

당뇨와 나, 하나가 되다

당뇨와 나 / cafe.naver.com/dangsamo

당뇨와 나 하나가 되기 전

정확하지는 않지만 1999년 혹은 2000년쯤에 나에게 당뇨병이라는 것이 온 것 같다. 많이 움직이는 기계분야 직업에서 컴퓨터 자판을 두드리는 프로그래머로 직업을 바꾸고 일년쯤 지나서였을 것이다.

그때가 아마 2000년 5월쯤 되는 것 같다. 체력은 누구한테도 뒤지지 않았던 내가 어느 날부터인가 체력이 달린다는 기분이 들기 시작했다. 특히 계단을 올라갈 때는 중간에 한번 쉴 정도로 이상함을 느끼곤 했다. 난 그저 밤을 자주 새니까 그렇겠지 하면서 대수롭지 않게 넘어갔다.

2000년 9월쯤, 평소 하루 물 한컵도 안마시던 내가 갑자기 목이 확 타오름을 느낄 수 있었다. 그때 난 아 이게 목이 타는것이구나! 하고 생각했다. 그전까진 어렸을 때부터 계란을 먹든 뭘 먹든 목이 탄다는 것을 알 수 없었다. 체력은 거의 최고를 자랑하던 내가 지하철을 타고 계단을 오르고 하는 것이 어느 날 갑자기 힘들어지기 시작했다. 그 당시 전혀 당뇨증상이란 것을 의심할 수도 없었을 뿐더러 당뇨증상도 당뇨병이 뭔지도 몰랐던 때였다.

난 이제 30살이고 해서 30살 넘으면 체력이 급

감한다고 하더니 정말이네... 하면서 아무렇지 않게 그냥 스쳐 지나갔다. 지금 생각해보면 당뇨와 나 절대 한 몸이 아닌 별개의 몸이었던 시절이었다.

그렇게 아무지 않게 생활하면서 목은 계속 타고 물로, 맥주로 갈증을 해소해 나갔고 술을 먹는 횟수는 더 잦아졌다. 이상하게 맥주를 한잔 마시면 그 시원함은 나의 갈증을 확 해소시켜줄 수 있는 유일한 의사였던 것이다.

그로부터 1년 정도 지났을까. 그때는 추운 겨울이었다. 자기계발을 위해 저녁엔 학원을 나갔을 때였다. 바쁜 직장생활이라 저녁도 못 먹어서 허기가 저서 길가에서 따끈한 봉어빵을 먹고 학원수업에 들어갔다. 수업을 듣고 있는데, 이상함을 느꼈다. 평소에 못 느끼던 멍한 느낌... 수업에 집중이 안 되었다.

강사가 문제를 냈다. 전혀 풀 수가 없었다. 머릿회전이 되지 않았기 때문이다. 지금 생각하면 고혈당으로 멍해지는 증상같은 것이었다. 뇌에 피가 들어가지 못해서 발생하는 현상인지도 모르겠다. 요즘도 혈당이 높을 때면 멍한 느낌이 나곤 한다.

그 당시 도저히 감당이 안 되서 강의를 한달 쉬고 그 다음달에 듣기로 했다. 하지만 증상은 나아지지 않고 멍한 기분이 자꾸 들었다. 그래

도 그럭저럭 버틸만은 했고 생활하는데는 지장이 없었다. 다만 머리 쓰는데는 과거에 비해 머리가 나빠졌다는 느낌이 들 정도였다.

다시 1년 후, 2002년쯤 되었을 것이다. 친구가 있었던 현재의 직장으로 옮기고서 더 술을 자주 마시게 되었다. 술의 기본은 당연히 시원한 생맥주였다. 자리에 앉자마자 500cc 한잔은 1분이면 끝이다. 대충 3잔까지 한잔에 5분도 안 걸린다. 하지만 몸이 점점 더 힘들어지는 것 같다.

친구 집에 놀러 갔는데, 친구 아내는 간호사였다. “아무개 씨 더 마르신 것 같아요. 혹시 당뇨병 아닌가요? 병원에 가보세요.”

“아닙니다. ‘건강’ 하면 전데 무슨 말씀을.”

“제가 보기에는 당뇨병이 확실한데 그러지 말고 병원에 꼭 가보세요.”

이때 담배를 끊었다. 난 원인을 담배로 생각했기 때문이다. 하지만 결코 나아진 것은 없다.

다시 1년 후... 2003년 1월.

체력이 모자라서 걸어서 회사 다니기가 힘이 들었다. 차를 한대 샀다. 그나마 편하게 이동할 수 있었다. 차있으면 술을 덜 마시겠거니 했지만 목 타는 갈증... 계속 생맥주 한 잔, 동동주는 여전했다.

5월, 어금니 한 개를 뽑았다.

치과 의사 왈 “이상하네. 상처가 잘 안 아무네요. 혹시 당뇨병은 없으신가요?”

“아니요 없는데요.”

그나마 다행이다. 별 이상없이 뽑은 이는 상처

가 아물었다. 다만 시간이 오래 걸렸을 뿐.

2003년 8월.

온몸이 극심히 처지고 걸을 수조차 없을 정도로 힘들었다. 허리통증, 무릎에는 신경통 같은 통증, 다리는 한 여름에도 불구하고 실없이 쓰라렸다. 특히 다리의 실없는 증상은 참을 수 없는 고통이었다. 한방병원을 찾아가 침을 맞으면서 허리와 다리를 치료했지만 나아지는 것이 없었다. 지금도 이때만 생각하면 정말 끔찍하다.

그로부터 1개월 후.

우연히 한방병원에서 한의사와 상담하면서 “저 혹시 당뇨증상이 아닌가요?” 의사 왈 “제가 봐선 당뇨병은 아닙니다. 신장이 나빠서 그런 것입니다.” 다행인지 우연인지 혈당측정기가 있었다. “그럼 혈당측정기 있으니 한번 재보죠?”

측정기 수치는 260였다.

“이거 정상인가요?” 의사 왈 “글쎄요 160 이하가 정상인 것 같은데... 양약치료를 해야 할 것 같은데요” 간단히 밥을 먹고, 동네내과에서 혈당측정 수치 400 이상이 나왔다.

난 이때서야 내가 당뇨병인 것을 알았다. 당뇨에 대해 너무나 무지했고 병에 대한 두려움도 크고 병원에 대한 거부반응. 당뇨증상이 생긴 후 내가 당뇨병이라는 것을 알기까지 너무나 긴 시간이 이미 나의 몸의 많은 부분을 손상시켰다.

400mg/dL이란 혈당수치. 당뇨초보인 내가 이

수치가 얼마나 무서운 수치인지 알 리 없었다. 기존 생활과 같이 술 마시고... 다만 한 가지 다른 점은 의사가 처방해준 혈당강하제 한 알을 복용하는 것이었다. 일주일 후 혈당강하제 3알로 재처방을 받은 후 당뇨공부를 시작했고 오늘날의 지금 건강을 회복한 내가 있는 것이다.

지금까지는 제가 당뇨를 알기 전까지의 과정을 일기 형식으로 적은 것입니다. 아직도 많은 분들은 자신이 당뇨 또는 내당능장애인지 모르고 방치하고 생활하고 있습니다. 다시는 저 같이 무지한 사람이 없었으면 합니다.

당뇨와 나 하나 된 후

2003년 8월, 관리에 들어가면서 당뇨에 대해 아무것도 알지 못했습니다. 당뇨뿐 아니라 병원 그 자체도 몰랐던 무식한 환자였습니다. 관리를 시작하면서 허리통증은 바로 사라졌지만 계속 빠지는 몸무게와 점점 더 심해지는 다리의 시려움.

인터넷과 서점에서 책을 사다 보면서 정보를 얻고 운동을 해야 된다는 것을 알고 운동을 시작했습니다. 하지만 이것은 또 하나의 불행의 시작이었습니다.

운동이라는 것은 알았지만 당뇨병과 운동과의 관계를 몰랐던 것입니다. 다리의 시려움은 다리 통증과 함께 점점 아파오기 시작했습니다. 운동은 달리가 최고라고 생각했던 난 무조건 달리기 시작했습니다. 줄넘기도 하고 앉았다 일어서기도 하고 덕분에 혈당은 많이 내려갔지만 다리 합병증을 더 악화시키는 운동이

었던 것입니다.

그때는 몰랐지만 나중에 이것이 말초신경 합병증이라는 것을 알았고 절대 다리에 충격을 주는 운동이나 행동을 해서는 안 된다는 것을 알았습니다.

이 시기가 2003년 8월, 당뇨병을 알고 불과 한 달 정도 뒤였을 것입니다. 의사한테 고통을 호소해 봐도 기초적으로 다리에 충격을 주지 말라는 대답조차 안 해주고 “합병증이 왔네요.” “혈당관리하면 좋아진다는 말은 있습니다.” 이것이 대답의 전부였습니다. 이때 다닌 병원이 동네내과로 의사는 그렇게 많은 당뇨지식은 없었던 것 같습니다.

말초신경합병증에 대해 공부를 하면서 다리에 충격을 주면 안된다는 것과 운동은 파워워킹이 제일 좋다는 지식을 접하게 되었습니다. 그 이후 계속 걷기만 했습니다. 하지만 다리의 시려움 증상은 잠자기 힘들 정도로 시려웠고 발바닥에 오는 두툼한 이상한 기분과 통증은 날로 심해져 출근 시 전철에서 5분 서있기도 힘들었습니다. 그래도 매일 40~60분 정도씩 걸었습니다.

이젠 걷는 것조차 힘들 정도의 통증이 몰려왔습니다. 병원 가서 제발 약 좀 처방해달라고 사정했습니다. 너무나 다리가 아파서 참을 수 없었습니다. 작은 병원이라 약도 모르더군요. 결국 처방은 못 받고 전 좀더 버텨보자. 약 먹어서 좋을 것 없다고 생각했습니다.

이 시기는 당뇨약에 의한 부작용으로 하루 10~20회 정도 설사로 고통 받는 시기였습니다.

다. 운동을 하면서도 화장실은 3~5번 정도 가니, 정말 합병증의 무서움이 느껴지더군요.

2003년 12월쯤 몸무게는 49kg까지 빠져 저 체중으로 인한 체력저하가 왔습니다. 그래도 혈당관리는 어느 정도 되고 있었습니다. 살이 없다 보니 의자에 앉는 것도 뼈가 아파 힘들고, 누워서 TV보는 것도 뼈가 아파 힘들었습니다. 잘 때는 매트리스 하나로 부족하여 매트리스 위에 이불 2~3장 더 깔고 자도 뼈가 아팠습니다.

그래서 계속해서 빠지는 몸무게와 아픈 다리가 호전되지 않는 원인을 분석해 보았습니다. 첫번째는 먹는 것이 너무 적었던 것이었고, 두번째는 먹는 것에 비해 운동량이 많았던 것이었습니다. 그래서 전 과감히 먹는 양을 늘렸습니다. 아침, 점심은 직장생활을 하기 때문에 운동이 힘든 관계로 운동으로 혈당을 내릴 수 있는 저녁 시간대에 식사량을 많이 배분시켜 체중을 늘리는데 집중하기로 했습니다.

그러면서 몸무게는 49kg→51kg→53kg로 점점 늘어났고 1년 6개월이 지난 2005년 2월 59kg을 그리고 현재 63kg을 유지하고 있습니다. 정확히 기억은 안 나지만 2004년 2월경부터 다리의 통증이 호전되기 시작해서 1년 정도 지날 시기쯤 완전히 나았던 것 같습니다.

그리고 나중에 병원을 옮기고 안과검사에서 망막증 초기진단을 받고 레이저 수술을 받았습니다. 당뇨병을 알기 이전에는 치아도 3개나 잃었습니다. 또한 당뇨병으로 신장도 나빠졌습

니다.

이 모든 것은 당뇨병을 몰랐던 저의 어리석음에서 온 합병증이었으며 몸에 이상을 느끼면서도 방치했던 저에게 내린 신의 경고일수도 있을 것입니다. 그나마 늦게라도 발견해서 정말 다행이고 정말 고맙게 생각하고 있습니다.

그 동안 완벽하게 관리는 못했지만 그래도 운동만큼은 열심히한 덕분에 다리도 다 완치했고 신장도 수치상으로 정상으로 회복되었습니다. 몸무게도 표준체중으로 회복되었습니다. 체력도 이젠 20대 안부러울 정도로 좋아졌습니다. 이젠 딱딱한 의자 앉아서 맨 바닥에 누워서 TV를 봐도 고통스럽지가 않습니다. 그리고 달리기를 해도 30분 동안 전철에 서있어도 다리가 전혀 아프지 않으며 이렇게 맘껏 걸을 수 있는 현재가 너무나 좋고 너무나 행복합니다.

당뇨와 나는 하나가 되었지만 당뇨가 정복되는 그날까지 전 끝까지 하나가 될 것입니다. 그리고 어설픈 지식이지만 저처럼 무식한 당뇨인 없는 날이 올 때까지 당뇨홍보에 힘을 쏟을 것입니다. 그리고 자금이 여력이 된다면 당뇨합병증으로 고통을 받고 있는 어려운 환경의 환우들을 위해 사회에 환원할 것입니다.

당뇨인 여러분, 운동하세요. 그리고 당뇨를 받아들이십시오. 그리고 우리같이 당뇨가 정복되는 그날을 위해서 열심히 살아보자구요. 지금 힘들다고 좌절하지 마시고 꼭 당뇨 관리하시길 바랍니다. 파이팅! ✨