



당뇨병관리는 즐거운 게임

김성원(68세 / 탤런트, 당뇨병 34년)

“평생 해야 할 당뇨병 관리, 당뇨와의 게임이라고 생각하면 좀 더 재미있고 의욕적으로 관리할 수 있지 않을까요?”

요즘은 많은 사람들이 드라마나 무대에서 만나왔던 김성원씨가 30년 넘은 당뇨병환자인 것을 알고 있다. 그만큼 자신의 당뇨병을 떳떳이 알리고 자신있게 당뇨관리를 하는 텔런트 김성원씨. 그를 만나 그의 당뇨인생을 엿보기로 했다. 이 자리에는 본 협회 김태명 총무이사가 함께 해 김성원씨의 당뇨관리와 본 협회 당뇨병홍보대사 위촉 건에 대한 이야기를 나누었다.

사단법인 한국당뇨협회 김태명 총무이사(이하 김태명) : 촬영으로 바쁘신 중에도 자리해 주셔서 감사합니다. 건강하신지요?

텔런트 김성원(이하 김성원) : 네, 반갑습니다. 요즘 시트콤 촬영으로 조금 바쁘지만 틈틈이 시간을 내어 운동을 하려고 노력합니다. 오전에도 불일이 있어서 일부러 먼 우체국까지 걸어서 다녀왔습니다. 혈당조절에 걷기가 좋다는 의사의 권유로 10년 전에는 자가용도 팔고 웬만한 거리는 걷고 있습니다. 한때는 전철을 타면 텔런트라고 알아보는 것이 부담스러워 택시도 타고 다녔지만 지금은 혈당조절을 위해 걷고 있습니다. 정말 걷기운동을 시작하니 걷는 것이 먹는 당뇨약보다 훨씬 좋은 약이라는 것을 알수 있더군요.

김태명 : 보통 당뇨병환자들은 많이 숨기고 있습니다. 선생님께서는 공인인데도 오히려 당뇨병을 공개하고 열심히 홍보하시는데, 특별한 이유가 있습니까?

김성원 : 무엇보다 내 자신을 위해서 당뇨병을 광고합니다. 제가 당뇨병이 있다고 선포하지 않았으면 잦은 회식과 술자리를 피해가기 어려웠겠지요. 당뇨병을 알리고 술을 마시지

않겠다는 단호한 모습을 보여주고 냉수만 마시니, 주위에서도 제 결심을 알고 권하지 않더군요. 또 친구를 만나면 짠 음식, 술, 기름진 음식을 먹어야 하니 약속도 점차 줄여 나갔습니다. 덕분에 술 마시는 재미가 없어졌다면서 그 많던 친구들이 하나 둘씩 없어지는 것도 감수해야 겠지요? (웃음)

김태명 : 당뇨병은 어떻게 발견했습니까?

김성원 : 34년 전 쯤, 친구인 텔런트 김세윤씨가 종합건강검진을 받았다고 자랑을 하면서 저한테도 권하기에 큰 걱정없이 검사를 받았습니다. 젊은 시절부터 연예인 야구단이나 축구단을 이끌면서 운동도 많이 했기 때문에 건강에 자신이 있었지요. 그런데, 이게 웬일인지 당뇨병은 기본이고 비뇨기, 안과, 골다공증 등에도 문제가 있다는 결과가 나왔습니다.

음식이 남느냐, 내가 남느냐

김태명 : 젊은 시절에 당뇨병이 발병했는데, 이유가 무엇이라 생각하십니까?

김성원 : 연기자라는 직업 때문에 불규칙한 생활이 계속 되었던 이유도 있지만 워낙 대식가였기 때문에 당뇨병이 발병한 것 같습니다. 중국집에 가면 혼자서 볶음밥, 울면, 군만두 3인분을 펼쳐놓고 먹어야 직성이 풀리고, 기운 자랑 하느라 맥주 1000cc를 들고 마시곤 했습니다. 한번 먹으면 배가 터질 정도가 되어야 먹기를 그만 두었지요. 지금 생각하면 당뇨병을 자초한 행동입니다. 또 맥주 빨리 마시기 대회에도 참가해 4홉들이 맥주를 14초 만에 마시는 등 젊은 시절 먹는 것으로 내기하는 것을 즐겨했습니다. 게다가 촬영이 겹치면 운동도 자주 하지 못했으니 당뇨병환자가 아무



도 없는 저희 식구 중에 저 혼자 당뇨병이 발병한 이유도 이 때문인 것 같습니다.

김태명 : 보통 젊을 때에는 당뇨병의 위험을 간과하기도 하는데, 선생님은 어떻게 받아들였습니까?

김성원 : 저도 처음부터 당뇨관리를 열심히 한 것은 아니었습니다. 의사의 지시도 겁나지 않을 젊은 나이여서 10년간 당뇨관리를 방치해 두었습니다. 그래도 혈당이 200mg/dl이 넘으면 슬며시 걱정이 되서 운동하곤 했지요. 그러던 중 당뇨병에 제주도에서 3박 4일간 기업광고를 촬영하던 중 잠도 모자라서 피곤한 가운데 술까지 마시고 덜컥 감기에 걸렸습니다. 의식을 잃고 병원에 입원해 40일 만에 퇴원했습니다. 그리고는 당뇨병의 무서움을 알고 스스로 엄격하게 당뇨병 관리를 시작했습니다. 입원당시 사용했던 링거줄을 3년 동안 목걸이처럼 짧게 목에 걸고 다니며 당뇨병관리가 소홀해 질 때마다 마음을 다잡았습니다. 링거줄이 노랗게 변하는 3년 동안 담배도 끊고 술도 끊었습니다. 덕분에 89kg이던 몸무게가 지금은 82kg정도로 줄었고, 허리도 38인치에서 34인치로 줄었습니다.

입원 후 달라진 생활습관

김태명 : 예전에는 당뇨병이 흔한 병이 아니었는데, 당뇨공부는 어떻게 하셨습니까?

김성원 : 퇴원 후에, 10년 간 당뇨관리를 소홀히 한 것을 자책하고는 당뇨공부를 열심히 하기 시작했습니다. 의사 말 잘 듣는 착한 환자라는 소리를 들으며 의사가 권유하는 것은 다 실천했습니다. 또 의사에게 혈당기록이나 증상을 자세하게 이야기 하고, 어떤 약을 처방받으면 혈당이 어떻게 변했더라 하는 이야기를 모두 했습니다. 의사를 100% 신뢰해야 당뇨병 관리도 잘 됩니다. 내가 나를 잘 알고 또 내 정보를 의사에게 가능한 한 많이 주어야 나에게 가장 잘 맞는 치료를 받을 수 있으니까요.

또 TV에서 당뇨병 이야기가 나오면 녹화해서 외출 때까지 몇 번이고 돌려보고, 영양교육을 받은 후에는 먹을 수 있는 것, 먹으면 해로운 것들을 종이에 적어서 늘 가지고 다녔지요. 그 후에 외식을 하러 식당에 갈 때마다 그 종이를 펼치고 무엇을 먹을 수 있을까 고민하기 시작했습니다. 그런데 외식메뉴 대부분이 당뇨병 관리에 도움이 안 되는 음식들이던 걸요?(웃음)

김태명 : 촬영으로 외식이 잦을 텐데 식사관리는 어떻게 합니까?

김성원 : 계속 말씀드린 것처럼 대식이었던 제가 음식을 즐기는 것은 가장 큰 숙제이자 스트레스였습니다. 식당에 가도 당뇨병환자인 제가 먹을 수 있는 음식도 많지 않아 고생을 하니 집사람이 손수 도시락을 마련해 주었습니다. 지금도 섬유질이 많은 잡곡 주먹밥과 나물, 다시마, 미역, 생선 등 하루 동안

먹을 음식을 전부 싸와 촬영장에서 먹고 있습니다.

김태명 : 요즘 당뇨병 관리는 어떻게 하십니까?

김성원 : 방송이 없는 기간에는 혈당관리가 비교적 잘 됐는데, 요즘은 시트콤을 찍으면서 혈당관리가 잘 안돼 걱정이 많습니다. 대본도 늦게 나오는데다 그 대본이 갑자기 바뀔 수 있기 때문에 꼼짝 않고 앉아서 대본 외우고 촬영만 하니 배가 점점 나오는 것 같습니다. 또 대본을 완벽하게 외워야 직성이 풀리고 방송 중 실수하는 것을 싫어하는 성격이라 스트레스도 잘 받고, 몸도 혹사시키는 편이지요. 그래도 이런 완벽주의 성격이 혈당조절에는 도움이 되는 것 같습니다.

나를 잘 알아야 하는 당뇨병

김태명 : 당뇨병의 선배로서 당뇨인들에게 한마디 전해 주십시오.

김성원 : 당뇨병은 내가 나를 잘 알아야 하고 마음을 굳게 잡아야 하는 병입니다. 10년 동안 당뇨관리에 무심했던 제가 당화혈색소를 68%로 조절 할 수 있는 것은 금방 이루어 낸 것이 아닙니다. 많은 노력으로 이루어 놓은 것입니다.

물론 저도 가끔은 설당이 들어간 양념갈비가 먹고 싶을 때도 있고, 심심한 제 당뇨식단들이 지겹게 느껴질 때도 있습니다. 하지만 이것은 당뇨와 저와의 게임이라고 생각하고 있습니다. 어떤 날 혈당이 올라가서 당뇨병이 저를 이기면 저는 운동도 하고 식사량을 조절하면서 분발해 빨리 당뇨병을 이기려고 노력합니다. 평생 해야 할 당뇨병 관리, 당뇨와의

게임이라고 생각하면 앞치락뒤치락 하면서 좀 더 재미있고 의욕적으로 관리할 수 있지 않을까요?

김태명 : 당뇨인이면서 방송에서도 왕성하게 활동하고 혈당관리도 열심히 하는 모습이 보기 좋습니다. 당뇨인의 좋은 본보기로 김성원씨를 본 협회 홍보대사로 위촉하고자 하는데 어떠신지요?

김성원 : 당뇨병을 홍보하고 당뇨인들을 위한 일이므로 감사히 받아들이겠습니다. 홍보대사로서 제가 도울 수 있는 한 많은 활동을 하겠습니다. 잘 아시다시피 연기자 중에도 당뇨인들이 많이 있습니다. 최종원씨, 이치우씨, 그리고 얼마 전 당뇨합병증으로 다리를 절단한 김진해씨 외에도 알려지지 않은 당뇨연기자들도 꽤 있지요. 특히 탤런트 김진해씨는 다리 절단 외에도 경제적으로 많은 어려움을 겪고 있습니다. 당뇨협회 홍보대사로 활동한다면 김진해씨처럼 경제적으로 어려운 당뇨병환자들도 돕고 싶습니다.

또 어떤 상황에서라도 당뇨병환자인 것을 알아볼 수 있는 목걸이형 당뇨인식표를 제작하는 건 어떨까요?

김태명 : 좋은 생각이십니다. 본 협회도 많은 회원들의 요청으로 목걸이형 인식표 제작을 기획 중에 있던 참입니다. 올해는 김성원씨께서 홍보대사로 활동해 주시고, 불우당뇨병 환자도 지원하며, 새로운 인식표를 제작하는 등 뜻 깊은 한해가 될 것 같습니다. 오랜 시간 함께 해 주셔서 감사합니다. 

정리 최현주 기자



7살에 만난 당뇨병, 경쟁해야 할 친구처럼

전준만(34세 / 제 1형 당뇨병인, 당뇨병 27년)

“치료를 받을 때 목표를 세우고 도전하세요. 여러 단계를 거쳐야 할지도 모르지만, 그 노력이 여러분의 몸에 대한 이해를 도울 수 있습니다.”

당뇨병이 점점 증가하면서 당뇨병이 발병하는 나이도 점점 어려워지고 있다. 하지만 젊은 나이부터 당뇨병과 함께 동고동락하는 당뇨인들 중에는 어린시절부터 당뇨병을 알게 된 제 1형 당뇨인들도 있다. 남들보다 당뇨병을 빨리 만나게 되었지만 그만큼 당뇨병에 대한 깊은 이해로 철저한 당뇨관리를 하는 진준만 씨를 만나보았다.

제 1형 당뇨병과의 만남

▶ 언제 당뇨병을 알게 되었나요?

이전까지는 당뇨인줄 몰랐는데, 7살 되던 해 홍역을 치료하다 감기에 걸렸는데, 꿀이 감기 치료에 도움이 된다는 이야기를 들으신 어머니께서 꿀물을 먹이셨다고 합니다. 꿀물을 먹고 의식을 잃어서 입원했는데, 원인을 알 수 없었던 터라 중환자실에서 6개월 정도 코마상태로 코로 음식물을 주입받으면서 살았습니다. 그런데 어느 날 제가 손을 조금씩 움직이며 깨어났고 그 후에 여러 가지 검사와 치료로 당뇨병인 것을 알게 되었지요.

▶ 어린나이에 당뇨병을 받아들이기 쉽지 않았을 텐데요?

당시에 당뇨병에 대한 특별한 지식이 없어서 일반 아이들과 같이 활동하기를 좋아했습니다. 그리고 발병이후에도 설탕을 좋아해서 수저로 퍼먹기도 하고, 초등학교를 다닐 때도 바나나우유를 사먹다가 어머니께 몹시 혼났던 기억도 있습니다. 그때는 제가 당뇨병환자이고 관리해야 한다는 생각을 못했습니다. 하지만 크면서 여름수련회 등에 자주 참여하기도 못했고 당뇨병환자로 살아가기도 힘들어 고등학교 때는 자살을 생각하기도 했습니다.

하지만 지금 상태에서 최선의 방법을 찾는 것이 좋다고 생각해서 자살을 포기하고, 의욕을 가지고 병원치료를 통해서 당뇨관리법을 배우게 되었습니다.

▶ 당뇨병과 함께 학창시절을 어떻게 보내셨나요?

유치원 때부터 병원에서 치료를 계속 받았습니다. 병원에서 제 1형 당뇨병환자 진단을 받은 후 초등학교에 입학했는데, 당시에 소변 검사를 할 때마다 보통 이상의 색변화를 나타내는 경우가 많아서 검사하던 분께 당뇨병환자라고 하면 놀라는 경우가 가끔 있었습니다. 또 초·중·고등학교를 거치면서 언덕이 있는 학교의 위치가 제 당뇨관리에 조금은 도움을 주었는지도 모르겠네요.

학교 선생님들은 엄격한 분들이 많았고, 저도 특별한 대우를 원한 적은 없었습니다. 오히려 저를 믿고 반에서 일을 맡겨주신 선생님도 계셔서 감사하기도 하구요. 제가 당뇨병환자라고 특별히 생각해 주신 분은 없었으나 특별대우를 안 해 주셨을 뿐이지 마음속으로는 주의 깊게 살펴주셨겠지요. 친구들에게도 제가 특별한 사람이 아님을 알려주려고 노력했고 친구들도 제게 당뇨병이 있다는 것을 크게 의식하지 않고 대해 주었습니다.

▶ 가족들은 당뇨병 관리에 어떠한 도움을 주고 있나요?

부모님께서서는 인슐린 쇼크가 예고없이 올 때나 기타 생활하는데 많은 조언을 해 주십니다. 그리고 수시로 전화해 제가 쓰러진 것은 아닌지, 식사는 제때 했는지 안부전화를 하셔서 제가 짐이 되는 건 아닌지 생각해 볼 때도

많죠. 또 제가 1형 당뇨병이기 때문에 조절하기 힘든 경우가 많아서 주사약 조절이나 기타 음식 등의 섭취문제, 운동, 모임참여 등에 많은 걱정을 하십니다.

또 제가 저혈당이 자주 발생해 부모님께서 주사량을 줄이고, 밥으로만 조절해야 한다는 원칙을 말씀하셔서 잔소리처럼 들려 힘들 때가 많습니다. 사실 저도 이론적으로 그 내용이 맞다는 걸 알고 있지요. 하지만 현실에서는 제가 밀가루 음식을 좋아하기 때문에 라면이나 국수를 만들어 먹는데 그때마다 가족들끼리 여러 가지 의견을 조율하기도 합니다.

당뇨병을 관리하면서

▶ 정말 잘 했다고 생각되는 당뇨관리법은?

병원에 입원하면서 당뇨교실에 참여한 것입니다. 제 경우에는 병원에 입원하면서 다니게 되었지만, 여러분들도 치료를 받고 있거나 참여를 원하면 가까운 병원에 문의해 보세요. 그리고 6개월에 한 번은 시간을 내서 당뇨교실에 꼭 참여해보시고요.

또 식사일기 작성과 투여중인 약물, 체중관리, 소변이나 대변보는 횟수 등도 잘 알아두면 병원 진료시 합병증에 대해 미리 대처할 수 있습니다. 저는 약을 바꾸기 위해서 2002년에 병원에 입원했다가 단백뇨가 검출되어서 혈압약을 먹고 있는데, 아직은 혈액투석 없이 생활하는데 큰 지장은 없습니다. 건강진단도 잊지 말고 안과도 6개월에 1회 정도는 안압검사를 받아보는 것이 좋습니다.

▶ 2000년부터 혈당노트를 꼼꼼히 작성하던데요?

2000년 11월부터 Glucose note(혈당노트)를 쓰고 있습니다. 남들이 보면 놀랄 정도로 그날 내가 섭취하고, 활동하고, 복용한 약을 적고 있습니다. 그날 먹은 메뉴를 알수 있게 영수증이라도 꼭 붙여놓고 제가 먹는 약의 설명서도 붙여 놓습니다. 혈당노트를 쓰면 주사투여량과 식사일기, 투여하는 기타 복용하는 약물, 운동량, 소변, 대변횟수 등이 나타나므로 노트를 통해서 병원에서 치료 상의 고칠 점을 발견할 수 있으므로 도움이 됩니다. 또 제 노트를 보여주면 전문의나 영양사와의 상담도 더 자세하게 받을 수 있고요. 효과가 좋아서 저희 모임 사람들에게 혈당노트를 권장하지만 저처럼 자세하게 작성할 자신이 없다고 모두 시도도 안 해 보던데요? (웃음)

▶ 당뇨인으로서 직장생활하기에 어려운 점이 있다면?

어느 병원이나 마찬가지로이지만 병원 진료시 사람이 많아서 진료시간이 지연될 때 중요한 계약이 있는 경우 어떻게 해야 할 지 고민을 한 적이 많이 있습니다. 당뇨병 때문에 병원에 가 있는 동안 제가 성사시킨 계약건을 다른 사람에게 넘겨야 할 때도 속상하고요. 또 꼭 마셔야 할 술자리도 조금 부담스럽지요. 저는 술을 좀 많이 마시게 되면 운동을 더 하면서 조절하지만 우선, 주변에서 제 사정을 알고 마시지 않도록 도와주는 사람들도 있어 과음을 피할 수 있습니다. .

청년당뇨모임을 만들기 까지

▶ 청년당뇨모임을 어떻게 만들게 되었나요? 사용하던 인슐린을 바꾸면서 저혈당이 자주

나타나서 주사약을 바꾸어 보려고 영동 세브란스 병원에 입원한 적이 있습니다. 하루는 당뇨교실에 참여했는데, 현재 저와 함께 당뇨모임을 만든 분을 만나게 되었습니다. 그분에게 인터넷에 청년당뇨 모임을 만들면 어떻까 하는 생각을 듣고 병원치료를 받으면서 하나씩 토론을 시작하며 틀을 잡았습니다. 또 영동세브란스병원 사회복지사님과 내과 전문의의 도움으로 차근차근 추진을 해 나가 다음(daum) 홈페이지에 청년당뇨 카페를 만들게 되었습니다.

▶ 청년당뇨모임에 가입하면 좋은 점은?

저희 모임의 인터넷 카페(cafe.daum.net/YDEVERGREEN)는 당뇨인들 간의 심리적 유대를 강화하고 당뇨병의 새로운 지식과 정보교환으로 실제적인 당뇨병 관리를 도모하고, 당뇨병과 함께 건강한 삶을 살기 위해 만들어졌습니다. 당뇨병으로 치료를 받고 있는 분, 가족 중 당뇨병환자가 있는 분, 당뇨병에 관한 지식을 얻고자 하는 분이나 다른 병원에서 치료를 받고 계신 분 모두 가입이 가능합니다.

또 저희 모임은 정확하게 공인되지 않은 내용은 게시판에 올려놓지 않는 것이 원칙입니다. 병원에서 치료를 받으면서 판단할 내용을 제외한 일단 초기 당뇨병환자가 알아야 할 내용만 게시하여 더 새로운 내용을 원하는 분들에게는 아마 부족할 수도 있겠습니다. 앞으로는 새로운 정보 중에 다시 필요한 내용을 판단하여 올려놓을 계획입니다.

▶ 영동세브란스병원에서 모임에게 특별한 혜택을 주나요?

영동세브란스 병원에서 치료를 받고 있는 회

원을 대상으로 1년에 몇 차례 참여 가능한 회원을 대상으로 심층적인 치료를 하고 있습니다. 보통 진료와는 다르게 의사, 영양사, 간호사님들과 궁금한 것들을 시간에 구애받지 않고 상담할 수 있어서 좋습니다. 3개월에 한번 정도 하려고 노력하고 있으나 진료시간 외에 참여해 주시는 의료진들의 사정에 따라 그 횟수에 변화가 있을 수 있습니다. 의료진들은 진료 끝나고 피곤할 텐데도 오후 6시부터 상담에 응해줄 정도로 이 모임에 많은 관심과 열정을 가지고 있습니다.

▶ 혈당을 관리하기 위한 나만의 당뇨관리 노하우는?

식사는 주로 칼로리 내의 식사를 기준으로 외식을 할 때는 밀가루 음식의 비율을 줄이고 있으며 자유식품의 비율을 많이 늘리고 있습니다. 야채나 우유, 과일 등을 적절한 양을 가끔 식사 때를 놓쳐서 저혈당 대처식품을 먹기도 하지만, 그 간식도 식사량에 적절한 비율로 넣어서 배분합니다. 또 주로 가까운 거리는 걸어갑니다. 유산소 운동인 걷기로 운동을 하기도 하고 실내체조를 통해 적절하게 운동하려고 노력합니다. 가끔 몸이 아플 때는 누워서 할 수 있는 체조로 운동량의 적절한 배분을 하려고 노력합니다. 약물은 인슐린의 적절한 양을 늘리고 줄이거나, 섭취하는 합병증 치료제, 영양제 등을 하루 적절하게 투여합니다.

간혹 일을 할 때 야근 등으로 생활이 불규칙해지더라도 때에 맞게 대처합니다. 주사의 흐름이 늦게 발휘할 때는 혈당측정이나 소변검사, 혈압검사 등으로 몸의 상태를 알

아보고 당시 상황에 따라 조절합니다. 요즘은 저혈당이 올 때 느낌으로 알아낸 후, 정확히 혈당검사를 통하여 대처합니다. 저혈당 대처식품에 대한 여러 가지 지식도 습득해 두는 것이 좋습니다. 당뇨교실에서 알려주는 자료와 현재 시중에 새로 판매되는 과자나 음료수 등에 대한 정보를 가지고 있으면 내가 알던 대처식품이 없어지더라도 다시 다른 것을 선택할 수 있는 계기가 될 수 있겠지요.

▶ 당뇨병관리에서 시행착오를 겪은 점이 있다면? 다른 당뇨인에게 조언으로 부탁드립니다.

기본적인 치료를 중단하면 안 됩니다. 개인에게 맞는 치료법을 선택하고, 적절한 칼로리를 찾아서 식사관리를 하셔야 하고, 개인에게 맞는 운동을 찾아서 해야 합니다. 아플 때의 관리법을 잘 아시죠? 식사를 거르거나 약을 투여하지 않거나 하는 치료포기를 선택하면 당뇨병의 상태는 더 나빠질 수 있다는 것을 잊지 마시고, 병원에서 적절한 치료로 여러분의 건강상태를 알아보고 대처하세요. 식사조절이 힘들다면 영양사와의 상담을 통해서 자신의 식사패턴을 알아보고 단계적으로 고쳐 나갈 수 있습니다. 운동도 여러 가지 형태가 있으므로 자신에게 맞는 운동요법을 처방받아야 하는 경우가 있다면 적극적으로 방법을 찾아서 여러분만의 건강사전을 만들어 보세요.

모든 기준수치는 개인의 상태에 따라 사용하는 치료방법, 식사요법, 운동요법을 적용하여 자신에게 나타나는 현재 상태를 잘 알아둘 필요가 있습니다. 먹는 약, 주사약 등 사용하는

약물과 체중과 활동량에 따른 섭취 칼로리 계산, 자신에게 맞는 식단구성, 자신에게 맞는 운동을 선택하고 저혈당이 올 때 자신의 몸에서 어떤 반응을 보이는지, 고혈당이 올 때 어떻게 몸에서 반응하는지를 알 수 있게 된다면, 기준에 맞게 대처하는 방법을 찾을 수 있습니다.

절대로 잊으면 안 됩니다. 기준 수치가 아니라고 해서 스트레스로 여긴다면 병 치료에 도움이 되지 않습니다. 그 원인을 찾아서 해소하세요. 스트레스, 감기 등 여러 가지 원인이 있을 수 있으므로 여러분의 문제를 적절하게 노력하는 태도가 필요합니다.

▶ 제 1형 당뇨병을 가지고 있는 나이 어린 친구들에게 격려의 말 부탁드립니다.

당뇨관리법이 때로는 스트레스가 될 수 있습니다. 그 때문에 식사조절과 운동에 대한 거부감이 들 때가 있습니다. 활동의 제약이 있을 수도 있지요. 제 경우 친구들과 친하게 지내려고 여러 가지 노력을 해보았는데, 여러분이 할 수 있는 것이라면 도전하세요. 우선 부모님과 같이 당뇨교실에 참여해서 몰랐던 부분을 알아내고, 부모님과 자신이 몰랐던 부분을 서로 인식하고 가족이 서로 존중해 주는 마음을 가져야 합니다.

그리고 목표를 잊지 마세요. 치료를 받을 때 목표를 세우고 도전하세요. 여러 단계를 거쳐야 할지도 모르지만, 그 노력이 여러분의 몸에 대한 이해를 도울 수 있습니다. 그 이해가 여러분을 당뇨병으로부터 자유롭게 활동하게 해 줄 수 있는 기틀이 됩니다. 

글 최현주 기자



당뇨병 관리는 실천이 중요합니다

김경오(52세 / 약사, (사)한국당뇨협회 이사, 前동대문약사회 회장. 당뇨병 5년)

“당뇨병은 미연에 생활습관 캠페인 등으로 예방할 수 있는 병이니 당뇨병 캠페인을 범국민적 운동으로 전개하면 의료비도 절감하고 국민 건강도 챙길 수 있을 것입니다.”

당뇨병에 관해 많은 지식을 가지고 있으면서도 정작 실천하지 못하고 있는 많은 당뇨인들에게 실천의 중요성을 스스로의 경험을 통해 느끼고 이를 전하려는 전문인이 있다. 당뇨인이자 한국당뇨협회와 동대문약사회 감사로 활동하고 있는 김경오 약사를 만나 전문인인 동시에 환자로서 생각하는 당뇨병 이야기를 들어보았다.

당뇨병이 발병한 원인은 무엇이라고 생각하시나요?

처음에 약사로서 한국당뇨협회에 가입했을 당시에는 당뇨인이 아니었습니다. 그 후로 당뇨병이 발병된 것은 사회활동중 무질서한 식생활과 과음 등 잘못된 생활습관이 주 원인이었다고 생각합니다. 또 일에 매이다보니 스트레스를 많이 받고 몸관리에 소홀하게 되었죠. 2000년도에 발병사실을 알게 되었습니다. 당뇨협회 창립당시에는 전문인의 한사람으로서 협회에 참여했지만 당뇨병인 줄 알게 되고 나서는 더욱 당뇨병환자들에게 애착을 가지게 되었습니다.

당뇨병 관리는 어떻게 하고 계십니까?

생활습관을 한번에 바꾸기는 참으로 어렵습니다. 저는 최근 3년 전부터 술, 담배를 끊고 주 4~5회 정도 아침에 집 근처 양재천에서 걷는 운동을 하고 있습니다. 오후에도 약국 근처 중랑천을 걸으며 부족한 운동을 보충하고 있지요. 일상생활 가운데 짬을 내어 운동하는 것이 귀찮을 때도 있지만 열심히 하려고 합니다.

식사는 잡곡밥 위주로 합니다. 저도 먹는 것을 좋아하지만(웃음) 식사를 통제하는 것은

힘든 일이기 때문에 운동을 통한 혈당조절을 권하고 싶어요. 식후 30분 걷기를 하면 안 걸었을 때보다 혈당의 차이가 100~120mg/dL정도 낮습니다. 눈에 보이는 확실한 효과를 느낄 수 있지요. 스스로 '얼마 정도 걸었을 때 혈당이 이만큼 떨어지더라' 하고 느끼면 운동이 재미있어집니다. 병을 고친다는 생각보다도 건강을 위해 산책한다는 마음가짐이 중요합니다. 강박관념으로 운동하면 곧 그만두게 되니까요.

한국당뇨협회 이사활동이 당뇨병관리에 도움이 되는 부분은 무엇인지요?

전문의들과 접촉할 수 있는 기회가 많아 당뇨관련 지식들을 습득하고 궁금했던 점을 해소할 수 있어 많은 도움이 됩니다. 최신 당뇨소식도 들을 수 있고요. 당뇨병환자가 늘고 있으니 협회가 더욱 활성화되어 한국 당뇨인의 길라잡이 역할을 할 수 있기를 바라며, 당뇨병 조기발견, 조기퇴치 운동을 전개할 수 있도록 협회 이사, 약사로서 노력할 생각입니다.

당뇨인이자 전문인으로서 협회, 환자들과 의료진, 관계당국에 바라는 점을 말씀해 주십시오.

협회에는 캠페인 활동을 부탁드립니다. 최근 매스미디어에 웰빙 붐이 일고 있고 여기에 대한 국민들의 관심도 높아져 있습니다. 협회에서 이러한 매스미디어를 통해 운동이나 약물, 음주 등 당뇨병과 건강에 관련된 캠페인을 연간 수차례 시리즈로 내보내면 관심을 일으키고 사회적 공감대를 형성할 수 있으리라고 생각합니다. 협회의 위상도 높이고 당

노병에 대한 국민적인 관심도 높아지니 일석이조이지요.

당뇨병은 교육이 중요합니다. 이것은 의사도 환자도 알고 있는 사실입니다. 그러나 교육의 실천성, 다시 말해 피교육자가 실천하느냐 하지 않느냐가 더욱 중요한 것이지요. 알면서도 실천하지 못하는 데 문제가 있습니다. 교육을 위한 교육이 아니라 실천에 이르기까지 환자와 함께하는 의료진이 필요합니다.

환자들 자신은 다 당뇨병사입니다. 지식은 풍부하지만 실천이 안 되고 있는 것이지요. 이것은 의사나 약사가 환자라도 마찬가지입니다. 환자들의 참여부족으로 당뇨관련 사업이 쇠퇴하고 일시적인 유행으로 끝나는 것이 안타까워요. 의료진과 함께하는 교육 프로그램이 필요합니다. 실천 가능한 사례들을 개발하여 공유하고 발전시켜 나가야 합니다.

교회 노인대학에서 혈당측정과 강의도 해보았지만 관심은 높아도 몰라서 혹은 알면서도 못 고치고 있는 분들이 많아요. 나이가 많아 심한 운동도 못하고, 전문의를 찾아 약 처방을 받는 방법뿐인데 그나마도 한번 받은 처방으로 2~3달 동안 생활해야 하는 현실입니다. 당뇨병환자를 위해 전문의료진이 필요한 것인데 의료진의 스케줄에 환자들이 맞춰지는 시스템이 서글픍니다. '당뇨인을 위한' 전문인과 의료시스템이 절실합니다.

의료복지 관련 사업들이 많지만 당뇨병은 국민병 차원에서 정책이 세워졌으면 하는 바람입니다. 당뇨병은 미연에 생활습관 캠페

인 등으로 예방할 수 있는 병이니 당뇨병 캠페인을 범국민적 운동으로 전개하면 의료비도 절감하고 국민 건강도 챙길 수 있을 것입니다. 그러나 이러한 일들을 민간에 자율적으로 맡기고 있는 실정입니다. 당뇨병 관련 기관의 필요에 따라 당뇨협회가 창설되었지만 부족한 예산과 여러 열악한 환경 때문에 범국민적 사업을 하기가 벅찬 상황입니다. 당뇨협회와 같은 단체에 대한 정부의 폭넓은 지원을 통해 당뇨병환자를 줄이는데 이바지하는 열린 정책을 관계당국에 부탁드립니다.

약국을 찾는 환자들 중에도 당뇨인들이 많은가요? 약사로서 그분들을 위해 어떤 조언을 하고 계십니까?

약국에 오는 당뇨인들은 병원에서 시간이 없어 설명이 불충분했던 부분에 대해 질문합니다. 간혹 약에 의존해서 병을 치료하려는 분들이 계세요. '약을 먹으니 낫겠지' 하는 약물의존형 환자들이지요. 약이 전부라는 생각은 위험합니다. 생활습관을 고치고 운동 등 상식적인 부분들을 실천하면서 약을 병행해야 합니다.

민간요법은 연구의 대상입니다. 그러나 과대, 허위광고를 맹신하거나 고가의 건강보조식품 등은 지양해야 합니다. 당뇨병은 한두 번 좋은 것을 먹는다고 낫는 병이 아니라 꾸준히 관리해야 하는 병이니까요. 약도 어디까지나 관리 차원에서 복용한다고 생각하는 것이 옳습니다. 

글 박혜선 기자



기적의 민간요법은 없습니다

박인자(62세 / 당뇨병 3년)

“올바른 식사와 운동요법이 그 어떤 민간요법보다도 혈당관리에 효과적이라는 것은 경험을 통해 얻어진 결과입니다.”

올해 당뇨병 3년차인 박인자 씨는 당뇨병 관리에 경험만큼 소중한 것은 없다고 말한다. 다리가 아파 찾았던 정형외과에서 혈액검사를 받은 후 당뇨인임을 알게 되었다는 박인자 씨. 처음에는 혈당측정기도 없었고 식사와 운동을 어떻게 해야 하는지도 몰라 어려움을 겪었다고 한다.

“처음에는 뽕나무나 느릅나무, 홍삼 등 당뇨병에 좋다는 것들을 이것 저것 먹어보기도 했습니다. 하지만 정작 혈당을 떨어뜨리는데 효과적이었던 것은 이러한 민간요법들이 아니라 적절한 식사와 운동, 의사선생님이 처방해주신 약이었습니다. 민간요법만으로는 아무것도 좋아지지 않는다는 사실을 깨달은 것이지요.”

알맞은 양의 식사와 꾸준한 운동만이 정답!

실천하고 있는 식사의요법에 대해 물으니 ‘당뇨병교육시간에 배운대로’라는 모범답안을 이야기했다. “제 적정 칼로리인 1500Kcal를 지키려고 노력합니다. 혈당을 직접적으로 높이는 탄수화물이 많은 음식을 너무 많이 먹지 않으려고 하고요. 밥은 잡곡밥으로 2/3공기를 먹고 반찬은 야채위주로 먹습니다. 기름기와 콜레스테롤이 높은 음식은 물론 피해야 하겠지요. 또 저녁 7시 이후에는 아무것도 먹지 않아요. ‘골고루, 알맞게, 제때에’ 먹는 일은 말처럼 쉽지 않지만 꼭 지켜야 하지요. 즐거운 마음으로 먹는것도 중요합니다.”

혈당관리에 무엇보다도 큰 효과를 운동을 통해 느꼈다는 박인자 씨. “특별히 어렵거나 복잡한 운동보다도 생활 속에서 실천할 수 있는 걷기운동을 권하고 싶어요. 저는 매일 오후 8시부터 40분~1시간 정도 걷는 운동을 합니다. 하루도 빠지 않고 운동하니 혈당조절이

잘 되어 약이 필요 없을 정도가 되었어요.” 그녀는 특히 ‘하루도 빠지 않고’라는 말을 강조했다. 운동을 하루 일과의 한 부분으로 생각하는 것이 중요하다고.

“의료진을 신뢰하고 처방에 따라야 합니다”

박인자씨는 2달에 한 번 정도 병원을 찾는다고 한다. “병원에 갈 때마다 ‘의사선생님이 날 살리는 것’이라 생각하고 처방이나 지침대로 따르려고 합니다. 병원에서 정기적으로 실시하는 당뇨강의도 매번 챙겨듣고요. 당뇨병 관리는 아는 것이 힘이니깐요.”

그녀는 당뇨병관리를 위한 절제된 생활이 힘겨워질 때마다 어린 시절을 떠올리곤 한다. “형제가 많고 어려웠던 어린 시절에는 사과 한 쪽 계란 하나만 가지고도 맛있게 먹었어요. 지금 식사를 조절하는 것이 힘들다고 해도 조금의 인내로 당뇨병을 관리할 수 있으니 의지를 가져야지요. 민간요법은 하나의 심리적 위안에 불과합니다. 민간요법에 신경 쓸 시간에 식사와 운동요법에 더 신경쓰는 것이 낫지 않을까요?”

당뇨병은 함께 노력해야 하는 병

“아직도 당뇨병의 심각성을 잘 모르고 있는 사람들이 많은 것 같아요. 큰 규모의 캠페인을 통해 많은 사람들이 당뇨병에 대해 알고 잘못된 생활습관을 바꿀 수 있었으면 좋겠습니다.”

박인자씨는 “당뇨인들끼리 모여 정보를 나누고 친목을 다지는 일 또한 중요한 당뇨병관리”라며 올해 당뇨캠프에도 반드시 참가하겠다고 했다. 박인자씨처럼 식사의요법, 운동요법, 약물요법만이 당뇨병관리의 기본이자 정답이라는 사실을 깨닫고 실천하는 당뇨인들이 많아지기를 기대해 본다.  글 박혜선 기자



신장합병증 환우 여러분 힘내세요!

조철우(61세 / 새생명 인공신장실 홍보국장)

“당뇨병의 모든 합병증이 그렇듯이 혈당관리를 비롯한 자기관리를 소홀히 하면 자신도 모르는 새에 신장합병증이 발병하게 됩니다.”

당뇨병은 피 속에 포도당이 높아져 이에 따른 각종 합병증을 초래한다. 이 중에서 신장 합병증은 중요한 당뇨병 합병증 가운데 하나이다. 당뇨병으로 인한 신장 합병증으로 많은 환자들이 혈액투석 또는 복막투석 등의 인공신장 치료를 받고 있다. 이러한 인공신장 치료기관 중 하나인 새생명 인공신장실의 조철우 홍보국장을 만나 신장합병증을 가진 당뇨인들의 고충과 합병증 관리에 대해 들어 보았다.

▶ 이 곳에서 치료받고 있는 환자들 중 당뇨병성 신장합병증 환자의 비율은 얼마나 되며, 신장합병증은 왜 발병하게 되나요?

신부전 등의 신장질환을 앓고 있는 분들의 열 명 중 여섯 명은 당뇨병합병증으로 인해 발병한 분들이라고 보면 됩니다. 오랜 기간 당뇨인 생활을 한다고 해도 의료진이 제시하는 체계적인 방법으로 철저히 관리하면 만성신부전까지 오지는 않아요. 그러나 신장병은 특별한 통증이 없이 시작되기 때문에 스스로 몸에 이상을 느꼈을 때는 벌써 많이 나빠져 있는 상태인 경우가 많지요. 당뇨병의 모든 합병증이 그렇듯이 혈당관리를 비롯한 자기관리를 소홀히 하면 자신도 모르는 새에 신장합병증이 발병하게 됩니다.

▶ 신장합병증으로 혈액투석을 받는 환자들의 고충에는 어떤 것들이 있습니까?

혈액 투석은 환자의 혈액에서 너무 많은 물과 단백질 대사의 결과 노폐물을 제거하기 위해 인공신장관 속에 환자의 혈액 일부를 순환 시킴으로써 신장기능을 대신하는 것입니다. 한마디로 체내 혈액의 일부를 뽑아 노폐물을

걸러낸 뒤 다시 혈관으로 보내는 것이지요. 오늘 어느 정도의 영양분을 섭취했다고 하더라도 다음날 혈액투석을 받으면 섭취했던 영양분이 흡수되기도 전에 노폐물과 함께 다 빠져나가게 됩니다.

3Kg 투석을 받는다면 산모가 3Kg의 아이를 낳는 것과 같은 일이 됩니다. 아이를 낳은 산모는 임신과 출산으로 인해 빠져나간 영양소와 같은 체내구성요소를 보충하기 위해 요양기간을 가지지만, 혈액투석을 받는 환자들은 그 보충이 이루어지기도 전에 다시 투석을 받아야 하죠. 보통 힘든 일이 아닙니다. 또 정상적인 크기의 심장이 혈액투석을 하는 동안에는 줄어들기 때문에 심근경색의 위험도 있습니다.

▶ 신장합병증 환자들 혈액 투석 치료 등으로 인해 사회생활에 겪는 어려움은 무엇입니까?

혈액투석을 받는 환자들은 장애인임에도 불구하고 지체장애처럼 걸음으로 드러나는 장애가 아니기 때문에 오히려 사회생활에 더 큰 어려움을 겪고 있습니다. 혈액투석 치료를 받는 날에는 남보다 일찍 퇴근해야 하는데, 비장애인들은 '같은 월급 받으면서 적게 일한다'고 생각하고 불만을 갖습니다. 이런 굵지 않은 시선 때문에 다니던 직장을 그만두는 환자들도 많아요. 신장환자들도 사회의 한 구성원으로서 자기 몫을 하며 살아갈 수 있도록 정책적인 지원과 함께 비장애인들의 인식도 바뀌었으면 좋겠습니다.

▶ 당뇨병성 신장합병증 환자들은 식사, 운동 등 생활관리를 어떻게 해야 할까요?

식사의 경우는 우선 식사량을 조절하여 개개인에게 적당한 체중을 유지하는 것이 중요합니다. 음식을 많이 섭취한 만큼 노폐물이 많이 발생하니 그만큼 요독수치도 올라가고 걸러줘야 할 혈액의 양도 많아지지요. 또 혈액투석을 할 때는 4~5시간 동안 움직일 수 없으니 과식을 하면 혈류가 소화기관에 몰려 무리가 가게 됩니다. 한 숟가락 더 먹었으면 싶을 때 수저를 내려놓아야 합니다.

혈액투석시 당분도 함께 빠져나가기 때문에 4시간 정도의 투석시간 중 1시간 정도를 남겨놓고 저혈당이 오기 쉽습니다. 투석하면서도 소량의 당분을 준비해 혈당이 서서히 올라갈 수 있도록 조절해야 합니다. 또한 혈당수치가 높을 때는 갈증이 많이 나는데, 수분섭취가 과다해지지 않도록 조절해야 합니다.

운동은 심호흡과 함께 가벼운 걷기 정도가 좋습니다. 위와 장의 활동을 촉진하고 체내의 독소가 빠져나가는 효과가 있죠. 그러나 과욕을 부리면 저혈당의 위험이 있으므로 스스로의 신체상태를 고려하여 걷는 양을 결정하는 것이 좋습니다.

▶ 끝으로 신장합병증을 앓고 계시는 환자분들께 한 말씀 해 주세요.

당뇨병과 신장합병증을 함께 관리하는 데는 그만큼 많은 고충이 따르고 노력도 두 배로 해야 하기 마련입니다. 가장 중요한 혈당조절과 함께 적절한 체중유지를 다시 한번 강조드리고 싶네요. 혈액투석이라는 힘든 치료과정 중에도 철저한 자기관리로 건강한 삶을 영위하시기를 기원합니다.  글 박혜선 기자



▲ 투석하는 모습



▲ 헬스시설

새생명 인공신장실

신장장애로 고통 받고 있는 장애인을 돕기 위한 사업을 펼치기 위해 의료법인 새생명의료재단이 개설한 새생명 인공신장실은 최신 투석기계 및 무료 물리치료실, 헬스실 등의 시설을 갖추고 있다.

문의 :

(02)745-8662

서울 종로구 인의동 112-1 교원공제회관 8층

투석기 ▶





1년 전에 만난 당뇨병, 관리는 10년 처럼

유윤희(54세 / 당뇨병 1년)

“한번 혈당이 높게 올라가면 그 수치만큼 가능성이 열렸다고 생각하고 조심합니다.”

처음부터 잘하는 사람은 없다. 더군다나 자신에게 당뇨병이 발병했다는 것을 알고 나면 관리를 잘해보자는 보다는 걱정이 앞서 당뇨 관리를 놓치기 십상이다. 하지만 당뇨병의 경고를 받고 1년 동안 열심히 관리한 초보당뇨인이 있어 함께 만나보았다.

작년 5월, 혈압 문제로 입원해 있던 유윤희씨에게 의사는 놀라운 이야기를 전했다. “환자분께서는 당뇨병은 아니지만 당뇨병 바로 전단계입니다. 그렇다고 정상도 아닌 경계에 아슬아슬하게 걸려있어요. 까딱 잘못하면 당뇨병에 걸리는거 아시죠? 주의하십시오.”

다른 사람들이라면 한번 정도 걱정하고 흘려들었을 이야기지만 유윤희씨는 ‘당뇨병’이라는 말을 새겨들었다. 의사의 말대로 유윤희씨가 당뇨병의 위협에 처해있다면 몇 년 동안 유윤희씨가 이 유도 모르고 고생했던 증상들이 조금은 이해가 되었기 때문이다. “그때 입원비가 70만원이었는데, 전혀 아깝지 않았습니다. 오히려 70만원으로 ‘당뇨병’을 샀다고 생각할 정도로, 제가 당뇨병 전단계라는 사실을 알게 된 것이 천만다행이라고 생각하지요.”

당뇨병 전단계입니다?

그 전까지 유윤희씨는 고혈압으로 고생하는 직계 가족들을 두었기 때문에 그 무서움을 알고 고혈압 관리에만 매달렸다.

“순환기 내과를 다니며 의사와 상담을 하고 약도 처방받아 왔지만 한 명도 저에게 ‘당뇨병을 한번 의심해 봐야겠습니다’라고 권해 준 적이 없습니다. 자주 피로하고 식은 땀이 나

는 등 지금 생각해 보면 ‘저혈당’ 같은 증상이 자주 일어나 진료를 받으면 ‘고혈압으로는 이런 증상이 나타날 수 없는데, 이상하네요’라는 답변만 들었어요. 혹시 갱년기 증상이 아닐까 싶어 산부인과에도 찾아가서 호르몬 치료도 받아봤지만 좋아지지 않았습니다. 진작 내분비내과를 방문했으면 당뇨병의 위험을 빨리 알아차렸을 텐데요.”

하지만 작년 5월, 혈압으로 입원하면서 경구 당부하검사를 하고 자신이 얼마나 위험하면 서도 중요한 단계에 있는지 알게되었다. 당뇨 바로 직전의 단계라는 의사의 경고로 입원시 많이 먹던 밥도 줄이기 시작했다. 간호사가 혈당을 체크할 때마다 주위 사람들이 ‘젊은 사람이 혈당이 높다며 놀라는 것에 자극을 받고, 먹은 밥과 혈당결과를 비교하며 식사조절을 시작했다. 퇴원후에는 이미 약을 먹고 있는 혈압조절은 계속 유지하되 당뇨병 관리에 더 많이 신경쓰기로 했다.

“운동도 열심히 해서 체중도 3kg 정도 줄이고 식사양도 줄이기 시작하니 혈당이 조금씩 낮아지기 시작했습니다. 그런데 신기한 것은 5개월 동안 조절되지 않던 혈압이 같이 조절되는 것이었죠. 그때부터 “혈압과 혈당이 서로 관련이 있구나”라는 생각이 들기 시작했습니다. 또 혈당이라는 것이 신기하다는 생각이 들면서 이것저것 궁금한 것이 생기기 시작했습니다.”

그때부터 유윤희씨는 TV와 책을 보면서 책장이 무엇인지, 인슐린은 어떻게 작용하는지에 대해 공부했다. 답을 찾을 수는 없는데 너

무 궁금한 것은 근처 종합병원 응급실로 찾아가 간호사들에게 던지시 물어 답을 찾기도 했다. “왜 혈당측정을 식후 2시간 후에 하는지, 식후 2시간이란 수저를 드는 순간부터인지 놓는 순간부터인지 모두 병원으로 직접 찾아가 알아냈습니다. 사실 우리나라 같은 짧은 진료시간으로는 의사로부터 많은 정보를 얻기 힘들지요. 단지 의사는 큰 길을 제시해 줄 뿐 일상생활에서 당뇨병을 관리하는 것은 환자가 어떤 길을 갈 것인지는 스스로 결정해서 가야하는 좀 외로운 길이라고 생각합니다.”

올라가는 혈당은 즉시 내린다

매일 뒷산에 오른다는 유윤희씨는 한동안 혈당조절이 안될 때는 하루에도 3번씩 뒷산에 오른적이 있다. “외식으로 고기를 먹고 혈당을 재니 170mg/dl이 나와서 당장 산에 올라 운동을 해 137mg/dl로 낮췄습니다. 또 식후 30분 후 운동이 혈당조절에 도움이 된다고 해서 빨래, 설거지, 청소 등은 모아놨다가 식후 30분이 되면 운동삼아 하고 있습니다. 남들이 보면 예민하다 할지 모르겠지만 혈압이 높은 저로서는 당뇨 전단계라고는 해도 혈당을 낮춰야 마음이 편안해 집니다. 저번에 식후혈당이 200mg/dl이 나왔는데, 언제라고 또 그렇게 나오지 말란 법이 있겠어요? 한번 혈당이 이 수치로 높게 올라가면 그 수치만큼의 가능성이 열렸다고 생각하고 조심하는 것이지요. 덕분에 혈당을 조절하려는 노력으로 밥을 빨리 먹던 습관도 고쳤습니다. 평소에는 15분이면 식사가 끝났는데 30분간 천천히 씹어서 먹으니 식후 혈당에도 차이가 있던걸요?”

당뇨병전단계라고 진단은 받았지만 이미 당뇨병이라 생각하고 기존 당뇨병환자만큼 열심히 관리하는 유윤희씨는 혈당관리에 들어가는 돈이 전혀 아깝지 않다고 한다. “물론 매일 혈당검사하고 병원에 가는 것은 일반인보다 돈이 더 들지요. 하지만 장기적으로 볼 때 한 번의 외식비나 술값 등을 아껴서 건강에 투자한다고 생각하셔야 할 거예요.”

“모름지기 당뇨병 인터뷰인데, 낮은 산을 오르며 이야기를 나누는 것이 좋지 않을까요? 라고 등산인터뷰(?)를 제안한 유윤희씨는 산을 오르는 중간에 준비한 간식을 꺼냈다. 사과와 달걀찜, 연한 커피.

초보당뇨인으로서 아직 모르는게 많고 식욕요법에도 관심이 많지만 구체적인 정보가 궁금하다는 유윤희씨에게는 본 협회에서 발간한 ‘월간당뇨’와 ‘당뇨소식’, 단행본 등을 선물로 건네주었다. 식욕요법 기사를 유심히 살펴보던 유윤희씨는 “정확한 당뇨식사요법에서 크게 벗어나지 않게 그 동안 관리를 해온 것 같다”고 기뻐했다.

마지막으로 유윤희씨는 120과 80이 자신에게 중요한 숫자라고 말했다. “고혈압과 당뇨병이 있는 저에게 120/80mmHg은 이상적인 혈압이고 80~120mg/dl도 목표로 하는 식전혈당이에요. 수축기 혈압이 140을 넘으면 고혈압 진단을 받듯이 식후 혈당도 140을 넘지 않으려고 하구요. 우연인 것 같지만 혈압과 혈당을 같은 수치로 목표를 두니 더 열심히 노력하게 되는 것 같습니다. 조기에 당뇨병을 발견한 만큼 당뇨병이 더 커지지 않게 관리해야 겠지요?”

글 최현주 기자