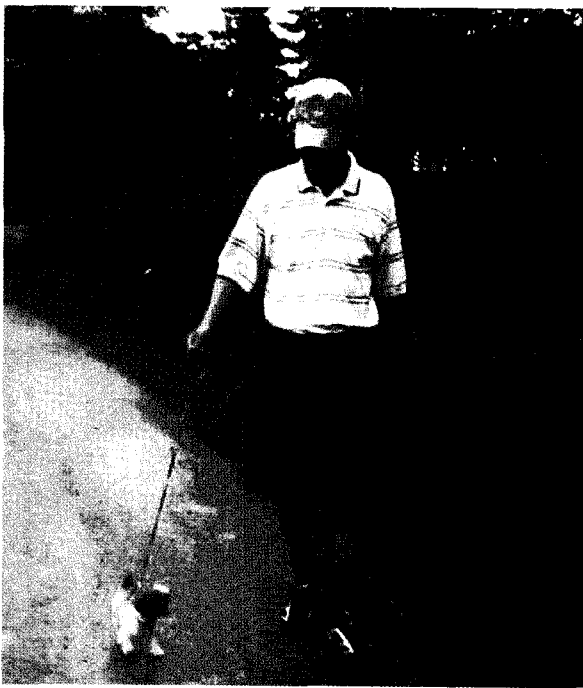


| 운동으로 당뇨를 극복한 사람들Ⅳ |

꾸준한 걸기로 당뇨 이겨 “추우나 더우나 당뇨병환자 매일 걸어야”



이상우 당뇨인(74세·제 2형 당뇨병 3년차)

언론인이며 추리소설 작가로 유명한 이상우(74세) 씨는 “당뇨병은 완치할 수 있는 병”이라고 자신 있게 말한다. 당뇨관리 시작 70일 만에 약이나 인슐린 없이 걷기와 식이요법으로 혈당수치를 정상으로 되돌린 것이다. 담당 주치의 역시 처음에는 그의 말을 믿지 않았다. 당뇨병 완치가 불가능하다는 이유에서였다.

그가 운영하고 있는 블로그 ‘홈즈네집’ 한 칸에는 ‘당뇨병완치’라는 폴더가 자리하고 있다. 걷기를 통해 당뇨병을 극복한 경험을 사람들에게 알리고 싶어서다.

이메일을 통해 그를 인터뷰 해봤다.

»» 걷기 운동은 본격적으로 언제부터 시작했나? 또 자신만의 걷기방법이 있다면.

“규칙적이면서 본격적으로 시작한 것은 2008년 4월 건강검진 결과를 통고 받고 부터다. 만으로 대략 2년 정도 됐다. 걷기 전 준비운동과 근력운동을 우선 한다. 걷기에 나가기 전 일단 거실에서 맨손체조를 간단히 한 다음 목운동으로 좌우 돌리기· 앞 뒤 움직이기· 360도 휘두르기 등을 10회씩 한 후 팔 양쪽 짝 벌리기 10번, 허리 힘껏 굽혔다 펴기 10번, 옆구리 돌리기 10번을 한다. 다음으로 누워서 운동기구를 이용해 허리 굽혔다 펴기를 50번, 15분 동안 한다. 이 운동은 뱃살빼기와 배의 근육을 키우는데 아주 좋다.

이러한 준비운동을 마치면 혈당을 측정한 뒤 간단한 아침 식사를 마치고 ‘홈즈(키우고 있는 강아지의

이름)와 함께 걷기에 나선다. 걷기 코스 입구 공원에서 다시 운동기구를 이용해 근력운동을 한다. 팔로 기구를 당겨서 들어 올리는 운동을 주로 하는데, 팔운동이 많이 된다. 처음에는 10번 하는 것도 힘들었지만 현재는 130번 거뜬하게 할 수 있다.

준비운동이 끝나면 걷기를 시작하는데, 발걸음을 옮길 때마다 나지막하게 구호를 붙인다. 빠른 걸음으로 한껏 다리를 벌려서 ‘한, 둘, 셋 그리고 한, 둘, 셋’ 하고 흡수로 구령을 붙인다. 흡수 구령을 붙이면 왼발, 오른발, 왼발 그다음에 다시 오른발, 왼발, 오른발이 되기 때문에 발이 헛갈릴 가능성이 많아 정신을 바짝 차려야 한다. 한, 둘 셋이 지겨우면 “백, 두, 산·지, 리, 산”이라고 하든지 “마, 누, 라·겍, 난, 닐”, “자, 기, 야·샤, 랑, 해”, “박, 미, 선·이, 봉, 원” 또는 아내와 나의 이름을 번갈아 부르는 구호를 부르며 걷는다. 이렇게 걸으면 심심하지 않고 두뇌를 사용하기 때문에 치매예방에도 도움이 된다. 걸을 때는 빨리 걷고, 최대한 다리를 벌려서 걷는 게 효과가 있다. 일정한 속도로 10분에 800~1000미터를 걷는다.

》》》 특별히 자주 가는 걷기 코스가 있다.

“내가 사는 동네는 걷기나 조깅에 좋은 조건을 갖고 있다. 집 주변에 월드컵공원을 비롯해 공원이 5개나 있다. 이 중에 난이도를 각각 달리할 수 있는 코스가 많다.

나는 A·B·C·D의 4코스를 정해놓고 교대로 가거나 형편에 따라 걷는다. A코스는 가장 길어서 한 강을 끼고 하늘 공원 종턱을 오르는 코스로 4.5킬로 정도, B와 C는 3킬로, D는 2.5킬로 평지다. 이 때 걷기만 하는 것이 아니라 조깅을 곁들여서 한다.

A코스는 보통 55분 걸리고, 다른 코스는 30분 이상 걸린다. 어떤 코스를 가든 등에 약간 땀이 날만큼만 한다.”

》》》 혼자보다 누군가와 같이 걸으면 좋을 것 같다.

“나는 흡즈(키우고 있는 개)와 함께 매일 걷기를 나간다. 흡즈가 곧 있음 돌인데, 생후 3개월이 지나던 해인 2010년 6월부터 나의 운동코치가 되었다. 흡즈와 함께 걸으면 외롭거나 심심하지 않아 좋다.

걸을 때 흡즈가 앞장서서 가는데, 적당히 걷다보면 걷기에 흥이 난 흡즈가 힘껏 달리기를 시작한다. 그러면 나도 이끌려 함께 200미터 정도를 뛴다. 내가 힘들다 싶으면 흡즈가 걸음을 늦춘다. 흡즈는 지금까지 한 번도 아침 걷기 운동에 빠진 적이 없다. 덕분에 흡즈도 어깨가 떡 벌어지고 허리는 날씬한 몸장견이 되었다. 사람이나 동물이나 걸으면 건강해진다.”

》》》 걷고 난 후 혈당은 얼마나 떨어지나. 당뇨 진단 직전과 비교했을 때 얼마나 차이가 있다.

“아침 실내체조를 마친 후 혈당을 측정하면 보통 100~120mg/dl 사이다. 때로는 90~125mg/dl를 나타낼 때도 있다. 평균은 101mg/dl 즙 된다.

2년 전 당뇨병 판정을 받았을 때는 260mg/dl 이었지만, 약을 복용한 후 1달 만에 119mg/dl로 안정되었다. 그 상태로 3개월이 지난 뒤 약을 끊고 매일 걷기 운동을 하니 혈당이 정상치로 돌아왔다. 뿐만

아니라 고지혈증도 없어졌으며 팔다리에 근육도 생겼고 체중이 표준으로 바뀌었다. 몸무게가 한 창 많이 나갈 때는 88킬로그램(키 180cm) 이나 나갔는데, 7개월가량 걷기를 하니 70킬로그램으로 날씬해졌다. 현재까지 이 체중을 유지하고 있다.”

»» 걷기 후 혈당이 정상으로 돌아왔다고 했다. 일반적으로 당뇨병은 관리병·불치병으로 알려져 있는데, 당뇨병 완치가 가능하다고 보는가.

“당뇨병이 완치되지 않은 속설은 내 경우 해당되지 않는다. 어떻게 관리하느냐에 따라 달라지는 문제다. 처음 당뇨병 선고를 받고 나름대로 각종 정보를 수집했다. 당뇨병의 습성, 치료사례, 당뇨와 섭생관계, 경험담, 의사의 충고 등을 종합한 뒤 내 나름대로 방법을 세웠다. 운동과 섭생(건강에 주의를 기울이며, 증진을 피하는 것) 그리고 꼭 낮는다는 마음가짐 등이었다.

육류는 될 수 있는 대로 피하고 채소위주의 식사를 했다.

아침 식전에는 브로콜리, 시금치, 케일, 양배추, 당근, 사과, 피망, 토마토를 모두 잘게 썰어 녹즙기로 짜서 마신다. 아침은 기본으로 우유 한 잔에 찢 고구마 1개나 강낭콩(호랑이 콩)을 한 주먹 삶아 먹거나 굽하면 토스트 한 조각을 구워먹는다. 특히 호랑이 콩은 아주 맛있다. 7~8월경 많이 나올 때 시장에서 여러 자루를 사다가 껍질을 까 냉동실에 보관했다가 1년 내내 삶아 먹는다.

저녁은 잡곡이 많이 섞인 밥이나 현미밥에 김치, 생선, 버섯류 등의 반찬을 주로 먹는다. 점심은 직장에서 외식을 해야 하기 때문에 내 의지대로 안된다. 그러나 육류는 되도록 피하고 냉면, 메밀국수, 비빔밥 등을 즐겨 먹는다.

외식 때 특히 주의할 점은 매운 회 종류는 피한다. 생선은 문제가 없는데 초장에 설탕이 푹 들어가기 때문이다. 매운 맛 음식에 당류를 많이 넣는다는 것을 당뇨관리를 하면서 알게 됐다. 매운 음식을 먹은 날에는 이튿날 아침 혈당치가 125mg/dl 이상 올라간다.

당뇨가 발병하기 이전에 즐겼던 초콜릿, 엿, 단 과자, 단팥빵, 아이스크림 등은 아예 먹지 않고 포도, 딸기, 수박 등의 단과일도 양을 줄여서 먹는다.”

»» 당뇨발병 이전에 초콜릿 등 단 것을 즐겨 먹었다고 했다. 실제 단 것을 많이 먹으면 당뇨병에 걸린다고 생각하는 사람이 많다. 왜 당뇨병에 걸렸다고 생각하나.

“스트레스와 운동부족이라고 생각한다. 2004년부터 회사경영에 문제가 생겨 심각한 스트레스를 많이 받았다. 2005년 당뇨병이 의심된다고 종합병원에서 정밀검사를 받으라고 했지만 대수롭지 않게 생각했었다. 집안에 당뇨병을 앓은 사람도 없어 내가 당뇨병에 걸릴 거라고 생각하지 않았다. 2008년까지 계속된 사건으로 몸을 돌볼 여유가 없었다.

언제부턴가 등과 가슴에 가려움증이 자주 발생하고, 소변에 거품과 냄새가 약간 나는 것 같은 이상을 느꼈다. 4년 동안 몸을 돌보지 않다가 아내의 강요로 2008년 종합 검진을 받으니 혈중 당 수치가 260mg/dl, 고혈압, 고지혈, 지방간, 헬리코박터 양성 등의 결과가 나왔다. 일에 매달리느라 운동은 엄두도 못 냈으며 식사는 닥치는 대로 외식을 해서 병을 자초했다.”

》》 직장생활을 하면서 당뇨관리를 하기란 쉽지 않을 것으로 예상되어진다. 매일 운동을 하는 것이 힘들지 않나.

“젊은 시절부터 하루에 4~5시간 밖에 자지 않았다. 저녁 몇 시에 자든 새벽 4~5시면 일어난다. 출근할 때까지 3~4시간의 여유가 있는데, 신문을 읽거나 메일 확인을 한 후 답신을 쓰기도 한다. 때론 주리소설을 쓰기도 했다.

7시부터는 준비운동을 시작하고 운동이 끝나면 아침식사를 한 후 걷기를 출발한다. 아무리 덥거나 추워도 절대 운동을 빠지지 않는다. 외국 출장을 가서도 미리 코스를 보아두었다가 운동을 한다. 운동을 마치고 혈당을 측정한 후 출근길에 들어간다. 출근은 주로 전철을 이용하는데 이유는 시간이 정확하고 계단을 걷는 게 또 하나의 운동이 되기 때문이다.”

》》 최근 들어 제주도 올레길, 지리산 둘레길 등 좋은 걷기 코스가 많이 개발되고 있다. 걷기에 적절한 길을 추천한다면.

“30년 동안 서울 광화문과 시청 일대에 있는 직장에서 근무했다. 그 때부터 식후 산책을 즐겨서 나름대로 도심코스를 개발했다.

정복궁 옆 동십자각에서 삼청공원 종턱까지 갔다 오는 길, 안국동에서 창경궁에 들어갔다 오는 길, 시청 앞에서 덕수궁을 한 바퀴 도는 길, 남대문 뒤로 올라가 남산 종턱에 갔다 오는 길 등이 나의 산책 코스였다. 최근 개천을 끼고 있는 동네는 모두 산책 코스나 자전거 길로 개발이 잘 돼 좋은 산책 코스가 아주 많다. 특히 내가 살고 있는 성산동은 흥제천과 불광천 변의 하천길, 한강 뚝길, 월드컵 공원, 평화의 공원, 난지천 공원, 하늘 공원 등 좋은 산책길이 많다. 마음만 있으면 동네 좁은 골목길도 좋은 산책 코스가 될 수 있다.”

》》 다른 당뇨병환자에게 전달하고픈 말이 있다면.

“당뇨는 잘 관리하지 않으면 오래 살지 못한다. 하지만 나의 은사인 고 구상 시인은 젊을 때부터 당뇨병을 앓았지만 당뇨를 내 친구라 말씀하시면서 관리를 잘 해 40년 이상 살다가 80세가 훨씬 넘어 돌아가셨다. 문제는 내가 병을 물리치겠다는 마음가짐이다. 마음가짐이 단단하지 않으면 약이고 음식이고 운동이고 다 소용없다. 첫째도 결심, 둘째도 결심, 셋째도 결심이다. 무슨 결심이나면 운동과 먹는 것과 마음가짐을 한결같이 해야 한다는 뜻이다.

‘오늘은 너무 추우니까 운동 하루 쉬자’, ‘오늘은 기분 좋으니까 삼겹살에 소주 한 잔 걸치자’, 이런 ‘한 번 쯤이야’ 가 병을 못 고치게 하는 함정이다.

나의 경우 약을 먹지 않아도 당뇨가 나왔다고 처음 말했을 때 주치의도 웃으면서 말도 안 된다고 했다. 결국 주치의도 인정했지만 당뇨는 자기와의 싸움이다. 당뇨병을 가진 사람은 운동을 어떻게 해야 하고, 무엇을 먹어야 하고, 금해야 하는지 다 알고 있다. 다만 이것을 철저하게 지키지 못해 병을 물리치지 못한 것이다. 건강을 지키기 위해 유의하며 삼갈 것 삼가고, 취할 것 취하며 살다보면 당뇨가 없는 사람보다 더 건강하게 오래 살 수 있다고 생각한다. ☞