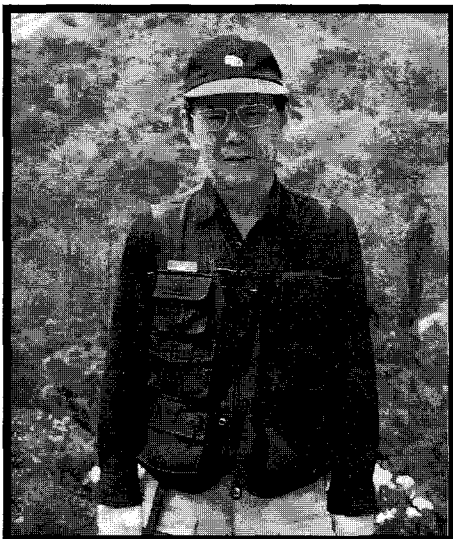


산에 오를 때 마다 혈당이 내려가는 소리가 들린다

세림산악회 이준행씨

당노인들은 식사 조절 뿐만 아니라 운동을 지속적으로 하는 것이 가장 힘들다고 한다. 그러나 한달 이상 꾸준하게 노력을 들였다면 이제는 운동을 하지 않고는 못배길 것이라고 한다. 특히 등산은 당뇨인들이 가장 선호하면서도 운동의 재미와 효과를 볼 수 있는 것 중에 하나이다. 부부와 또는 가족과 매주 한번씩 산에 오르는 시간은 당뇨관리는 물론 가족의 화목을 더욱 돈독히 하는 시간이 된다.

사단법인 한국당뇨협회 소속 당뇨회원들은 매월 산에 오른다. 한달에 한번 서울과 인근 지역에서 모인 회원들은 소풍 가기 전날의 초등학교마냥 신나는 표정으로 서로의 안부를 묻기에 바쁘다.



이준행씨의 산행

당뇨관리를 30년 정도 해오다 보니 이제는 느낌으로 스스로를 조절하게 된다고 말하는 이준행씨는 세림산악회에서 가장 출석률이 좋은 회원중의 한사람이다.

76세라는 나이가 무색할 정도로 이준행씨의 산 오르는 것은 젊은이들 처럼 가볍게 보였다. 걷기, 특히 속보를 일상에서 운동삼아 한다고 하며 매주 산에 오르는 것은 기본이라고 한다. 물론 이제 습생화 돼버린 식사요법도 병행한다.

이준행씨의 경우, 식전 혈당조절은 잘 되는 편이나 식후의 혈당이 조금 불규칙한 편이다.

오늘 이준행씨와의 등산코스는 북한산 쪽두리봉이다. 구파발 전철역에서부터 산행은 시작되었다. 약 3Km 정도의 거리는 경사가 있는 바위길과 산길이 대부분으로 다소 힘든 코스였다.

당노인 이준행씨의 혈당은 운동시작전 136 mg/DL로 나타났다. 이는 정상범위보다 약간 높은 것으로 아침식사때 밥을 조금 많이 먹어서인 듯 싶다.

쪽두리봉까지는 두 번 정도 휴식을 취했다. 경사가 심해서 운동량이 많기도 했지만 여성회원들의 수도 많아 보조를 맞추어야 하기 때문이었다. 마지막 휴식장

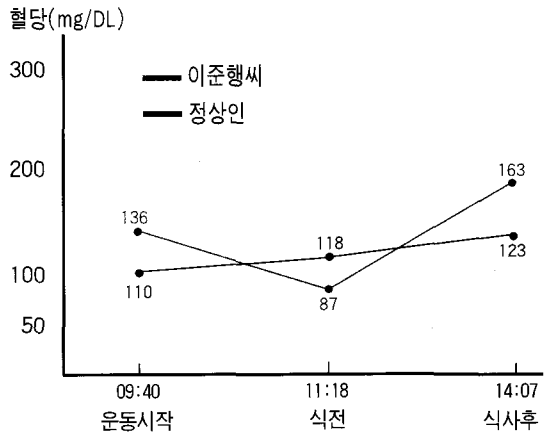
산행코스

구과발전철역 → 구기터널매표소 → 북한산 쪽두리봉 → 연산내

	시간	이준행씨 혈당	정상인 혈당	점심식사 식단
운동시작	09:40	136mg/DL	110mg/DL	잡곡밥, 단무지, 멸치조림, 우엉 줄인것, 취나물
식전	11:18	87mg/DL	118mg/DL	
식후	14:07	163mg/DL	123mg/DL	

소에서 식전 혈당을 재어 보니 87mg/DL, 약간 낮은 듯 싶지만 이정도에서는 몸에 그리 큰 부담을 느끼지 못한다고 했다. 정상 도달 후 삼삼오오 짝을 지어 각자 정성껏 준비해온 도시락을 먹었다. 이준행씨의 도시락 점심은 잡곡밥, 단무지, 멸치조림, 우엉 줄인것, 취나물 등 열량이 많지 않은 음식이 대부분이다.

식사 후 잠깐의 레크레이션 시간을 가졌고, 하산하기 시작하였다. 식사 1시간 30분 후의 혈당은 163mg/DL로 다소 높게 나타났다. 이상의 기록을 검토해 보면 이준행씨의 경우 9시 30분 산행을 시작하여 2시간여 산행한 후에는 혈당이 49mg/DL 떨어졌고, 식사하고 1시간 30분 지난 시각에는 혈당이 76mg/DL 상승해 있음을 알 수 있다. 반면 함께 참여한 비당뇨인의 경우는 아침공복시에 110mg/DL, 식사전에 118mg/DL, 식사후에 123mg/DL으로 일정범위를 유지하고 있었다. 즉, 당뇨병



자의 경우 운동과 식사가 혈당에 미치는 영향이 크다는 것을 다시 한번 확인할 수 있었다. 오늘의 등산체험은 이준행씨나 다른 당뇨인들에게 새로운 사실을 얻어내는 체험이 아닌 익히 들어 너무나 잘 알고 있는 '운동'의 중요성을 실제 체험해보는 시간이었다. ✍ 글 정현경 기자