

# 한 번의 고비를 넘기고 철저하게

글 / 박만순(56세)

저는 당뇨를 만나기 전까지는 병원 한번 가지 않고 정말 건강하게 살아 왔습니다. 나이 40을 넘기면서 체중이 너무 비만하여 걱정을 했는데 1996년 어느 날부터 체중이 15kg이나 급격히 감소를 하더니 만성피로가 계속되면서 현기증이 나고 목이 마르며 소변이 잦고 체력이 극도로 약해져서 일을 할 수가 없었습니다. 병원에서 종합검사를 한 결과 식전혈당 350mg/dl, 식후 2시간 혈당 496mg/dl로 당뇨 판정을 받았습니다.

의사선생님은 인슐린을 투여하자고 권유했지만 저는 그 때 당뇨에 대한 상식이 없어서 인슐린 주사를 맞으면 모든 것이 끝나는 마지막 단계인 것으로 알고 한사코 인슐린 투여를 거부하였습니다. 저의 고집으로 경구 혈당 강하제만으로 1년 가까이 병원 치료를 받았으나, 당뇨에 대한 상식도 없을뿐더러 사업상 여건으로 과음, 과식, 육류 등 당뇨에 나쁜 것만 섭취하게 되었으며 무절제하고 불규칙한 생활로 과로를 하다보니 혈당이 300mg/dl 이하로 내려오지를 않았습니다.

정말 눈앞이 캄캄했습니다. 이제 40대 초반인데

앞으로 누가 처자식을 부양해야 하는 생각에 하루 종일 걱정을 했었습니다. 그래서 여러 매체를 통해 당뇨병이 완치될 수 있는지를 찾아 보기도 했습니다. 그러나 아무리 찾아보아도 의학계의 정설은 완치는 불가능하고 혈당을 잘 조절하면 합병증 발생을 방지하거나 늦출 수 있다는 거였습니다. 저는 경제가 넉넉한 편이 아니어서 직장 생활을 열심히 해야 하기에 이 정도로는 부족했습니다. 스트레스를 많이 받을 수 있기에 완치가 되지 않으면 합병증이 발생할 소지가 많겠구나 하는 생각이 들었습니다. 그래서 여기 저기 알아봤는데 마찬가지였습니다. 역시 완치는 불가능하다는 것이었습니다. 그런데 병원에서 정해진 약의 효과인지 식이요법과 운동요법을 시행한지 일주일 만에 식전과 식후 2시간 혈당이 정상 범위로 떨어 졌습니다. 다만 식후 30분에서 한시간까지의 혈당은 좀 높아서 170이 넘는 경우도 있었습니다. 어쨌든 혈당이 정상으로 돌아왔기에 일주일 이후에는 의사와 상의 없이 약을 복용하지 않고 식이요법과 운동요법만 시행했습니다. 가만히 생각해 보니 몇 년 전부터 당뇨 증세는 있었던 것 같았습니다. 1.5리터 음료수를 하루 저녁에 다 마시기도 했고 커피를 하루에 일곱

잔씩 마시는 경우도 많았습니다. 식사는 골고루 먹었지만 남기지 않고 다 먹었고요. 과식을 한 거지요. 그런데 병원에서 혈당검사를 했을 때는 항상 정상으로 나왔었습니다. 중간에 혈당이 높아지더라도 식사 2시간 후에는 정상으로 돌아왔기 때문에 정상으로 나왔던 것이었습니다.

일단 당뇨에 대한 공부를 해야겠다는 생각이 들었습니다. 그 뒤 식이요법과 운동요법을 집중적으로 실천하게 되었으며, 그로 인해 거의 생활에 불편이 없을 정도로 혈당이 조절되기도 했지만 바쁘게 살아가는 저에게는 결코 쉬운 일이 아니었습니다. 바쁘다는 핑계로 당뇨관리를 게을리하게 되면 다시 혈당이 올라갔으며, 혈당이 올라가면 다시 바쁘게 관리했다가 혈당이 내려오면 또 게을리 하고 또 시작하고, 또 게을리 하고를 수 없이 반복하면서 지내던 중 1999년, 청천벽력과 같은 충격적인 사건으로 혈당은 건잡을 수 없이 치솟기만 했습니다.

제가 12년간 심혈을 쏟아 다져온 저희 회사가 부도를 맞게 되었습니다. 은행부도 후 자금문제 등 경영상 어려움과 스트레스, 잦은 출장과 손님 접대 등 자연요법을 제대로 할 수 없는 날이 많게 되자 식전혈당이 다시 200~300mg/dl을 오르내리고 식후 혈당은 300~400mg/dl을 육박했습니다.

그 후부터는 식사후에는 매일 동네 주변을 한 시간 정도 천천히 걸어 다닙니다. 또 약은 꼭 의사의 지시대로 복용하고, 스트레스도 조절하려

합니다. 그 결과 아침, 점심, 저녁 운동 후 혈당은 100mg/dl가까이로 떨어졌었습니다. 그래서 걷기 운동 이외에는 하지 않았습니다. 그리고 제 혈당 패턴을 조사하였습니다. 당뇨 측정 시험지가 아깝긴 하였지만 하루에서 가장 혈당이 높은 때가 언제인지 알 필요가 있었습니다. 조사해 본 결과 아침 식후 30~60분 사이였습니다. 이때 혈당이 다른 때에 비해 월등히 높았습니다. 초기에는 이때 혈당이 170mg/dl 이상이었습니다. 그런데 점차 혈당이 좋아져서 아침식후 혈당이 140mg/dl정도로 떨어졌습니다. 저는 아침 식후 30분 그리고 퇴근후의 혈당만 측정합니다. 현재는 혈당이 좋아진 것 같아 예전에 비해 과식을 하거나 운동을 하지 않는 경우도 있었지만 하루 칼로리는 지키려고 노력하고 있습니다. 그리고 단 것은 거의 먹지 않고 있습니다. 간식은 종종 먹습니다만 먹지 않을 때가 훨씬 많습니다.

요즈음은 당뇨병환자가 참 많은 것 같습니다. 어떤 기사를 보니 2025년에는 우리 국민의 1/4이 당뇨인이 될 거라고 합니다. 저는 당뇨에 관한 자료를 상당히 많이 보았기에 당뇨에 대해 감히 많이 알고 있다고 자부하고 있습니다. 하지만 방심은 절대 금물인 것 같습니다. 일을 하다보니 식이요법과 운동요법을 어길 때가 많이 있습니다. 식이요법과 운동요법을 지키겠다는 의지도 점점 약해지기도 합니다. 하지만 평생 조심할 겁니다. 그래서 다시 당뇨 판정때와 같은 높은 혈당이 나오지 않도록 최선을 다할 겁니다. 당뇨인 모두 힘을 모아 현재에서 악화되지 않도록 최선을 다 합시다. >

박만순님께서 보내주신 <나의 당뇨 체험기>입니다. 귀한 원고 감사드리며 감사의 뜻으로 혈당측정기를 보내드리겠습니다.

-편집자 주-

# 김과장의 당뇨일기

2005년 1월

새해가 시작되고 나이도 한 살 더 먹는 날이다. 늙어만 가는 겨울 나그네가 되어가는구나. 건강하다가 평균 수명 채우고 가면 식구들에게도 부담 안주는데, 그게 노력으로 얼마나 될까. 오늘도 친구랑 함께 관악산 등산길에 오른다. 만보계를 허리에 차고 배낭을 메고 핸드폰은 주머니에 넣고 이야기 하며 산에 오른다. 오늘도 12000보 이상 걸었다. 다소 피곤한 느낌이다. 가만히 내버려두면 만물은 자연히 녹슬게 되어 있다보다. 먹은 것만큼 움직여야 순환이 되는 법칙, 그것이 운동인가보다.

- 체중 : 61.5kg
- 혈압 : 130/85mmHg
- 공복혈당 : 98
- 식후혈당 : 163
- 운동 : 관악산 등산 12000보
- 복용약 : 미크롱 1알
- 아침 : 잡곡밥, 미역국, 김치, 김, 시금치, 깍두기
- 점심 : 김밥
- 저녁 : 잡곡밥, 콩나물국, 김치, 시금치

2005년 3월

건강은 건강할 때 지켜야 되는데 대개가 병났을 때 허둥지둥 하며 난리를 친다. 세상은 요지경이다. 사람살기 쉽지 않은 어려운 세상에 경주하듯 살아가다 보면, 우리는 누구를 위해, 어떻게 살기 위해, 무엇을 위해 그토록 정신없이 살아가는지. 그러다가 병마나 큰 불행을 당하게 되면 그때서야 자신의 삶을 돌아보게 된다. 따

라서 사람들은 그렇게 되기 전에 자신이 가던 걸음을 멈추고 자신이 서있는 자리가 어딘지 돌아볼 필요가 있다. 세상의 아름다움을 보지도 느끼지도 못하고 허덕거리며 사는 사람들이 얼마나 많은가. 마음을 찾아서 행복한 삶을 사는 일이 아름다운 것이다. 사람은 중년이 되면 자신의 삶에 대해 되돌아보고 생각도 해야 한다. 잘못된 길로 인해 혹독한 대가를 치러야 한다.

- 체중 : 60.3kg
- 혈압 : 130/85mmHg
- 공복혈당 : 95
- 식후혈당 : 149
- 운동 : 걷기 30분, 맨손체조 30분
- 복용약 : 디아미크롱 1알
- 아침 : 혼합곡밥, 김치찌개, 콩나물, 두부, 우유, 김치
- 점심 : 비빔밥
- 저녁 : 잡곡밥, 콩나물, 김치, 두부, 생선, 시금치

2005년 5월

인류 역사가 소중히 여기는 사람의 원리는 인과응보이다. 원인이 있으면 그것에 상응하는 결과가 있다는 원리이다. 그와 더불어 우리 몸속에 있는 장기들도 인과응보가 적용된다. 예를 들어서 배가 너무 고프운 후에 음식을 먹게 되면, 소화기능이 약해지고 거기에 따라 비장의 기능이 떨어지게 되고, 이것이 소화불량이 계속되면 위장병이 된다. 따라서 위장병이 계속되면 위산과다로 변해 편두통이 상습악성으로 오면 용기를 잃게 된다. 매일 두통이 있으니 일을 제대로 할 수

가 있겠는가. 선배나 의사 말을 잘 들어 내 인생을 바꾸어야 한다. 식사는 될 수 있는 대로 세끼를 정시에 먹을 것이며 폭식, 폭음, 감정격화는 자제해야 한다. 식사량은 균일하게 먹을 것이며, 단백질이 많은 음식을 습관적으로 매일 먹는 사람은 경우에 따라서 목 소칠 병에 걸릴 위험이 있다고 한다.

- 체중 : 58kg
- 혈압 : 130/90mmHg
- 공복혈당 : 96
- 식후혈당 : 160
- 운동 : 걷기 1시간, 맨손체조
- 아침 : 잡곡밥, 된장국, 김치, 김, 두부, 시금치, 우엉, 다시마, 양파, 호박, 생선
- 점심 : 아침과 동일
- 저녁 : 아침과 동일(쇠고기 조금 섭취)

#### 2005년 8월

당뇨인 중 저혈당으로 인한 쇼크로 넘어지면 죽을 수 있다는 것을 잘 모르고 있는 사람이 이외로 많이 있다. 그와 더불어 돌연사로 변을 당하는 경우도 있다. 운동을 할 때나 언덕을 오를 때 가슴이 답답하고 압박감이 오고 흉통이 오면서 목, 어깨까지 통증이 발생하면 위험 신호다. 어지럽고 숨이 차면 빨리 병원으로 보내 달라고 부탁한다. 환자나 비건강인은 사우나 후 운동을 하면 심장 혈액 순환이 악화되어 죽을 수도 있으니 이것이 돌연사다.

- 체중 : 59.7kg
- 혈압 : 130/80mmHg
- 공복혈당 : 98
- 식후혈당 : 150
- 운동 : 속보 걷기, 체조, 근력운동

- 복용약 : 디아미크롱 1알
- 아침 : 잡곡밥, 미역국, 김치, 다시마, 양파, 시금치, 두부, 콩나물, 쇠고기
- 점심 : 잡곡밥, 콩나물국, 김치, 다시마, 양파, 시금치, 두부, 쇠고기
- 저녁 : 점심과 동일
- 간식 : 우유, 토마토

#### 2005년 9월

빈혈은 혈액 내의 적혈구 수 또는 혈색소 양이 감소되어 적혈구의 기능인 산소운반 능력이 감소되는 질병이다. 쉽게 피로하며 추위를 많이 타고 어지럼증, 두통, 이명현상이 나타나고 피부와 손톱의 색이 변화되는 경우도 있다. 예방으로 철분 섭취가 부족하여 발생한 빈혈의 경우 평소 육류, 생선, 과일, 야채, 달걀을 고루 먹어야 한다. 그러면 자연히 예방이 된다. >

- 체중 : 60kg
- 혈압 : 120/80mmHg
- 공복혈당 : 109
- 식후혈당 : 150
- 운동 : 속보걷기, 체조, 근력운동, 1주일에 1회 등산
- 복용약 : 디아미크롱 1알
- 아침 : 잡곡밥, 미역국, 김치, 다시마, 양파, 시금치, 콩나물, 쇠고기
- 점심 : 아침과 동일
- 저녁 : 아침과 동일
- 간식 : 우유

- 다음호에 계속됩니다 -

출처 / 의지로 당뇨와 힘겨루기  
정리 / 홍지영 기자