



- 2007 당뇨협회가 만난 사람들 -

“교육 참여하고 배운 것 실천해 당뇨 이겼어요”

이순애 | 56세, 2형당뇨 12년차

당뇨라는 병에 걸린 지도 벌써 12년째라는 이순애 씨. 원미동사무소 탁구장에서 만난 이씨는 오랫동안 당뇨병을 앓고 있다고 믿어지지 않을 만큼 밝고 건강한 모습이었다. 50대 중반인 이씨가 12년째 당뇨병을 앓으면서도 같은 연령대의 비당뇨인들보다 더 건강을 유지할 수 있는 비결을 들려줬다.

40대 초반이었던 12년 전 LG화재 영업소장으로 근무하던 이순애 씨는 회사에서 건강검진을 받던 중 당뇨가 있다는 진단을 받았다고 한다. “처음 진단을 받았을 때 혈당이 공복에 290, 식후엔 420까지 나오기도 했어요. 엄청 높은 수치인데 그렇게 될 때까지 전 특별한 증상을 느끼지 못해 방치했던 겁니다.”

대학시절까지 탁구선수생활을 했다는 이순애 씨는 건강만은 누구보다 자신있었기 때문에 당뇨라는 진단을 받고 많이 놀랐다고. 이씨는 그 당시 저녁때가 되면 먹을 것들이 생각나고 갈증이 자주 나고 시력저하를 느끼긴 했지만 그

것이 당뇨 증상일 줄은 몰랐다.

무작정 시작한 운동

당시 직장을 다녔던 이순애 씨는 병원에서 처방받은 약물치료와 함께 틈틈이 운동을 병행했다. “저희 아버지도 당뇨를 앓으셔서 당뇨에 대해 조금 알아요. 약물에만 의존해선 절대 이길 수 없는 병이죠. 그래서 시작한 것이 탁구예요.” 원래 탁구선수 생활을 하다 그만뒀다는 이씨는 당뇨판정을 받은 이후 20여 년 만에 다시 탁구를 시작했다. 퇴근 후에는 탁구장으로 향하고

주말에는 가까운 산에 가는 등 부지런히 운동을 한 결과 어느 순간부터 그렇게 높았던 혈당이 서서히 내려가기 시작했다. 이후 이씨는 당뇨관리를 위해 직장도 그만두고 대신 체육관 탁구 강사일을 시작했다. “선수시절 지도자 자격증을 따둔 덕분에 쉽게 일을 구할 수 있었어요. 이 일은 사람들을 가르치면서 어울릴 수 있고 그래서 재밌어요. 또 검사검사 저도 운동을 할 수 있으니 일석이조잖아요.” 당뇨극복을 위해 시작한 운동이 이전 직업으로까지 연결 된 이씨는 요즘은 시합준비로 바쁘다. 탁구 강사를 시작한 이후 등산은 일주일에 2번 정도 교습이 없는 날 집근처 산을 오르내리는 것으로 하고 있다.

음식, 억지로 참으면 병된다!

“저에게 적당한 칼로리가 하루 1600kcal예요. 하지만 늘 칼로리에 집착하고 메뉴에 신경쓰며 음식을 먹다보면 스트레스만 늘고 그것이 더 병을 키울 것 같아 너무 식단조절에 매달리진 않고 있어요.” 이순애 씨는 건강식이란 음식을 먹을 때 즐거운 마음으로 적당히 먹는 것이라며 기본만 지키면 혈당에 큰 변화를 주지 않는다고 강조한다.

“아침에 일어나면 늘 혈당검사를 하고 그때 나온 혈당수치에 따라 그날 하루 제 메뉴와 먹을 양을 대충 결정하죠.” 아침마다 두부와 청국장을 꼭 챙겨먹는 것이 건강의 비결이라는 이씨는 운동을 나올 때는 고구마를 삶아 밥 대신 싸들고 나오는 날이 많다. 당뇨병이 걸린 후 소식(小食)을 해오니 이제 습관도 됐고 운동을 꾸준히 한 덕분에 체력도 좋아졌다는 이씨는 밥 대신 고구마로 식사를 대신해도 운동하는 데 전혀 체력에 지장이 없다고, 또 간식으로 매일 우유를 마시고 조금 출출한 날은 야채로 허기를 달래기도 한다.



이순애씨가 강사로 일하고 있는 원미동사무소 탁구교실 회원들

“당뇨있는 사람들은 뷔페 같은 데 가면 스트레스 엄청 받지요. 전 가면 열심히 먹어요. 물론 혈당 높아지지 않는 음식을 위주로요. 고기 종류도 먹어요. 맛만 보는 정도의 양이지만... 어쨌든 배부르게 실컷 먹고 와도 혈당은 크게 문제없어요” 당뇨식단의 기본은 지키되 편안한 마음으로

먹기 때문인 것 같다는 것이 이씨의 생각이다. 한편 이씨는 특별히 음식을 가리지 않고 먹고 있는 편이지만 술은 절대 금물이라고..

1회 성인당뇨캠프로 협회와 인연

“병원을 찾았다가 (사)한국당뇨협회 주최로 제 1회 성인당뇨캠프를 한다는 소식을 듣고 도움이 되겠다 싶어 무작정 회사에 휴가를 내고 참가했어요.” 이순애 씨는 캠프 참가가 당뇨협회와의 인연의 시작이었다. 캠프에서 식이요법의 중요성에 대해 많이 배웠다는 이씨는 특히 지금의 건강을 유지하는 데는 그때 캠프에 참가한 의료진들 덕분이라고 말한다.


“캠프참가 전까지는 운동이니 식단조절이니 중요하다는 것은 알았지만 아무래도 약에 의존하게 됐습니다.” 이씨는 그때까지 복용하는 약만 6종류였다. 하지만 그때 참가한 의료진이 많은 약을 먹을 필요없다며 당뇨약만 복용할 것을 권했고, 이씨는 그 후 약을 줄였다. 그 대신 운동량을 늘리고 식단조절에 더 신경을 쓰기 시작했다. “이후 신기하게도 점점 혈당이 정상치를 유지하게 됐고, 결국 약을 끊게 됐어요.” 이씨는 당뇨캠프에서 만난 의료진의 충고에 따라 약을 줄이고 운동과 식단조절을 충실히 한 결과 7~8년간을 약을 아예 끊어도 될 정도로 상태가 호전됐다고 한다. 50대가 되면서 체장기능 저하로 다시 약을 복용하고 있긴 하지만 합병증이나 특별한 증상이 있는 것은 아니라고.

“캠프와 공개강좌의 교육내용을 일상생활에 실



탁구시합을 하고있는 이순애씨

천하면서 비당노인과 같은 상태가 되었지만, 방심하지 않고 3개월에 1번씩은 꼭 병원에 가서 체크를 했습니다.” 지금도 몸의 이상여부와 상관없이 정기적으로 병원에 들러 진단을 받는다는 이씨는 당뇨병은 병원에 의지하기 보다는 자기 스스로 극복해야하는 병이라고 강조한다. “당뇨 초기 협회 행사 등에 참가하면서 받은 교육들 덕분에 많은 지식을 쌓게 됐어요. 당뇨관리의 기본은 스스로 노력이니까 적극적으로 교육이나 행사에 참가해 많은 지식을 쌓고 실천 할시 길 바랍니다”라고 말한다.

“운동을 열심히 한 결과 지금은 보통 공복혈당 115, 높은 때 135정도 나옵니다. 당화혈색소도 얼마 전 검사 때 6.2%였어요. 이 정도면 저 관리 잘하고 있는 거죠?” 이순애 씨는 오늘도 체육관에서 운동을 하며 당뇨를 이겨내고 있다. 

글 / 신선경 기자