

# 당뇨는 내 친구

글 / 전춘자 (70세 · 당뇨 40년차)



신년을 맞아 나는 지금 육십 꼭대기에 서있다. 정상에서 내려다 본 내 생애가 시리도록 처연하다. 결혼과 몇 년 차로 맞물린 당뇨발병이 여언네 번째 강산을 바꾼다는 헛수로 접어든다. 생각하면 되돌아보기 싫을 만큼 고달프고 가의 없는 삶이었다.

당뇨를 발견한 것은 70년이였다. 엄밀하게 따져 그 이전이라고도 볼 수 있다. 얼굴 생김생김이 서로 다르듯 병의 특징도 모두 달라서 증상도 사람에 따라 제각각이다.

물 한 그릇에 그날의 행복을 전부 담아야했던 그 집착이야말로 가히 상상을 초월했다. 그런 반면 음부가려움증에 못 이겨 찾았던 산부인과에서 엉뚱하게 당뇨를 발견하게 되었다. 청천병

력 같은 진단에 죄 없는 부모를 원망하고 하늘을 향해 울분을 터트렸다. 그런 와중, 병은 병이로되 희한하게도 가정생활에 아무 지장 없는 것을 다행으로 여기면서 하루하루 생활에만 급급했다. 그때는 지금처럼 홍보책자나 당뇨강의란 것이 전혀 없을 때다. 검사를 받기 위해 어쩌다 병원에 들르면(혈당기 없을 때) 의사 선생님께서로부터 주의사항을 듣긴 들어도 뭐가 뭔지 도통 알 수가 있어야지. 그저 소 담쳐다보듯 껌등에 걸치는 등 마는 등, 나오자마자 머릿속은 벌써 새까맣다.

당뇨는 걸으로는 아무이상 없다가도 어떤 병에 부닥치면 견잡을 수 없도록 깊은 수렁에 빠져드는 병이다. 무식이 하늘을 찌를 때, 재수가 없었나 아니면 일진이 사나웠나, 양동이에 물을 들다 허리가 삐끗한 것을 비롯해서, 또 공중목욕탕에서 박카스 뚜껑으로 발뒤꿈치를 긁은 것이 곧 화근으로 되어 척추수술에 이어 발 골수염 수술로 이어졌다. 그 이전, 갑상선과 맹장수술을 받았다.

70~80년 초만 해도 거의 다 무식했다. 교육이나 홍보가 없으니 자연히 무식할 수밖에. 그 무지(無知)가 나로 하여금 엄청난 일을 초래했다. 발뒤꿈치 골수염은 혈관의 급격한 반응저하로 '하지절단'이란 사형선고에 임박하고 나서야 비로서 그 절박함을 감지하게 되었다.

당뇨는 '무언의 살인자'다. 하지절단, 실명, 만

성신부전증, 뇌혈관질환 등 삶의 질을 깎그리 망가트리 가장 처참하도록 인생의 끝자락으로 마구 치닫는 것을 보면. 하늘의 도움인가, 나는 무사히 퇴원했다.

1985년 내가 입원중일 때 국립의료원에 당뇨병 교실이 개설되었다. 그때 입원환자는 물론 외부에서까지 대성황을 이뤘다. 마침 TV에서 강의는 물론 환자를 대상으로 아침마당에 방영하여 그 후 전국 당뇨인들이 병원으로 속속들이 모여 들었다. 여기에는 학식도 빈부 차도 없다. 오직 실천뿐이다. 절절한 마음으로 인터뷰에 응했고 수강에 목숨을 걸었다.

당뇨 3대 원칙인 식습관을 하루속히 익혀 스스로 관리할 줄 알아야만 최고관리자가 될 수 있다는 것을 터득했다. 의사, 영양사, 간호사는 한갓 방향 제시자로서 일종의 나침반에 불과할 뿐 모든 것은 다 내 몫이었다. 이것만으로도 나는 반 이상 성공한 느낌이었다. 이제 내 생활에 맞춰 프로그램을 새로 짜자. 그리고 실천에 옮기는 거다. 운동량을 정한 뒤 눈 비 이외에는 걸리지 않고 부득이 할 때는 다른 방법을 대치했다. 당뇨인들은 흔히 뭐는 먹어야 하고 뭐는 먹지 말아야 한다고 한다. 이는 당뇨교육을 한번도 받지 않은 사람 얘기다. 그래서 당뇨는 교육을 필수로 한다. 집에서 가장 가까운 종합병원을 이용하시라.

강의를 듣기 전에는 나 역시 시행착오를 범했다. 뭘 알아야 먹던가 말던가 행동을 하던가 말던가 하지. 덮어놓고 조금 먹고 운동을 하면 제일인줄 하는데 이런 가장 어리석은 방법이다. 실천에 앞서 교육을 받는 거다.

우리가 익힌 대로 3대 원칙을 지키자.

첫째, 때 즉 삼시 세 끼

둘째, 정량(定量)

셋째, 골고루

이 원칙이면 최고다. 모르는 사람일수록 뭐가 좋다고 떠든다. 뷔페나 어느 음식점에서 세 가지 원칙만 지킬 수 있다면 최고 관리자다. 그 다음이 운동이고 세 번째가 약물이다.

자고로 기호 식품에 자유로운 자 없다. 이런 식품은 되도록 멀리하라. 정 입이 궁글할 땐 보리 건빵 몇 개, 또는 땅콩 한줌으로 위로하자. 차차 길들여지면 먹고 싶지 않다. 세상은 공평해서 잃은 것만큼 얻는다. 대체식품은 반드시 저울(필수품)에 달아본다. 요즘 웰빙웰빙 하는데 이게 바로 당요식이다. 당뇨식이라 해서 결코 따로 있는 것이 아니다. 웰빙이 건강식이요, 건강식이 곧 웰빙이다. 식이요법을 잘 하면 당뇨는 물론 다이어트도 자연스럽게 이루어진다. 남들이 애써 원하는 일을 더붙어 얻으니 일석이조 아닌가.

우리는 평생 당뇨와 어깨동무할 사람이다. 기왕지사 함께 할 사이라면 적당히 비위를 맞추면서 서로 끼어 안고 사랑하는 법을 기르자. 무병장수가 아닌 일병장수로 더 멋진 삶을 창출하는 거다.

끝으로 국립의료원에 보다 많은 사람들로 당뇨병 교실이 활성화되기를 바란다.

1994년 3월 복부의 물혹 수술은 당뇨와 무관했지만 어쨌든 나는 몇 번의 수술로 남보다 고달픈 삶을 살아왔다. 그 이전에는 내가 당뇨를 몰랐을 때 일이고, 기나긴 세월동안 당뇨강의를 듣다보니 이젠 둘도 없는 단짝이 되었다. 당뇨인들은 종종 내게 묻는다. 사십여 년 동안 어떻게 관리해왔냐고. 답변은 지극히 간단하다.

“이십여 년 강의 듣고 실천했을 뿐이라고”