

## 당뇨병, 조기발견 조기치료하면

### 사업장근로자 신체검사에서

사람들은 항시 시간, 경제적인부담 등의 핑계로 자신의 건강을 수시로 체크하지 못한 채 생활에 쫓기다가 겉으로 나타나는 증상이 있어야만 급하게 서둘러 치료를 받고져 허둥댄다.

사람들은 작은 증상이 나타나더라도 깊은 고민과 상념에 빠져 자신의 일을 망그러뜨리는 일이 허다하다. 또한 증상이 악화되면 본인은 물론 가족 그리고 제삼자까지 피해를 입혀 정상적인 생활의 분위기를 파괴하는 수가 많다. 그때는 후회해도 이미 늦은 일. 성인병의 경우는 더욱 심하다. 특히 당뇨병은 증상이 천천히 나타나기 때문에



이집중씨의 건강관리에 늘 고민했던  
부인 박영자씨와 이씨



건강을 되찾고 웃고 있는 이집중씨

# 정상적인 생활을 영위할 수 있다

## 찾아낸 당뇨병

자신도 모르는 사이에 점점 확대되어 상태가 어느정도 진전된 다음 표면적으로 나타나 치료하기가 더욱더 어렵다.

이번에는 당뇨병의 증상을 자기가 다니는 회사에서 실시 한 신체 검사에서 발견한 이집중씨(37세, 경상남도 마산시 합성 1동 178-39번지)의 투병생활과 부인 박영자씨(36세, 주부)와 함께 겪은 체험담을 소개한다.

만에 하나라도 자신의 건강에 대해 항상 궁금점이 있는 사람들에게는 참으로 귀중한 자료가 될 것이다.

## 아들하나, 딸 둘의 화목한 가정의 가장인 이집중씨

이집중씨(37세·마산시 합성 1동 178-39번지·회사원)는 부인박영자씨(36세·주부)와 아들 하나, 딸 둘 가정의 가장으로 사회에서는 유능한 엘리트, 가정에서는 존경받는 아버지요, 가장이다.

특히 가족과 함께 하는 시간을 가장 소중하게 생각한다는 그는 가족들의 건강관리는 물론 항상 자신의 건강관리에도 늘 신경을 썼다고 한다.

## 평소 80kg이상의 몸무게가 갑자기 줄어들기 시작하더군요.

『평소 80kg 이상이던 몸무게가 갑자기 줄어들기 시작하더군요. 거울을 보면 볼수록 연일 얼굴이 나의 얼굴이 아닌 다른 사람의 얼굴로 변하는 것 같았습니다. 시간적인 관계로 병원에도 못가 이웃사람들에게 물어보면서, 자가요법으로 치유하고 있었지요. 그러던중 회사에서 지난해 10월 6일 정기신체검사를 실시한다고 하여 한국건강관리협회 경남지부에서 신체검사를 받았습니다.』고 민하던 자신을 해결해준 건강관리협회와의 첫번째 만남을 이야기 한다.



### 이집중씨는

“체중이 줄어드는 것은  
웬만큼 참을 수가  
있었습니다.  
허나 밤이 되면  
잠을 잘수가  
없었습니다.  
눈을 좀 부치려면  
갈증이 심해서 잠을  
이룰수가 없더군요..”

## 갈증이 심해지면서 잠을 이룰수가 없었습니다.

『체중이 줄어드는 것은 웬만큼 참을 수가 있었습니다. 허나 밤이 되면 잠을 잘수가 없었습니다. 눈을 좀 부치려면 갈증이 심해서 잠을 이룰수가 없더군요.』

그리고, 가족들에게 주는 피해가 더욱더 심해져서 모든 생활의 리듬이 파괴 되는 것같이 깊은 고민에 빠져들고 정상적인 생활을 할 수가 없었습니다.』

지금도 그 당시의 고통을 생각하면 몸서리쳐진다고 역센 경상도사투리로 말을 한다.

## 당뇨병의 증세가 악화되고 있었습니다.

『그 당시만해도 제가 무슨병에 걸려 있는지 아무것도 모르고 고민만 했었는데, 몇일 후 건강관리협회에서 실시 한 신체검사 결과를 보고 깜짝 놀랐습니다. 정상인의 당뇨수치가 70-110mg인데 저의 당 수치는 245mg이라는 엄청난 차이를 나타낸 것이지요.』 아무것도 모르는 자신은 수치상의 엄청난 차이 때문에 죽는 병인줄만 알았다고 덧붙여서 말한다.

『원장선생님(김인자씨·의박·경남지부 부속의원장)에게 상담을 의뢰 했습니다. 검사결과가 이렇게 나왔는데 어떻게 하면 좋겠냐구 사정을 말했었지요.』 거의 절박한 심정에서 부인 박정자씨와 함께 원장님과 상담을 했다는李씨.

## 식이요법과 정신적인 안정이 필요합니다.

『일단은 식이요법과 정신적인 안정이 필요하다고 원장선생님께서 알려 주었지요.

그리고 부인 박정자씨에게는 근처 약국에서 계몽용으로 나누어 주는 당뇨병과 식이요법이라는 팜프렛과 책자를 보고 공부하면서 李 선생님의 식사를 조절하시라고 알려 주었어요.』 옆자리에 같이한 박옥자간호원이 그 당시의 상황을 설명 해 준다. 『그리고 당뇨병이라는 것이 꼭 불치의 병은 아니니 식이요법과 정신적 부담감을 덜어주면 좋은 상태로 바뀌어 질 수가 있다고 자신감을 심어 주었지요.』 항시 자신의 일에 묵묵히 최선을 다하는 간호원 박옥자씨의 얘기다.

## 까다롭고 정성이 필요한 식사

『당뇨병에 관한 팜프렛과 책자를 보고 공부를 하면서 아빠의 식사를 매일 매일 바꿨어요. 탄수화물이 든 쌀밥, 감자, 고구마등의 음식물은 줄이고 채소류와 기름기를 뺀(단백질이 많은) 고기등으로 매일매일 메뉴를 바꿔서 식사하도록 준비 했어요.』 아빠의 건강관리가 자신의 잘못으로 된것 같아 항시 아빠에게 미안한 마음을 가졌다는 부인 박정자씨는 전형적인 현모양처像임에 틀림이 없다.



박옥자간호원은  
 “당뇨병이라는 것이  
 꼭 불치의 병은 아니니  
 식이요법과  
 정신적 부담감을  
 덜어주면 좋은 상태로  
 바뀌어 질 수가 있다고  
 자신감을 심어 주었지요..”

(좌로부터 이순래 병리계장, 이집중씨, 박정자씨, 박옥자 간호원)

## 꾸준한 식이요법과 정신적인 안정을 찾아야 합니다

『조금만 이상이 있어도 건협 경남지부를 찾아왔었습니다. 마산시의 S 병원에서 약을 복용했는데 아무런 효과도 없고, 지속적인 식이요법에도 특별한 효과가 없어 원장 선생님에게 매일 찾아 물어보곤 하였어요.』 남편의 건강을 찾기 위해 자신의 몸을 가누지 않고 수시로 여기저기를 돌아다녔다는 부인 박정자씨의 이야기다.

『원장 선생님께서는 급하게 서둘리지 말고 계속적으로 식이요법을 실시하고, 정신적인 부담을 덜라고 하시더군요.』 답답한 마음을 금할 수 없었다고 덧붙여 말하는 그녀는 원장선생님의 말대로 꾸준히 식이요법과 남편의 정신적인 부담감을 덜기 위해 노력했다고 한다.

## 천천히 없어지는 당뇨병의 증세

『원장선생님이 알려주신대로 식이요법을 몇달간 계속하면서 정기적으로 健協 경남지부에서 검사를 받았습시다. 245mg의 처음 수치가 180mg, 150mg, 140mg, 130mg, 113mg 등으로 천천히 정상으로 호전되어 가더군요.』 제2의 생명을 찾은 것같은 심정이었다고 말하는李女士는 오늘도 검사를 받는 날이라고 한다.

부인 박정자씨는  
 “조금만 이상이 있어도  
 경남지부를  
 찾아갔었습니다.  
 마산시의 S 병원 에서  
 약을 복용했는데  
 아무런 효과도 없고,  
 지속적인 식이요법에도  
 특별한 효과가 없어  
 건협 원장 선생님에게  
 매일 찾아  
 물어보곤 하였어요.”





하성미 사무국장은

“위투시경검사,  
X-Ray 검사등을  
보강하여 명실상부한  
건강종합 검사기관으로,  
경남지부를 육성할  
것입니다.”

## 건강관리협회 경남지부의 고미움을 어떻게 표현할까요

『저는 처음에 당뇨병의 증세가 심한것을 알고 죽는 것만 기다리는 것이 아닌가 하는 두려운 생각을 할때 저를 구해준 곳이 건강관리협회 경남지부였습니다.』 매일매일 상담을 해도 귀찮아 하지않는 점과, 수시 방문과 전화로 건강상태를 관리해 주었다고 말하는 **李**씨는 어떻게 하면 건강관리협회 경남지부의 은혜에 보답을 할 수 있을까하는 고민에 빠졌다고 한다.

이야기하는 **李**씨의 얼굴에서 행복과 건강이 어우러진 미소를 볼 수가 있었다.

## 87년도에는 도내 사업장 전체를 신체검사 할 예정입니다.

『87년도에는 유관기관(노동부)과의 유대강화로 도내 전체 사업장의 신체검사를 11월부터-12월중에 집중적으로 실시할 예정입니다.』 경남지부87년도 사업장신체검사 청사진을 하성미 사무국장은 말한다.

『본격적인 건강검사의 홍보활동을 강화하고 체계적인 사업계획을 짜서 경남도민의 건강관리에 최선을 다할 것입니다.』 항상 고지식하고, 청렴한 하국장의 얘기다.

『위투시경검사, X-Ray 검사등을 보강하여 명실상부한 건강종합 검사기관으로 경남지부를 육성하겠다』고 말하는 하성미국장은 모든일에 대하여 최선을 다하는 사무국장으로도 유명하다.

평소 모든일을 정밀분석하여 처리하는 그의 얼굴에서 경남지부 발전상을 보는것 같아 기자의 마음 뿌듯함을 금할 수 없었다. (오일민 · 글)