

다시 쓰는 나의 당뇨일기 (Ⅲ)

김태명 / 시단법인 한국당뇨협회 총무이사



당뇨병은 자신과의 전쟁이다

흔히 당뇨병은 관리가 힘들고 어렵다고 한다. 마음대로 먹을 수도 없고 평생을 운동과 식사요법, 약물요법에 의존해야 하는 지루한 싸움이다. 그렇지만 모든 것이 마음먹기에 달렸듯이 당뇨병 또한 마찬가지다. 어차피 평생을 같이 해야 한다면 즐거운 마음으로 동행하는 것이 어떨지? 규칙적으로 운동하고 알맞은 식사요법을 지키면서 꾸준히 노력한다면 일반인보

다 더 건강하게 오래 살 수 있을 것이다. 나 또한 지난 4개월동안 열심히 노력한 결과 약물에 의존하지 않고도 정상 혈당치를 유지하고 있어 모두가 부러워 하지만 힘들고 어려운 싸움이였다. 이제는 모든 것이 습관처럼 되어서 오히려 하루라도 운동을 게을리 하거나 식사요법을 지키지 않으면 몸에 이상을 느낄 정도다.

운동은 식사요법과 함께 당뇨병 관리의 기본

이다. 질병이 없는 사람도 규칙적인 운동과 식
 사요법은 건강을 유지하는데 매우 중요하다.
 주위에 당뇨환자에게 운동할 것을 권하면 나
 는 나이가 많아서, 또는 다리가 아파서 운동할
 수 없다는데 이것은 게으른 핑계에 지나지
 않는다. 나이가 많으면 걷는것도 못한다 말인
 가? 나이 많은 분은 천천히 오래(약 2시간) 걸
 으면 운동이 되는 것이다. 또 다리가 아픈 분
 은 그냥 가만히 있는 것보다 조금씩 조금씩
 움직이는 것이 오히려 도움이 된다.

걸으면 혹시 다리에 상처가 생기고 이로 인해
 더 나쁜 결과가 오지 않나 생각하겠지만 그렇
 지 않다. 요즘 운동화는 인체공학적으로 잘 만
 들어져서 다리에 충격을 주지 않을뿐더러 두
 꺼운 스포츠 양말을 착용한다면 절대로 발에
 물집이 생기거나 발이 아파서 걷지 못하는 일
 은 없을 것이다. 이와 같은 내 경험을 토대로
 오는 4월 말경부터 전국을 일주하는 걷기대행
 진을 계획하고 있다.

혈당 관리가 잘 되지 않는 사람을 대상으로
 약 100명정도 모집하여 목포에서 출발하여 광
 주, 마산, 창원을 거쳐 부산, 대구, 대전, 천안,
 청주, 원주, 서울로 이어지는 대장정이다. 약
 17일에 걸쳐 하루에 20~30km를 걸어 완주한
 다면 혈당, 혈압 모두 정상치에 가까워 당뇨병
 관리에 자신이 생기리라 믿는다.
 각 도시마다 대학병원, 당뇨협회 지회와 함께
 하며 그 지역 환자가 동참하게 되는 전국적인
 행사다. 곧 협회 홈페이지나 월간당뇨, 당뇨소
 식을 통하여 모집하고 선발하여 복장(트레이

닝복), 운동화, 양말, 배낭을 지급하고 지역마
 다 의료진이 동참하여 건강을 체크하여 조금
 도 염려될 것이 없다. 많은 당뇨인이 참여하여
 당뇨병에 있어 운동이 얼마나 중요한지를 체
 험할 수 있는 계기가 되었으면 한다.

다음은 운동과 식사요법으로 혈당, 혈압조절이
 잘 되어가는 나의 당뇨일기를 지난 호에 이어
 소개한다.

8월 첫째주

장마기간에도 꾸준히 운동하여 체중도 84kg까
 지 감량하였다. 비가 와도 비옷을 입고 하루도
 거르지 않고 운동하였다. 운동하는 길이 젖어
 미끄러워서 빠르게 걷는데 힘이 들고 조심스
 러웠지만 다리에 힘을 주어 운동하여서 오히
 러 칼로리 소모는 더 되는 것 같았다. 인슐린
 양도 속효성 2단위, 중간형 7단위를 줄였다.

인슐린투여량- 속효성 8, 중간형 13

혈압- 128/75 (혈압약 복용치 않음)

아침공복혈당- 92

식후 2시간 혈당- 131

하루 운동량- 1시간 30분 11km걷기

이번 주 식단

아침- 밥 1/4공기, 시금치 된장국, 김, 버섯볶음,
 김치

점심- 외식 (칼로리 낮은 음식)

저녁- 잡곡밥 1/4공기, 쇠고기무국, 갈치구이,
 상추, 숙갓, 열무김치

8월 둘째주

다음주부터 당뇨캠프가 시작된다. 캠프에서 회

원들에게 달라진 모습을 보여주려고 열심히 노력하고 있다. 이번 캠프에서 참가자들에게 나의 경험담을 들려주어 관리하는데 도움이 되었으면 한다.

인슐린투여량- 속효성 5, 중간형 10

혈압- 125/76 (혈압약 복용치 않음)

당화혈색소- 6.2

아침공복혈당- 94

식후 2시간 혈당- 128

하루 운동량- 1시간 30분 11km걷기

이번 주 식단

아침- 잡곡밥 1/4공기, 미역국, 계란찜, 김,
썩갓나물, 시금치나물

점심- 외식(칼로리 낮은 음식)

저녁- 잡곡밥 1/4공기, 갈치구이, 상추 썩갓,
무생채, 양배추 샐



9월 첫째주

당뇨캠프에서 많은 사람들로 부터 질문을 받았다. 적은 양의 식사와 운동으로 체중 감량에 성공하였지만 후유증은 없는지, 또 누구나 같

은 방식으로 관리하여도 되는지 등. 개개인의 체질과 생활습관, 약물요법이 다르지만 당뇨병 관리의 기본은 식 Mayo법, 운동요법이다. 자기에게 맞는 식 Mayo법은 영양사와 상담하고 나이, 체격에 맞게 운동하면 누구나 좋아질 수 있다고 알려주었다.

약 3개월 동안 노력한 결과 드디어 체중을 78kg으로 감량하고 인슐린 투여량은 속효성은 맞지 않고 중간형만 5단위로 줄였다. 지금같이 계속한다면 9월이 끝날 즈음에는 인슐린 없이도 정상 혈당치를 유지할 것 같다.

인슐린투여량- 중간형 5

아침공복혈당- 89

식후2시간 혈당- 130

당화혈색소- 5.8

하루운동량- 1시간 30분 11km걷기

이번 주 식단

아침- 잡곡밥 1/4공기, 미역국, 버섯볶음, 김,
썩갓나물

점심- 외식(칼로리 낮은 음식)

저녁- 잡곡밥 1/3공기, 시금치 된장국,
소고기볶음, 상추, 썩갓, 오이

丙戌年 새해가 밝았습니다. 당뇨인 모두 건강하시고 복 많이 받으십시오.

올해는 소망하시는 모든 일 이루시고 가정에 행복이 가득하길 바랍니다. ㄹ