

# 당뇨병에서의 정답!

곽정은 기자

2011년 새해다. 새해가 되면 무언가 마음을 다잡고 새롭게 시작하고 싶어진다. 특별할 것 없는 2011년이지만 특별한 계획을 세움으로써 기대를 갖고 한해를 시작해보자. 매번 느끼는 것이지만 이번「월간당뇨」신년호를 준비하면서도 기자는 ‘당뇨병에서 답은 하나다’라고 감히 결론을 내린다. 당뇨병에 있어서 자기관리가 바로 그 정답이다. 놀랍게도 당뇨병을 가진 많은 사람들이 당뇨병에 대체로 당황해 하고 불치의 병에 걸렸다고 절망하지만 얼마 지나지 않아 특별한 고통없이 생활에 불편함을 느끼지 못하고 대수롭지 않은 병이라며 무시해 버리는 경우를 적지 않게 본다. 또한 완치를 바라고 검증되지 않은 치료법을 따르는 사람들도 많은데, 이처럼 당뇨병을 대하는 마음은 각각 다르지만 이들의 결과는 송구스럽게도 좋지 않다. 건강은 건강할 때 지키는 것이 맞지 않은가. 부디 새로운 한 해를 다짐할 수 있을 때, 그동안 자신의 혈당관리를 돌아보고, 요령보다는 꾸준하고 진득한 자기관리의 노력으로 당뇨병 앞에서 당당한 당뇨인이 되길 기원한다.

# 이제는 건강한 습관을 물려줘야 할 때

김민경 기자

요즘 들어 당뇨대란이란 말이 피부에 와 닿을 정도로 실감난다. 누구네 할아버지, 엄마 친구, 친구네 어머니 할 것 없이 신기하게도 집집마다 한 명씩은 꼭 당뇨환자가 있다. 더 기가 막힐 노릇은 한창 때인 20대 청년도 모자라 성장도 다 하지 못한 초등학생에게 당뇨병의 기세가 뻗쳐 있다는 소식을 들을 때면 마음 한 구석이 씁쓸해진다. 당뇨병은 성인도 감당하기 버거운 병이다. 앞으로 살아갈 날이 많이 남은 어린이가 짊어지고 가야 하기엔 너무나도 고통스럽고 가혹한 병이다. 그렇다면 당뇨병에 걸린 책임을 누구에게 묻는다 말인가. 문득 몇 달 전 보았던 한 티비 프로그램이 생각났다. ‘당신이 먹는 게 삼대를 간다’라는 제목으로 방영된 스페셜 프로그램이었는데, 현재 자신이 먹고 있는 음식이 자신에게 그치는 것이 아니라 자손의 건강까지도 영향을 미친다는 내용이었다. 잘못된 식습관이 불러오는 무서운 경고의 메시지를 담고 있었다. 당뇨병도 마찬가지다. 집안이나 가족들 중에 당뇨병이 없다할지라도 잘못된 생활습관을 들이면 당뇨병에 걸릴 가능성이 커진다. 당뇨병은 가족력만 물려주는 병이 아니다. 생활습관도 함께 물려주는 병이다. 이제는 건강한 식생활과 꾸준한 운동습관을 물려줘야 할 때다.