



생명과 내 몸의 소중함을 알게 해준 '당뇨'

글 / 이지혜 (20살 · 당뇨 10년차)

내 나이 이제 20살이다. 당뇨 걸린 지는 벌써 10년이나 되었다. 처음 의사선생님께서 당뇨라고 했을 때 아무런 느낌도 없었다. 왜냐하면 당뇨에 대해서 전혀 모르고 있었기 때문이다. 그냥 병원에 있을 당시에는 혈당검사 한다고 하면 손만 내밀어 주었을 뿐이고 주사는 알아서 놓아 주었고 밥 나오면 밥 먹고 간식 나오면 간식 먹고 운동은 그냥 애들이랑 뛰어다니면 노는 걸로 대신하는 것뿐이었다.

그때는 주사를 2회 주사했다. 지금은 인슐린 집중 치료해서 4회 주사를 놓지만 그래서 그런지 그때는 별로 불편함이 없었다. 또 굳것질거리도 잘 안했으니 먹을 걸로도 별로 그렇게 크게 신경 쓰지 않았다. 집에 와서도 한동안은 그렇게 생활을 했으니깐... 하지만 점차 시간이 지나고 내손으로 모든 것을 다하게 되었을 때는 먹고

싶은 것이 너무나 많아지고 주사 맞는 거나 혈당검사가 점차 귀찮고 왜 맞아야 하는 걸까라고 생각이 들어 주사나 혈당검사를 소홀히 하기도 했다. 부모님 두 분 다 맞벌이여서 형제도 없고 집에 혼자 있을 시간도 많아 지다보니 먹을 것 그냥 막 먹고 주사 안 맞고 혈당검사도 안 하고 운동도 안해버렸다. 가끔 혈당검사 할 때 높게 나오면 부모님께 혼날까봐 거짓말을 되풀이 하게 되었다. 그래서 아마 해마다 1~2번 정도 입원과 퇴원을 반복했다. 그러면 부모님은 잘 챙겨주지도 못해서 몸 관리 잘하라고 했더니 왜 그러냐며 많이 혼내셨다. 괜히 쓸 때 없이 돈만 나가게 하는 거냐며.... 네 몸은 네가 알아서 챙겨야한다면서 매를 드시기도 하셨다.

중학교 때는 더 심했다. 친구랑 몰려다니면서 먹고 싶은 것 다 먹고 다녔다. 그런 것을 본 부

나의 당뇨 체험기

모님은 나랑 약속을 정하셨습니다. 그것은 한 달에 1~2번 정도는 내가 먹고 싶은 것 먹게 해주기. 그러면서 먹을 것의 유혹은 많이 줄어들었던 것 같다. 어쩔 때는 부모님이 먼저 “지혜야 이것 먹고 싶지 않니?” 하고 먼저 물어 보실 때도 있다. 그렇게 하고 주사를 내가 맞는 양보다 2~3단위 더 올려서 맞거나 엄마 또는 친구들이랑 같이 운동을 하러 나갔다. 역시 혼자 운동하면 할 의욕이 안 나는데 옆에 누군가 같이 운동하면 든든하면서 즐겁기 때문에 더하게 되는 것 같다. 그렇게 나는 먹을 것에 유혹을 많이 참아왔다.

지금은 충실히 관리하려고 노력하지만 그때는 안 해서 얻은 것이 살과 눈에 있는 백내장이다. 지금 생각하면 내가 왜 그때 관리를 안했을까 하는 생각이 든다. 눈에 온 백내장은 약으로 치료 할 수 있는 단계라서 그나마 다행이라고 생각한다. 당뇨로 인해 얻은 것 그리고 잃은 것도 많다.

첫째는 건강한 몸.

내가 당뇨를 처음 걸리고 나서 생각 한 것은 “아. 나 이제 다른 사람과 달라지는구나...” 내 몸은 이제 내 것이 아니게 된 기분이었다. 여태 까지 해왔던 것 들을 하나 둘씩 포기해야 한다고 생각했다.

둘째는 친구이다. 나는 지금도 그렇지만 내가 당뇨를 가진 것을 당당하게 말하는 편이었다. 그래서 그런지 당뇨를 모르는 아이들은 하나 둘씩 날 피하기 시작했고 거기다 선생님들은 날 과보호 하셔서 그걸로 애들은 뒤에서 쑥떡대기 일수였다. 내가 병원 때문에 학교를 안 나가거나 아파서 못나가고 중간에 조퇴를 하거나 별설 때 선생님이 나만 빼주면 애들은 “재 뭐야?

재수없어. 재가 뭘데 선생님들이 재만 챙겨? 재가 아프다고? 어디가? 내가 보기에는 멀쩡한데 괜히 공부하기 싫고 별 받기 싫으니깐 수 쓰는 것 봐 정말 싫어!” 라는 반응을 보였다. 나는 그냥 가만히 듣고 있을 수밖에 없었다. 그래서 친구들이랑 많이 싸우기도 했다. 게다가 당뇨가진 걸로 놀리고 해서 한동안은 등교거부도 했었다. 학교를 안 나가면서 많은 생각을 했었다. 죽을 생각도 많이 했었다. 하지만 지금은 그런 말보다 오히려 걱정해 주는 친구들이나 그냥 평소처럼 대해주는 친구들이 많았기 때문에 이겨 낼 수 있었다고 본다.

세 번째, 진실 된 마음

당뇨를 가지면서 거짓말만 늘은 것 같다. 부모님께 거짓말하고 의사선생님께 거짓말하고 친구들한테 거짓말하고 당뇨를 가지고 진실 된 마음을 잃어버린 기분이다.

하지만 잃은 것이 있기 때문에 얻은 것도 많았다고 본다.

먼저 생명과 내 몸의 소중함을 알게 되었다. 당뇨를 갖고 내 몸이 얼마나 소중한고 상처받기 쉬운지 그리고 생명이 얼마나 소중한지를 알았다. 그래서 죽을까 하는 생각도 안 하게 된 것 같다. 또 가족이 없었다면 아마도 난 벌써 죽었을지도 모른다는 생각을 하게 된다. 내 옆에 든든한 기둥이 없었다면 나는 버티지 못하고 쓰러져 있을 것이다. 옆에서 한걸음 떨어져서 지켜보고 내가 힘들어하면 달려와서 같이 힘들어해주는 가족이 없었으면 난 정말 어떻게 되었을까? 세 번째는 나랑 같은 생각을 공유 할 수 있는 동료들 당뇨를 얻고 당뇨카페에 당뇨캠에 당뇨정모, 나랑 같은 생각과 같은 아픔을 겪고 있는 사람들을 만나서 얘기하고 웃고 떠들고 이

런 사람들이 없었으면 나 혼자 못 이겨 나갔을 것이다.

이렇게 얻은 것도 있었기 때문에 난 힘을 얻고 한발 한발 앞으로 나아갈 수 있는지도 모른다. 당뇨를 갖고 얻은 것 없이 잃은 것만 있었다면 그건 너무 불공평한 것이다. 난 이렇게 얻고 잃은걸 통해 생각한 것은 우선 부모님들은 너무 애들을 다그치지 마셔야 한다. 다그치면 다그칠수록 애들은 더 벗어나고 삐뚤어진다. 그냥 옆에서 지켜봐주시는 인내심, 혼자 할 수 있는 독립심을 키워주셔야 한다. 그리고 너무 힘들어하면 어깨를 토닥여 주시면 되는 것이다. 또 의사선생님들도 너무 애들을 감싸주려고 하시지 마시고 한 두 번씩은 독설을 내뱉으셔야 한다. 너무 다독여주

면 더 기고만장해서 안할 수도 있으니 때로는 부드럽게 때로는 강하게 이끌어야 한다. 그리고 마지막으로 당뇨를 가진 모든 분들께 당부하고자 하는 것은 당뇨를 너무 힘들고 어렵다고 생각하지 말아야 한다. 그러면 더 힘들고 어려운 법이기 때문이다. 또 자신만 생각하지 말고 주변사람들을 둘러보면서 살아가야 한다. 나만 힘든 법은 이 세상에 없기 때문이다. 긍정적이고 노력하는 마음, 그리고 남을 생각하는 마음만 있다면 분명히 당뇨는 이겨낼 수 있을 것이다. 따라서 이 세가지만 잊지 말고 살아간다면 당뇨는 힘든 것도 어려운 것도 아니다. 그러니 조금은 긍정적인 마음으로 한발 한발 앞으로 나아간다면 당뇨로 인해 얻는 것이 더 많아질 것이다. >

함께 하면 **큰 힘** 이 됩니다.
기부를 받습니다.

□ 기부안내

사단법인 한국당뇨협회 공익성 기부금 손비 인정단체로, 기부해 주시는 금액은 연말정산시 소득공제를 받으실 수 있습니다. 기부금을 보내주시면 바로 기부금 영수증을 보내드립니다.

-기부금 송금계좌 : 우리은행 195-138439-13-001(예금주:사단법인 한국당뇨협회)

-문의전화 : 02-771-8542

-기부금공제 한도액 : (근로소득금액 - 한도내의 전액공제기부금 - 한도내의 특례기부금) × 10%

※관련법규 : 본 협회에 기부해주시는 후원금은 법인세법 시행규칙 제 17조 제 1항 제 33호 및 소득세법 시행규칙 제 44조의 규정에 의거하여 공익성 기부금에 해당되어 손비혜택을 받을 수 있습니다.

보건복지부 공인단체 > 사단법인 한국당뇨협회 www.dangnyo.or.kr

*사단법인 한국당뇨협회는 「당뇨병 예방과 치료」를 모토로 우리나라 400만 당뇨인의 건강, 권익, 복지 증진을 위해 설립된 비영리 법인입니다.