

추천당뇨인



“이제 저도 추천 당뇨인 되어 보겠습니다!”

신금순 당뇨인 (제 2형 당뇨병 8년차)

일상생활에서 당뇨관리를 하는 것은 어려운 일이다. 먹는 것 조절하라, 때 맞춰 혈당 검사해보라, 운동도 부지런히 해야 하니 매일 실천하기에 힘이 드는 것이 사실이다. 하지만 혈당만큼 정확하고 정직한 것은 없다. 당뇨관리를 소홀히 하면 분명 그 피해는 자신이 본다.

이제 막 당뇨관리의 중요성을 깨닫고 열심히 실천하겠다는 다짐을 한 당뇨인이 있어 기자가 만나봤다.

건강 앞에 자만하지 말아야

“너무 부끄러워요. 제가 추천 당뇨인이라니 말도 안 돼요”라며 극구 손사래 치는 신금순 당뇨인. 사실 그녀는 지난 달 까지만 해도 당뇨관리라고는 3개월에 한번 병원에 출석하는 것이 전부였다. “당뇨관리는 운동만 열심히 하면 되는 줄 알았어요. 그런데 이상하게도 당화혈색소 수치는 내려가기는커녕 계속 올랐죠”라며 신금순씨는 적절한 당뇨관리를 못했던 지난날들을 회상했다.

신금순씨가 당뇨병 경고를 받은 것은 그녀가 40대 초반이었을 때, 길을 가다가 우연히 무료혈당측정의 기회가 있어서 무심결에 혈당측정을 했는데, ‘혈당이 꽤 높으시네요. 병원에서 당뇨병 검사를 받아보세요’라는 뜻밖의 소식을 들었다. 그때 그녀는 채소 위주로 식사를 했고, 운동도 꾸준히 하는 등 나름대로 건강한 생활을 하고 있다는 자부심을 갖고 살았었는지라 ‘당뇨병’이라는 말을 그저 ‘기계 착오’라는 자신만의 해석으로 넘겼다. “저는 그 당시 안 다녀본 산이 없을 정도로 산악회 활동을 열심히 했어요. 등산을 할 때도 항상 선두에서 했죠. 그래서 제 자신은 건강 체질이라 믿었기 때문에 당뇨병이 올 것이라는 생각은 전혀 안했어요.”

하지만 10년 후 신금순씨가 50대 초반이 되면서 당뇨병 증세가 나타나기 시작했다. “몸이 이상해지더라고요. 그래서 동네 가까운 내과를 찾아가 검사해봤더니 공복혈당이 140까지 나왔어요” 그런데 그런 상황에도 당뇨병에 대해 잘 몰랐기 때문에 무서운 것이 없었다. 대강의 당뇨관리 정보만 듣고 설렁설렁 관리 아닌 관리를 했다. “지금 생각해 보면 당뇨가 나타난 것이 당연한 것 같아요. 식사도 밥과 김치만 먹고, 국수를 원래 좋아해서 식구들 밥 먹을 때 저는 국수를 먹었죠. 그리고 고구마를 찌면 그것도 남김없이 먹었었으니 문제가 생길만도 하죠”라고 그녀는 고백한다.

그녀의 당뇨 발병 요인 추적은 계속됐다. “저희 엄마가 환갑 전에 돌아가셨는데 그 사인은 뇌졸중이었어요. 당뇨합병증으로 뇌졸중이 온 것이죠. 그리고 제 형제·자매가 8남매인데, 그 중 절반에게 당뇨병이 나타났어요. 그러니 당뇨 가족력도 컸던 것 같아요.”

당뇨병, 환자가 의사 되어야 하는 병

5년 전부터 갑상선까지 안 좋아지면서 종합병원을 다니게 된 신금순씨. 몸을 너무 피곤하게 해도 건강에 좋지 않은데, 몸을 추스르지도 않고 열심히 산 탓에 저혈당도 몇 번 겪었다고 한다.

“제가 봉사활동을 많이 해요. 체력을 많이 소모하면서 까지 열심히 했죠. 그래서 그런지 건강이 나빠지더라고요. 저혈당으로 응급실도 여러 번 갔어요. 갑상선도 나빠져서 큰 병원에서 당뇨와 함께 치료받기

“식판을 샀어요. 많이 먹지 않고 저의 양껏 덜어먹기에 좋죠. 또 이것저것 음식을 먹어보면서 저 나름대로 실험을 해봐요. 그리고 노트에 기록을 합니다. ‘오늘 어떤 음식을 먹었더니 혈당이 얼마나 오르더라’는 식으로 정리를 하면 저만의 사전이 만들어지겠죠.”

로 했습니다. 담당의사가 몸을 생각하면서 일 하라고 해서 현재는 몇 군데 손을 내려놓았어요.”

하지만 종합병원을 3개월 마다 꼬박꼬박 출석하는데도, 그때마다 검사하는 신씨의 당화혈색소는 계속 오르기만 했다. 처음에는 5.5%에서 6.5%, 7% 대까지 올랐었다. “저는 담당의사가 처방해주는 약 먹고, 병원을 정기적으로 다니면 당뇨가 낮는 줄 알았어요. 평소 운동은 꾸준히 했지만 먹는 것을 전혀 조절하지 않아서인지 혈당은 낮아지지 않고 계속 오르더군요. 의사가 안 되겠다며 약을 늘려야 할 것 같다는 말에 ‘아차!’ 싶었습니다. 그때 ‘이건 아니구나!’ 싶었죠” 라고 그간의 경황을 이야기 하는 그녀는 이를 계기로 당뇨에 대해 공부하기 시작했다고 한다.

“바른 당뇨관리 경험해보면 알아요!”

병원 당뇨교육도 듣고, 보건소도 찾아다니며 당뇨에 대한 지식을 쌓아가던 찰나 신금순씨는 본 협회 ‘당뇨소식’ 지에 게재된 당뇨캠프 광고를 보게 됐다. “병원에 가면 차를 기다리는 동안 비치된 ‘당뇨소식’을 보곤 했는데, 전에는 당뇨관리에 관심이 크지 않았던 터라 대충 읽기만 했었나 봐요. 본격적으로 당뇨관리를 시작하고자 마음먹을 때부터 좋은 정보들이 눈에 들어오더라고요. 처음에는 산악회에 가입했고, 당뇨캠프 소식을 접해 캠프에 참가했어요. 그 당뇨캠프가 저의 구세주죠”라고 그녀는 흐뭇하게 이야기 했다.

이어 그녀는 자신이 배운 몇 가지를 설명한다. “저는 혈당을 그렇게 여러 번 재어야 하는 것인지 몰랐어요. 그리고 간호사가 하는 말이 자가혈당측정 수치에서 ‘+20’ 정도하면 병원에서 측정하는 혈당수치를 짐작할 수 있데요. 캠프에서 식후 혈당이 160mg/dl가 나왔는데 ‘+20’을 하면 180mg/dl 정도 나오는 것이니깐 조심 하라더군요. 또 하루 1500~1800 칼로리를 먹어야 한다는 것은 평소 알고 있었지만 어떤 음식이 열량은 얼마나 내는지 몰라서 식이요법을 실천하지 못했었는데, 이제는 알게 되었어요.”

당뇨관리에 대해 이제 조금 알게 된 신금순씨는 다음과 같이 당뇨관리를 적극적으로 수행하기로 했다. “식판을 샀어요. 많이 먹지 않고 저의 양껏 덜어먹기에 좋죠. 또 이것저것 음식을 먹어보면서 저 나름대로 실험을 해봐요. 그리고 노트에 기록을 합니다. ‘오늘 어떤 음식을 먹었더니 혈당이 얼마나 오르더라’는 식으로 정리를 하면 저만의 사전이 만들어지겠죠. 운동은 물론 계속 하고요.” 하하.

그녀의 굳은 결심대로 당뇨관리를 부지런히 실천해서 좋은 소식이 있길 바란다. ✎

글 / 광정은 기자