

멋진 삶의 감동

최은희 / 제주한라병원 당뇨교실 수강호사

새해를 맞이한답시고 마음 설레며 좋아하던 때가 잊그제 같은데 벌써 2월로 들어서고 있다. 그 사이 많은 일들이 있었지만 그야말로 크게 감동을 느끼는 일이라든가, 크게 힘들었던 일들은 그다지 많지는 않았다. 고만고만하게 별 문제없이 지나지 않았나 싶다.

감동!

세상을 살아가면서 감동을 느끼기란 그리 쉬운 일은 아니다. 무엇인가 크게든 작게든 감동을 받고도 그것을 지나쳐 버리거나 기억하지 못 할 수도 있지만 그다지 기억나는 감동거리는 많지 않다. 아니 감정이 사라져 가고 있는 줄도 모른다. 그만큼 각박해져 가는 것일까?

살면서 힘들고 고통스러운 사람에게 감동은 누구보다도 더 쉽게 찾아오는 것은 사실이다. 그러면 살

아가는 일이 즐거운 사람에게는 감동이 없다라는 말은 아니다. 감동은 누구에게나 찾아오지만 단지 아주 작은 감동일지라도 그것을 온몸으로 느끼게 되기 때문에 감동의 증폭이 클 뿐이다. 감동을 느끼는 것은 다양하지만 그 중에서도 삶을 멋지게 사는 모습 또한 감동이 아닐까 싶다.

젊은이 보다 열심히

우리 당뇨교실에 근 1년을 한번도 빠지지 않고 참석하는 할머니가 계시다. 70세의 고령으로 당뇨를 앓은 지는 1년 반 남짓 되었다. 그 나이면 먹고 싶은 것 다 먹고, 그러저럭 지내시겠다는 분들이 대부분인데 그분은 정말 열심히다. 그 분이 생활하시는 모습을 보면 젊은 사람도 따라서 하기 힘들 정도로 바쁘게 사시지만 항상 웃음을 잃지 않으신다.

아침이면 집 앞의 공원에서 운동하시고 또 세계 식사 후 30분에서 1시간 정도 줄넘기를 한다든가, 걷는다든가, 아니면 앉아 계실 때도 몸을 가만히 하지 않으신다.

식사는 칼로리를 맞춰 드시고, 나름대로 신앙생활도 하면서 그곳 모임도 빠지지 않고 참석하고 계획에 맞춰 사시는 분. 당뇨교실에서 비가 오거나 날씨가 좋지 않을 때는 혹시 오늘은 못 오시지 않을까 하지만 그분은 어김없이 참석하신다. 오늘은 추운 날씨에도 불구하고 두 정거장 먼저 내려서 걸어 오셨다나.

여느 젊은 사람 보다도 더 멋지게 사시는 그분. 그래서인지 혈당이 초기에는 250mg/dl 이상 되었으나 지금은 식 전, 식 후든 140mg/dl 를 넘지 않는다.



그만큼 하겠다는 의지, 극복해 나가려는 의지가 있기 때문일 것이다. 모든 일을 열심히 하시고 항상 웃으면서 밝게 사시는 그분. 그야말로 감동적이 아닐 수 없다.

멋진 삶을 사시는 분

당뇨라는 것을 처음 알았을 때 대개는 열심히 식이요법이다, 운동요법이다 하며 진지하게 치료에 임한다. 또한 당뇨의 관리요령이나 합병증에 대한 전반적인 것에 대한 교육을 받으면 받을수록 주의하려고 노력한다. 그러나 시간이 지날수록 특별한 증상이나 통증이 없이 지내다 보니 큰 불편을 느끼

지 못해 소홀히 하는 경우가 대부분이다. 처음 특별한 증상이 없더라도 정기적인 검진을 통해서 합병증을 예방하고 건강을 유지하기 위해서 조기에 발견해 낼 수 있도록 노력해야 함은 물론이고 또한 일생동안의 관리가 필요하므로 그만큼 자신과 싸워 이겨야 함을 강조하고 싶다. 지금까지 쪽 해왔던 안 좋은 생활 패턴을 바꿔 운동이나 식이요법을 생활화해야 하고 규칙적인 생활을 해나감으로써 보다 더 멋진 삶을 영위해야 하지 않을까?

끝으로 멋진 삶을 사시는 그 할머니를 위해 화이팅 하고 외쳐본다. 화이팅! ✎

노인들의 약리작용은 젊은 사람과 다르다

사 람의 인체 세포는 노년기에 접어들수록 탄력 있는 조직에서 지방세포가 증가하는 것으로 바뀐다. 근육이 감소하며 신체 조직이 퇴화한다. 또, 간 기능 및 신장 기능도 떨어지며 약물대사효소도 감소한다. 따라서 한번 먹은 약은 온몸의 지방조직에 녹아 전신에 분포하면서 서서히 작용, 약물의 대사속도가 느려지기 쉽고, 근육 및 신체 조직이 퇴화됨으로써 약물의 적절한 이동과 대사에도 방해받는다. 또한 간 기능 및 신장 기능의 감소는 약물의 배설을 저해, 약리작용을 총체적으로 떨어뜨리는 환경이 되는 것이다.

그러므로 60대, 70대, 80대는 특히 약물의 복용에 있어 주의해야 할 점이 많다. 이 연령대에 이르면 젊은 사람 용량의 30%에서 50%로 감량해서 사용해야 하고, 약물을 선택할 때도 가능한 부작용이 적고 배설이 잘되며, 약물의 대사시간이 짧은 약을 끈기 있게 사용하는 것이 올바른 이용법이다. ✎