

- 2007 당뇨협회가 만난 사람들 -

많이 먹고 운동하지 않을 때 찾아오는 '당뇨'



이 돈우 | 68세, 2형당뇨 28년차

“젊은 시절 게으른 생활습관과 그로 인해 발생한 비만이 결국 당뇨를 불렀습니다. 젊은 시절부터 지금처럼 열심히 운동하고 부지런히 생활하면서 건강관리에 신경 썼다면 당뇨에 걸리지 않았을걸..” 벌써 28년째 당뇨와 함께하고 있다는 이돈우 씨는 가끔 이런 생각을 한다고 말했다. 그러면서도 당뇨에 걸렸기 때문에 젊었을 때보다 지금이 더 건강해진 것 같다고 말했다. 실제로도 70세를 바라보는 나

이라고 믿기지 않을 만큼 건강해 보이는 이씨를 만나 합병증 하나 없이 당뇨와 함께한 30여 년간의 이야기를 들어봤다.

40대 초반이라는 젊은 나이에 우연히 받게 된 직장 내 건강검진에서 당뇨가 있다는 사실을 알게 된 이돈우 씨는 처음에 너무 놀랐다고 한다. “건강에는 누구보다도 자신있었기 때문에 마흔 갓 넘은 나이에 당뇨라는 병이 걸릴 줄은 상상도 못했습니다.” 이씨는 바로 건강검진 결과를 가지고 곧장 집근처 한양대병원으로 달려가 제대로 진단을 받아보고 심각한 상태는 아니기 때문에 관리만 잘하면 된다는 의사의 말에 안심하고 그때부터 본격적인 관리에 들어갔다.

게으른 습관이 당뇨 불러

직장을 다니면서 술도 마시고 사무실에서만 앉아서 일하다보니 간식섭취는 많고 운동량은 적었다는 이돈우 씨는 생활습관 때문에 점점 살이 찌기 시작했다. 먹는 만큼 운동이라도 하면 나으려만 게으른 탓에 운동은 전혀 하지 않고 먹기만 했다고. 살은 계속 찌더니 결국 비만인지경에 이르렀고 몸속에선 대사기능마저 약해졌다. “게으르고 몸은 갈수록 불어나 생긴 병이

이 당뇨라는 녀석입니다” 이씨는 당뇨를 이겨야 한다는 생각에 우선 생활습관부터 바꾸기로 마음을 먹었다.

“회사에서도 틈틈이 운동을 하기 시작했어요. 점심시간이 되면 빨리 먹고 40분 쯤 회사 근처에서 동료들과 함께 테니스를 치기 시작했습니다.” 하루도 빠지지 않고 테니스를 꼭 해온 이씨는 퇴직한 이후에도 테니스 클럽을 만들어 정기적으로 모임을 가져 벌써 25년 쯤 치고 있다고. “솔직히 중간에 게을러지지 않았던 것은 아닙니다. 관리를 꾸준히 잘하니까 혈당조절이 잘되더군요. 그러다보니 점점 관리에 소홀해지더니 혈당이 다시 높아지기 시작했어요.” 이씨는 이때 어떤 상황에서도 관리를 게을리해서는 안 된다는 것을 깨닫고, 운동과 식단조절에 더욱 노력했다. 이씨는 퇴직 후에는 시간적 여유도 생겨 테니스뿐만 아니라 집 근처 1시간가량 소요되는 작은 산을 산책하기도 하고 1~2년 전부터는 배드민턴도 치기 시작했다. 또 비가 내리거나 날씨가 굳은 날을 위해 스탠드자전거를 장만해 실내에서도 운동을 쉬지 않는다고 말했다.

적당히 먹는 것이 건강식!


“식단교육을 가면 저울로 재고 칼로리 계산하고... 스트레스 받아서 못합니다. 하루 이틀도 아니고... 한 공기 있으면 두어 손가락 남기고 먹으면 얼추 제게 적당한 칼로리량입니다.” 반찬도 섬유질 많은 식품 위주로 섭취한다는 이돈우 씨는 매일 아침 두부와 청국장환을 먹고 있다고. 맛도 있고 혈당조절도 잘되는 식품들이라 즐겨먹고 있다. 이외에도 매일매일 두유와 잣, 땅콩 등의 견과류를 섞어 갈아 마시는 것도 혈

당관리에 도움이 된다고 한다.

당뇨, 알아야 이긴다!

처음 당뇨를 진단받았을 때 뭐부터 어떻게 해야 할지 전혀 몰라 힘들었다는 이돈우 씨는 그때부터 당뇨에 대해 책도 보고 강좌에도 참석하는 등 당뇨공부에 열성적이었다. “병원 당뇨교실을 비롯해 협회 공개강좌까지 교육만 있다면 다 찾아다니고 당뇨를 이겨내기 위해 열심히 공부했습니다.” 덕분에 당뇨병에 대해 지식이 쌓이게 된 이씨는 배운 데로 실천하면서 혈당조절이 정상치를 유지하게 되었다고.

협회 공개강좌를 참석하면서도 많은 것들을 배웠다는 이씨는 협회에 바라는 점으로 건강기능식품이나 광고들에 대한 위험성 홍보에 협회가 앞장서주길 바란다고 전했다. “요즘 신문이나 책을 보면 건식이 당뇨를 치료한다느니...하는 광고가 너무 많아요. 정작 환자들은 지식이 부족해 그것들을 믿어 더 심각한 지경이 되는 경우도 있으니...” 이씨는 이같은 일들이 벌어지지 않도록 협회가 좀 더 노력해줄 것을 요구했다. 이돈우 씨는 현재 공복 시 110, 식후 혈당이 많이 높을 때가 140정도라고 한다. 이씨는 “최근 들어 시력이 조금 나빠지는 듯합니다. 당뇨 합병증인 녹내장으로 이어질까봐 무섭죠. 하지만 그렇게 되지 않도록 관리하고 노력하고 있습니다”라고 말했다.

“적당히 먹고, 많이 걸으며 땀을 흘리자!” 이씨는 당뇨로 고생하고 있는 다른 환자들에게 당뇨를 이기는 방법에 대해 이같이 이야기했다.  글 / 신선경 기자