도 익숙해져서 스스로 맞는 운동량을 찾았습니다. 운동법은 개인 마다 차이가 있겠지만 저는 보통 운동을 시작하기에 앞서 허리돌리기와 국민체조로 몸을 풀고 팔굽혀펴기 운동으로

근력을 만들어 줍니다. 그리고 본격적인 운동을 합니다. 낮에는 산책과 걷기를 하는 편이고 저녁에는 식사 후 1시간가량 지난 후 걷기나 달리기를 합니다”며 어떤 정해진 운동법을 따르는 것보다 자신에게 맞는 운동프로그램을 만들어 매일 실천하는 것이 좋다고 말했다.

“오랜 기간 운동을 해오고 관리를 해왔기 때문에 몸 상태에 따라 얼마만큼의 운동을 해야 하는지 알게 됐습니다. 운동은 관리가 잘 되던 잘 되지 않던 꾸준히, 그리고 열심히 해야 합니다. 저는 비가와도, 추워도, 더워도 운동은 필수였고 일 년 365일 중 360일은 운동을 했습니다. 몸 컨디션이 좋을 때는 달리기도 했고, 몸 상태가 좋지 않은 날에는 걷기로 적당히만 움직였습니다. 꾸준히 하다 보면 운동이 내 몸에 어떻게 영향을 끼치고 또 혈당에 얼마나 관계가 있나를 알게 됩니다”라고 말하며 직접 경험하면서 얻은 소중한 경험담을 들려주었다.

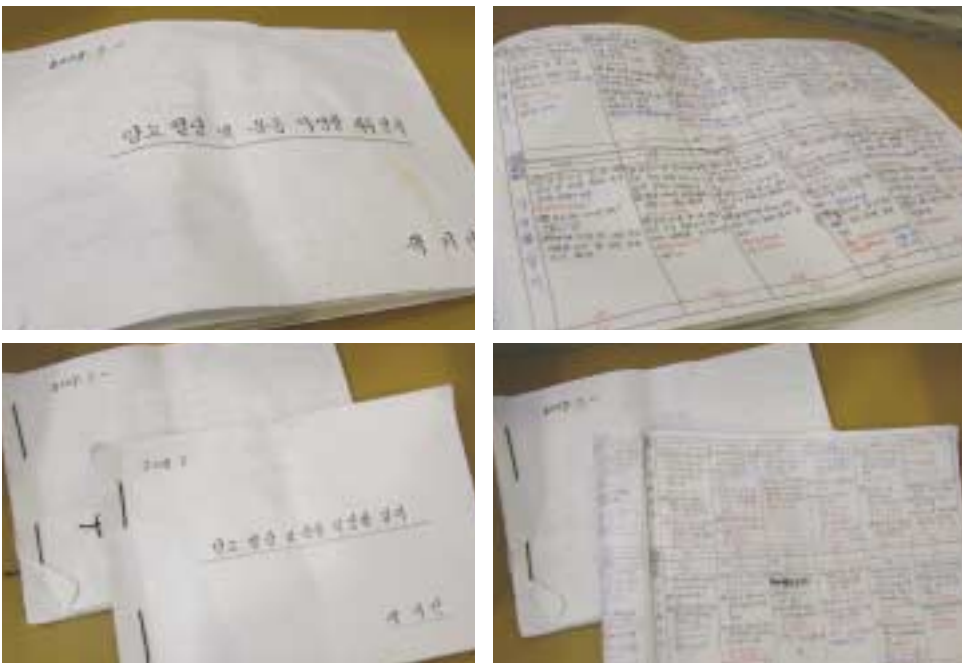
“과식을 하고 혈당이 높아졌으면 운동량을 늘려야 합니다. 음식은 혈당에 직접적인 영향을 미치기 때문에 음식 조절과 함께 운동으로 혈당조절을 해야 됩니다. 운동하는 것에 부담을 느끼지 말고 즐기면서 해야 지치지 않고 꾸준히 할 수 있습니다. 저는 운동을 하면서 혈당 떨어지는 재미를 알아서 운동을 즐기면서 했습니다”고 말하며 운동의 중요성을 다른 당뇨인에게 전하고 싶다고 덧붙였다.

## “식사는 규칙적으로 적당한 양을”

곽기선씨는 식사관리 요법 또한 계획적이었다. “외식을 하면 확실히 혈당이 올라가더군요. 제가 음식을 먹고 난 후 혈당을 체크해 보니 열량이 높은 음식을

먹으니 혈당이 높게 나왔어요. 그러면 다음에 그 음식을 먹을 땐 양을 줄이거나 조심을 하게 되죠”라고 말하며 “식사는 자신의 체중에 따라 하루 섭취해야 할 칼로리 안에서 양을 정하고 규칙적으로 먹는 게 좋고, 간식은 되도록 피하고 잡곡밥을 주로 먹는 것이 좋습니다. 저는 지금도 열 가지 이상을 섞은 잡곡밥을 먹고 채소 및 생선류를 먹어서 영양소를 골고루 챙겨 먹으려고 합니다”고 말했다. 많은 당뇨인들이 당뇨식에 부담을 느끼고 마치 굉장히 챙겨 먹기 힘들 거라고 생각하는데 자신에게 맞게 음식을 챙겨 먹으면 그게 익숙해져 적은 비용으로도 여러가지 영양소 섭취를 할 수 있다고 덧붙였다.

“일지를 쓰면 정상적인 혈당을 관리하는데 아주 큰 도움이 됩니다. 어떤 음식이 해롭고, 혈당을 높이는지 알 수 있고, 조심해야 할 음식을 구별할 수 있어 당뇨관리에 상당한 도움이 됩니다”



당뇨관리를 위해 매일 상세히 기록해 온 광기선씨의 당뇨일지

### 당뇨일지가 당뇨관리에 가장 큰 도움이 돼

식사요법에 가장 좋은 것은 매일매일 당뇨일지를 쓰는 것이라고 추천하며 자신이 몇 년 동안 써온 일지를 공개했다. 빼곡히 채워진 일지에는 하루 먹은 음식의 양과 종류, 혈당과 체중 기록, 운동량과 방법, 인슐린 양 등이 상세하게 기록돼 있었다. “일지를 쓰면 정상적인 혈당을 관리하는데 아주 큰 도움이 됩니다. 어떤 음식이

해롭고, 혈당을 높이는 지 알 수 있고, 조심해야 할 음식을 구별할 수 있어 당뇨관리에 상당한 도움이 됩니다”


꼼꼼히 정리된 일지에 기자가 놀라움을 표하자 곽기선씨는 “이제 매일 이렇게 기록하지 않아도 내가 오늘 뭘 먹었으면 내일 혈당을 어느 정도 나오겠구나 생각하면 정말 다음 날 비슷하게 나옵니다. 하다 보니 정보도 얻고 하나둘씩 알게 되더군요”라며 웃음을 지었다.

곽기선씨는 지금도 매일 당뇨일지를 쓰고 있다. 자신의 병에 대해 관심을 갖고 관리를 하기 시작하면서 적은 기록은 정보가 되고 경험이 되어 지금은 전문가 못지않은 당뇨인이 되었다. “당뇨가 있으면 자신에게 관심을 가져야 합니다. 한 전문의는 당뇨는 관리를 잘하면 순한 양과 같고 관리를 잘못하면 성난 사자와 같다고 했습니다. 저는 제 몸에 이상이 오면 바로 알 수 있습니다”

실제로 곽기선씨는 처음엔 약물로 경구혈당강하제만 먹다가 속이 쓰려 소화제와 함께 복용을 했다고 한다. 그런데 어느 날 다시 속이 쓰리기 시작해 살펴봤더니 소화제의 종류가 달라져 있었다고 한다. “약도 사람마다 맞는 게 있고 맞지 않는 게 있어요. 같은 소화제 계통이라도 저한테는 맞지 않은 소화제였던 거죠” 약이나 음식이 자신에게 맞지 않으면 바꿔야 하는데 병이 있으면서도 자신이 무슨 약을 먹는지도 모르는 사람이 많으며 안타까워하며 “사람마다 체질도 다르고 사는 환경도 다르기 때문에 스스로가 당뇨에 대해서 알려고 노력해야 합니다”고 강조했다.

현재 곽기선씨는 의사에 처방에 따른 약물과 함께 식사관리, 운동 관리로 합병증이 없이 건강을 유지하고 있다. 마지막 즈음엔 환자 스스로의 마음가짐을 강조했는데 “스트레스는 만병의 근원이잖아요. 병에 스트레스를 받으면 또 병을 얻게 되는 겁니다. 지나친 욕심을 내지 말고 좋아하는 취미와 오락을 즐기며 사는 것이 좋습니다. 운동이 취미가 된다면 당뇨인에게는 더없이 좋겠죠”라며 “긍정적인 사고로 당뇨와 친해지면 됩니다”고 전했다.

병에 관심을 갖기 시작하면서 건강 강의도 많이 듣고 책도 많이 읽는 등 다방면에서 공부를 해온 곽기선씨는 주변에 당뇨인이 있으면 도움이 주기 위해 이것저것 많이 이야기해준다고 한다. 의학적인 지식 보다는 경험하는 나온 이야기가 실질적으로 당뇨가 있는 사람에게 더 도움이 되는 경우도 많다고 한다. “저는 20년 넘게 당뇨를 경험하다보니 여러 가지 해 볼 것은 다 해보고 나서야 아, 이게 가장 좋구나라는 것을 깨달았습니다. 그래서 주변 사람들 중 당뇨가 있으면 제 경험을 이야기 해주고 관리하는 법을 알려주죠. 그럼 그 사람들은 저와 같은 시행착오에 시간을 낭비하지 않아도 되잖아요. 당뇨는 병을 아는 그 순간부터 관리를 해야지 나중에 미루다간 생명이 위태롭습니다”

당뇨를 얻고 나서 배운 것이 많으며 오히려 긍정적으로 생각하는 모습을 보이는 곽기선씨. 앞으로도 당뇨인들에게 좋은 이야기를 전하고 싶다고 말하는 그의 모습에서 노력하는 당뇨인의 모습을 엿볼 수 있었다. 

글 / 임채영 기자