

# 건강과 가족사랑을 찾아준 걷기운동



유민수 / 당뇨병인(46세)

유민수씨는 당뇨병인들을 위한 격려의 말로 ‘위기는 기회’라는 말을 전했다. 경제회복을 위한  
응원으로 종종 사용되는 말이지만 우리 당뇨병인들은 당뇨가 위기가 아니라 몸과 마음, 그리고  
가족이 함께 건강해질 수 있는 새로운 기회라는 응원으로 받아들여 보자.

어느 당뇨인이나 처음 당뇨를 발견했을 때는 당황스럽고 앞이 캄캄했을 것이다. 하지만 얼마나 빠른 시간 안에 당뇨를 내 인생에 유익한 친구로 만들 수 있는가에 따라 삶의 질이 달라질 수 있다. 이번 달에는 당뇨를 발견하고 걷기운동으로 건강한 삶을 되찾은 당뇨인 유민수씨를 만났다.

평소 유민수씨가 걷기운동을 위해 자주 찾는다는 나지막한 산자락에서 유민수씨를 만났다. 우선 걷기운동의 효과를 알아보기 위해 혈당체크를 했다. 점심식사를 한 후라 조금 높은 혈당인 154mg/dl. 걷기운동 후의 혈당을 알아보기 위해 이야기를 나누며 걷기운동을 함께 하기로 했다.

#### 행복한 유민수씨

유민수씨는 요즘이 가장 행복하다고 전한다. “당뇨가 없었다면 저는 아직도 술과 담배로 몸을 망가뜨리고 있고, 경제적인 어려움은 물론이고, 가족들과 많은 시간을 보내지도 못했을 거예요.”

남들이 다 싫어하는 당뇨 때문에 행복하다니?

“4년 전 채장염을 앓으면서 당뇨를 발견했습니다. 예전에는 밥 먹으면 소파에 기대서 TV를 보는 것이 정해진 일과였고, 저녁 술자리도 많았습니다. 과음을 한 다음날 아침이면 무거운 몸으로 일어나고 저녁에는 또 술을 마시는 생활이 반복되었습니다. 하지만 당뇨가 생기고 사업도 어려워지니 그 친구들이 다 떠나가더군요.”

유민수씨는 술로 쌓은 모래성 같은 우정의 친구들을 밤에 함께 술 마시던 ‘밤 친구’라고 부른다. 그 친구들이 다 떠나고 당뇨를 극복하면서 건강

하게 사니 이제는 아침에 부지런하게 일하는 ‘아침 친구’들이 하나둘씩 생기기 시작한다고.

“‘아침 친구’들은 제가 힘들 때 떠나지 않고 찾아주는 고마운 친구들입니다. 사업이 어려워지고 새로 이사업체를 시작하면서 아침에 일찍 일어나니 전에 없던 아침시간이 늘어나서 하루가 길어졌습니다. 아침부터 열심히 돈 벌고 저녁에는 술, 담배를 일절하지 않으니 지출도 줄고, 술 마시던 시간에는 식구들과 함께 보낼 수 있어 자녀들과 더 대화도 많이 하고 더 가까워졌습니다. 전에는 술을 마시면 아내와 자녀들의 불만이 많았는데, 이제는 함께 자전거를 타거나 산을 오르고, 가까운 곳으로 자주 여행을 다니니 당뇨가 나에게 준 이익은 정말 큼니다. 당뇨 덕분에 철이 늦게나마 들었다고 할까요? (웃음)”

유민수씨는 당뇨를 위해서 담배와 술도 단번에 끊었다. “담배를 끊고 한달이 지나니 몸에서 금방 알더군요. 폐활량도 좋아지고 몸이 가벼워졌습니다.” 사회생활을 하면서 꼭 필요한 술자리는 어떻게 대처할까? “술은 끊었지만 꼭 가야 할 술자리는 일단 참석을 하고 절대 술은 마시지 않습니다. 하지만 그 대가로 계산은 다 제가 하게 되죠.(웃음)”

#### 걷기운동이 최고

“당뇨가 발병한 후, 여러 당뇨인들을 만나고 인터넷에서 당뇨정보를 검색하다보면 당뇨병에 대한 사람들의 인식이 제각각 다르다는 것을 알 수 있습니다. 약이 최고다, 민간요법이 최고다 의견이



분분하지만 저는 운동이 최고라고 생각합니다. 일단 먹고 움직이지 않는 것은 독입니다. 저도 처음엔 혈당이 354mg/dl까지 오른적도 있었지만 걷기운동과 식사조절로 지금의 혈당으로 조절하고 있습니다. 걷기운동은 하루에 30~40분, 일주일에 4~5시간 정도 하면서 혈당조절을 하고 있습니다. 좀 많이 걸어야 한다면 자전거로 이동합니다. 걷기운동만 열심히 하고 식사의요법을 게을리하면 안 될 것 같아 항상 야채 등으로 포만감을 먼저 느낀 후에 주식의 양을 조절하고 있습니다. 또 당뇨에 대해 경각심을 느끼기 위해서 병원의 당뇨교육실이나 당뇨걷기대회에도 열심히 참가하고 있습니다. 당뇨교육의 특성상 획기적인 정보는 아니지만 교육이 전해주는 핵심은 변하지 않지요. 또 당뇨는 특별한 사람에게만 발생한다고 생각하지는 않습니다. 생활개선이 되지 않은 사람이면 당뇨 외에도 다른 성인병에 걸릴 수가 있겠지요. 저는 당뇨는 바로 알고 생활개선을 하

면 더 이상 병이 아닐 수 있다고 생각합니다. 어떤 당뇨인들은 인슐린주사를 맞을 때에 '맞는다'는 행위에만 큰 의미를 둡니다. 저는 그것보다 '왜 맞는가?'에 더 관심을 기울여야 한다고 생각합니다. 내 몸이기 때문에 당뇨인 스스로가 의사보다 당뇨병을 더 잘 알고 그 원인을 찾아야 하니까요.”

유민수씨는 요즘은 작은 자원봉사로 이웃을 돕고 있다. “대가를 바라지 않고 하는 일인데, 나중에 되돌아보면 저의 자원봉사가 저에게 큰 이득으로 돌아오는 경우가 많습니다. 그것이 경제적인 이득이든, 마음의 부자가 되는 것이든 상관없습니다. 이렇게 당뇨가 생기고 나니 시간과 돈도 여유로워지고 마음까지 건강해지는 것 같아서 요즘이 가장 행복합니다.

매일 아침 일어날 때마다 기분이 좋습니다. 오늘은 무슨 좋은 일이 생길까 하는 기대감 때문이죠. 당뇨가 생기기 전에는 매일 아침 일어나면서 오늘은 무슨 수로 어음을 막을까? 하는 사업상의 스트레스로 고민하던 것과는 천차만이지요.(웃음) 새로 시작한 사업과 당뇨 덕분에 생활이 변했고, 매일 건강한 사람들을 만날 수 있으니 저도 덩달아 건강해지는 것 같습니다.”

가벼운 걷기운동 후 혈당체크를 다시 한번 해 보았다. 혈당은 112mg/dl. 걷기 전 154mg/dl이었던 혈당을 가벼운 걷기운동으로 떨어뜨린 셈. 마지막으로 유민수씨는 당뇨인들을 위한 격려의 말로 '위기는 기회'라는 말을 전했다. 경제회복을 위한 응원으로 종종 사용되는 말이지만 우리 당뇨인들은 당뇨가 위기가 아니라 몸과 마음, 그리고 가족이 함께 건강해질 수 있는 새로운 기회라는 응원으로 받아들여 보자.☞

글 최현주 기자