

당뇨는 생활습관에서 온다

글 / 김영철 (35세, 2년 차)

- 나이 : 35세
- 몸무게 : 당뇨 전 100Kg, 당뇨 판정 후 90Kg
- 키 : 175cm
- 당뇨판정 시 혈당 : 공복 350 - 병원에 갔을 때 공복이 너무 높아 식후 혈당은 측정하지도 않았습시다.
- 당화혈색소 : 12.7%
- 다른 건강수치 : 혈압 165/90(당뇨 전에는 정상이었음. 아마도 당뇨합병증인 듯)
콜레스테롤 정상, 간수치 정상
- 가족력 : 양부모 모두 당뇨.
- 당뇨가 걸린 이유 : 물론 저에게 가족력도 있었지만, 가장 큰 문제는 무절제한 서양식 식습관 이었습니다. 가장 큰 예로 청량 음료를 집에 대 놓고 살았거든요. 고기도 많이 먹었으며, 설탕 덩어리인 청량음료를 물보다 많이 먹었던 것 같습니다.“

처음에 당뇨병이라는 판정을 받았을 때는 눈앞이 캄캄했습니다. 이제 결혼한 지 몇 년 안됐고, 아직 자녀도 없는데 벌써 당뇨라니... 아내에 대한 미안함이 가장 크게 왔습시다. 그래서 제 스스로 독한 마음으로 당뇨를 관리하기로 정하고 곧바로 당뇨극복을 위한 노력을 시작했습니다.

식단조절과 운동 꾸준히 해

우선 식단부터 조절해나가기로 했습니다. 아침, 저녁은 잡곡밥(현미, 콩 등) 2/3공기, 야채샐러드 한 접시(드레싱은 지중해 식단인 올리브유), 된장찌개, 가끔 연어 구이로 단백질은 보충했습니다. 점심은 생식, 미숫가루 2스푼을 우유와 함께 먹었고, 당뇨초기이기 때문에 간식은 가공 식품과 과일류를 철저히 지양하고 주로 팥콩이나 호두로 했습니다. 약은 의사선생님의 처방에 따라 하루 두 번 복용했습니다.

위와 같은 식단으로 관리에 돌입했지만 당뇨 발병 이후 한동안은 혈당이 많이 떨어지지 않더군요. 평균 혈당이 140/220을 오갔으니깐요. 하지만 지성이면 감천이라고 점점 혈당의 변화가 있었습니다. 점차적으로 정상 혈당을 유지하기 시작했습니다. 어느덧 90/110정도를 유지하게 되자 약도 하루에 한 알로 줄였습니다. 이후에도 식단을 바꾸지 않고 유지하면서 목표를 정해 매일매일 규칙적으로 걷기운동을 실시했습니다. 처음 얼마간은 뚜렷한 변화를 보이지 않던 혈당이 점점 좋아지더니 혈당이 식전 식후 평균 70/90정도를 유지하게 됐습시다. 좋아졌다고 방심하지 않고 정상혈당을 유지할 때도 같은 식단을 먹고 운동도 게을리하지 않았습시다. 덕분에 혈당은 오르지 않았고 오히려 식사 후 시간이 많이 지나면 저혈당 증세를 느껴 크림이 들어있는 빵 등으로 저혈당 증세를 막을 수 있었습니다.

당뇨, 방심은 금물!!

이렇게 몇 달 간 나는 당뇨극복을 위해 피나는 노력을 한 후, 얼마 전 병원을 방문해 나의 혈당 관리에 대한 진단을 받았습니다.


의사선생님께서 정말 이상적으로 관리를 잘 하고 있다고 많은 칭찬을 하시더군요. 당화혈색소는 12.7%에서 7.2%로 다운이 되었습니다. 물론 정상 수치는 4~6%이니 약간은 높지만 7.2%라는 수치는 당뇨를 판정받기 이전에 수치가 포함된 것이니 위의 7.2%라는 수치는 관리 이후로 봤을 때는 잘 관리되고 있다고 볼 수 있는 수치입니다.

그래서 의사선생님은 더 이상 약을 먹을 필요가 없다며 식이요법과 운동요법만 할 것을 처방해 주셨습니다. 혈압도 정상으로 돌아왔습니다. 현재 혈압은 134/78. 조금 낮출 계획이긴 하지만 어쨌든 정상 수치입니다.

자기 관리 필수!!

이제 약을 끊은 지 1달이 거의 다 되어가네요. 최근 1주일간 혈당치는 식전 식후 평균 78/110을 유지하고 있습니다. 물론 당뇨라는 것이 완치되는 병은 아니지만, 자기가 꾸준히 관리만 하면 큰 문제가 없다고 여겨집니다. 즉 끊임없는 긴장과 자기 관리입니다. 이제 글을 마무리하며 엄청나게 높은 당 수치에서 빠른 기간 안에 당뇨수치를 정상으로 낮춘 제가 부족하지만 몇 가지 조언을 하고자 합니다.

당뇨극복을 위한 몇 가지 조언

- 긍정적인 사고를 가져라.
- 배우자의 도움이 절대로 필요합니다.
- 철저한 혈당 측정이 필요합니다.
- 알칼리 식단으로 바꾸라.
- 운동은 필수다. 

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.