

박문기씨와 함께한 3박4일간의 당뇨캠프 - 설레임과 긴장이 가득한 첫째 날

장대같은 비가 죽죽 내렸던 8월의 끝 무렵. 당뇨와 함께한지 올해로 20여년이 되어가는 박문기씨(70세)는 아침 일찍부터 서울 지하철 4호선 사당역으로 출발했다. 지난해에 이어서 올해도 당뇨캠프를 가는 버스가 사당역에서 출발하기 때문이다. 당뇨캠프의 출발은 서울의 한 곳을 정해 100여명의 참가자들과 스태프들의 모여 당뇨협회에서 대절된 버스로 출발한다. 참가자들 중에서는 부부, 친구, 가족과 함께 온 당뇨인들도 있고 혼자 참여해 캠프기간동안 친목을 쌓는 사람도 있다.

박문기씨는 40여년을 함께해온 부인과 함께 5회 때부터 당뇨캠프에 참가해왔다. 벌써 5년째를 맞이한 것이다. 박문기씨는 약 20년 전 직장 정기 검진을 통해 자신의 혈당에 문제가 있다는 것을 처음 접하게 되었다. 식후혈당이 180이 나온 것이었다. 그러나 그 당시에 이 문제를 대수롭지 않게 여겨 당뇨에 관한 공부와 관리는 신경을 쓰지 않았다. 그 당시 박씨는 이미 과도한 업무와 피로로 소변에서 단백뇨가 검출되어 신장질환을 겪고 있었다. 신장질환을 위해 저단백, 저염식을 실시하고 꾸준한 관리를 하고 있는 와중에 혈당에 이상이 생긴 것을 알게 된 것이다. 그러나 박씨는 본인의 혈당의 심각성을 깨닫지 못하고 방치하고 만다. 몇 개월 후에 조카가 서울백병원에 지병으로 입원을 하게 되어 병문안을 가게 되었다. 병원에 간김에 혈당검사를 해보자 해서 검사한 결과, 180을 훌쩍 넘는 결과가 나왔다. 서울백병원 내분비내과 임경호 교수의 입원하라는 지시와 인슐린 처방이 내려졌다. 일주일동안 입원해 인슐린으로 혈당을 조절, 일단 혈당을 내리고 나서 관리에 들어가기

시작했다. 퇴원 후 박문기씨는 이제 눈에 불을 켜고 당뇨란 것에 몰두하기 시작했다. 영동세브란스병원, 서울대학병원, 삼성서울병원, 아산병원 등을 포함한 서울의 대학·종합병원의 당뇨교실이라는 곳은 모두 찾아가 당뇨에 관해 공부하기 시작했다. 우선 당뇨에 관해 알아야 무엇을 준비하고 관리방법을 찾아나갈 수 있을거라는 생각 때문이다. 그렇게 당뇨교실을 참가하고 공부하던 중 5년 전, 당뇨교실에서 '당뇨캠프'라는 것을 알게 되었다. 당뇨캠프 포스터와 안내문 등을 보고 의료진에 문의해본 결과, 당뇨교육프로그램이며 당뇨협회에서 매년 실시하고 있는 것을 알게 된 것이다. 그 뒤 아내와 함께 밀저야 본전으로 참가하게 된 당뇨캠프가 벌써 5회째 꾸준히 참여하게 되었고, 실생활에서 실천하려고 노력하고 있다.

어느덧 당뇨캠프의 베테랑이 되어버린 박문기씨는 올해도 어김없이 아내와 손을 잡고 캠프출발지로 향하고 있었다. 출발 30분전인데도 벌써 사람들이 옹기종기 모여 있었다. 아직은

어색한 순간인 듯 했다. 당뇨캠프는 부부, 친구, 가족끼리 참여해도 다른 참가자들과의 협심과 단합이 중요하기에 그 만큼 마음을 열고 캠프에 임해야 한다. 이제는 당뇨캠프 5년차답게 매해 함께 참여했던 익숙한 얼굴도 눈에 띄고 반갑기 그지없다. 그동안 당뇨관리는 어떻게 해왔는지, 어디 아픈 곳은 없는지 묻고 대답하기에 여념이 없다.

참가자 선서와 시작한 당뇨캠프

27일(월) 9시 30분. 드디어 출발. 충북 제천 청풍리조트로 향하는 버스안에는 기대감과 왠지 모를 불안감도 돈다. 아직은 서먹서먹한 옆자리 사람들에게 조심스럽게 말을 걸고, 또 누가 '당뇨'에 관해 이야기하면 귀를 쫑긋 세우게 되고, 행여 혈당조절이 힘들게 될까 걱정하는 사람들도 있다.

3시간의 버스여행 끝에 12시 30분경 청풍 리조트에 도착했다. 아직 방배정과 조배정 조차 받지 않은 상태. 100여명의 참가자들은 먼저 도착한 진행팀의 안내에 따라 대강당으로 향하게 되었다. 캠프에서 가장 먼저 해야 할 일은 바로

입소식. 입소식은 참가자들을 대표한 당뇨인이 선서를 함으로써 당뇨캠프의 임하는 자세를 기억하고, 다른 참가자들간의 협력을 약속하며, 교육의 임하는 자세에 충실히 할 것을 약속하게 된다. 제 10회 당뇨캠프의 선서자가 박문기씨와 그의 아내가 되었다. 두 사람의 선서를 시작으로 당뇨캠프의 문이 활짝 열렸다.

이어진 조별활동으로 얼굴 익히기

입소식 후 방배정과 조배정이 모두 끝났다. 방에 짐을 풀고 캠프에서 보급된 캠프 티를 입고 나타난 박문기씨는 배정된 조로 이동해 조별모임을 갖기 시작했다. 자기소개를 통해 얼굴을 익히고, 조의 대표를 정하고, 조이름과 조 구호 등을 정했다. 앞으로의 캠프활동에서 힘차고 활기차게 단합하려는 의미이다. 우연치 않게 박문기씨가 조장이 되었다. 조이름은 '이조백자(2조)' 조로 지었다. 당뇨캠프 기간동안 함께 외쳐야 할 이름이 된 것이다. 조의 구성은 각 4개조로 구성되어있는데, 이번 캠프에서는 꽃사슴조(1조), 이조백자조(2조), 청풍(3조), 아자조(4조)가 각자 팀을 이루게 되었다.



선서하는 박문기씨 부부



박문기씨의 조별활동

2조(이조백자)의 조장이 된 박문기씨는 조를 이끌어야 하는 입장에서 심적 부담도 적지 않았지만 누구보다 열정적인 조원들과 함께 당뇨캠프 활동을 이어나갈 수 있었다. 물론 다른 조도 마찬가지다. 각기 다른 특색의 조별활동을 통해 서로 얼굴을 익히고 ‘당뇨’라는 이름 아래 하나가 되는 팀웍을 과시하기도 했다. 이렇게 4개의 조로 또는 하나의 당뇨캠프라는 이름으로 시작된 당뇨캠프에서 참가자들의 공동 관심사는 당연히 ‘당뇨’이다. 나의 경험담을 들려주고, 다른 사람의 경험담을 들으면서 자신과 비교하며 정보를 입수해 당뇨관리에 더욱 보탬이 될 수 있다. 또한 캠프에 참가하는 그 열정으로 누구보다도 당뇨관리와 정보에 적극적이다. 그렇기 때문에 처음 만난 사이임에도 불구하고 당뇨에 관해 이야기 하다보면 쉽게 친해지고 나를 비춰볼 수 있는 자리가 되기 마련이다.

첫 번째 강의, ‘윤영길 원장의 건강제언’

드디어 본격적인 강의를 시작되었다. 어떤 내용을 배우게 될지 잔뜩 호기심과 열정을 가지고 첫 강의를 접하게 되었다. 당뇨캠프 첫날 첫 강의는 「당뇨 명의 강연」으로 윤영길 내과의 윤영길 원장님이 강의를 시작했다. 윤 원장은 <윤영길의 건강제언>이라는 주제로 강의를 이끌었는데, 일상생활에서 건강하게 사는 방법과 비만하지 않는 방법 등 건강을 유지하고 지킬 수 있는 삶의 지혜를 전달해 주었다. 또 윤 원장은 건강을 지킬 수 있는 장수식, 건강 걷기, 생활 속 뇌졸중 알아내기과 당뇨병환자의 준수사항을 전달해 당뇨병환자를 포함해 모든

사람이 건강하게 삶을 유지하는 방법과 질병을 예방하기 위한 지름길을 제시했다. 강의를 마치면서 윤 원장은 “당뇨병은 죽을 권리조차 앗아가는 병”이라며, “고통을 겪지 않기 위해서는 정기검진을 통한 당뇨와 합병증의 조기 발견과 올바른 생활습관을 가지도록 노력해야 한다”고 강조했다.



당뇨 명의 강연 ‘윤영길 원장의 건강제언’

식사요법강의, 나의 1일 식사계획표 작성하기

당뇨 명의 강연이 끝나고 오후 4시 40분이 되었을 무렵, 쉬는 시간을 통해 간단한 스트레칭과 몸풀기 운동도 진행되었다. 이어지는 강의는 영양팀 교육이었는데, 일산백병원의 이은영 영양사가 강연했다. 당뇨관리의 세 가지가 식사요법, 운동요법, 약물요법이라는 사실은 독자들이 다 아는 바이다. 또 가장 중요한 것은 식사조절을 잘 해야 충분한 영양을 섭취하면서 혈당조절을 꾸준히 한다는 것이다. 식사는 마음대로 하고 약물요법을 시행하다면 약물요법의 100% 효과를 얻지 못하기 때문이다. 이에 식사요법 강의 시간에는 참가자들의 눈이 반짝거렸다. 실제적으로 내가 스스로 해야 할 부분이기 때문

나의 1일 식사계획표

나의 하루 열량 _____ 칼로리

	총량	아침	점심	저녁
곡류군		밥()공기	밥()공기	밥()공기
어육류군		()토막	()토막	()토막
채소군		매끼니 넉넉히 많이 드세요.		
지방군		조리시 소량으로 사용하세요.		
우유군		우유 1컵씩 하루()번		
과일군		과일 하루()번		

참가자들은 하루 필요열량을 계산, 식품교환표를 이용해 나의 식사계획표를 직접 짜볼 수 있었다.



식사요법 강의

이다. 나의 칼로리는 몇인지, 식품교환표는 어떻게 보는지, 밥 한공기의 분량이 감자와 고구마 몇 개의 분량인지 등 알고 싶은게 끝도 없어 보였다. 이 영양사는 당뇨병환자가 식사요법을 왜 해야 하는지부터 시작해 식사요법의 목표, 환자들의 식습관 문제점, 활동량과 하루 필요열량과 식품교환표를 설명해 앞으로 캠프기간과 일상생활로 돌아가서 하루 동안 나의 열량을 지킬 수 있도록 꼼꼼하게 설명해 주었다. 당뇨 캠프에서는 자신이 맞는 식사열량을 계산해 거기에 맞추어 먹을 수 있도록 영양사들의 지도가 이루어진다. 칼로리에 맞추어 먹되 영양도 충분히 섭취할 수 있다.

이은영 영양사의 <당뇨병 식사요법>에서는 참가자들이 ‘나의 1일 식사계획표’를 직접 산출해 내 칼로리는 무엇이고 식품군을 어떻게 배정해야 하는지 실습을 할 수 있었다. 또 미리 나누어준 명찰 뒤에 각자의 칼로리와 식사계획표를 휴대할 수 있어 식사 때마다 확인해 실천할 수 있었다.

기자가 식사요법 강의를 경청한 박문기씨의 캠프 북을 슬쩍 훑어봤는데, 영양사 선생님의 말씀 한마디를 꼼꼼히 기록한 것을 엿볼 수 있었다. 그의 부인이 이렇게 말한다.

“얼마나 열심히 하는지 몰라요, 나는 당뇨가 아니라 솔직히 식사강의나 다른 강의들이 귀에 잘 들어오지가 않는답니다. 일단 내가 당뇨가 아니니까 챙겨주고 도와주려고 해도 본인만큼 잘 안되더라고요. 그래도 어찌나 저렇게 열심히 하시는지...”

사실 맞는 말이다. 당뇨는 본인이 의지가 굳건하지 않는 이상 주위에서 이렇게 먹어라, 저렇게 먹어라 강요를 해도 안 되고 운동을 나가자고 잡아끌어도 본인이 의지가 없으면 할 수 없는 일이다. 당뇨가 없는 부인의 입장에서는 당

노는 혈관병이니, 식품교환표를 어떻게 작성하는 것인지, 당노가 있는 박씨보다 귀기울여지지 않는 것은 당연하다. 아침 6시경부터 준비해 이곳에 오기까지 기대감과 긴장감으로 피곤하기도 마련인데, 진행되는 강의를 듣는 100여명의 참가자들을 보면 참으로 이겨내고자 하는 의지를 본받아야 겠다는 생각이 든다.

하루에 혈당측정 4번은 기본

약 2시간 30분에 걸친 첫째 날의 강의가 끝나고 혈당조절을 위한 혈당측정 교육에 들어갔다. 혈당측정은 당뇨관리의 길잡이로써 내 혈당이 하루 중 어느 때 가장 높고 낮게 나타나는지를 파악해 당뇨관리를 함에 있어서 식사량과 약물조절을 할 수 있고 혈당변화의 패턴을 알 수 있게 해준다. 이런 차원의 혈당측정교육은 혈당기 회사인 애보트와 로슈의 지원으로 이루어 졌다. 참가자 전원에게 혈당기 하나씩이 배분되었다. 참가자들은 그 혈당기를 가지고 3박4일 동안 자신의 혈당을 측정할 수 있다. 집에서 혈당기를 보유하면서 꾸준히 점검하는 사람이 있는가 하면, 아직 마련하지 못하거나 당뇨 초보인 경우 혈당기 사용법을 익히지 못하는 사람도 있다. 따라서



열심히 강의에 임하는 박문기씨



혈당측정 교육

혈당점검의 의미와 측정방법을 익히기 위해 이 프로그램이 마련된 것이다. 캠프에서는 하루에 공식적으로 4번의 혈당측정을 실시한다. 아침 식사 전, 아침 식사 2시간 후, 저녁 전, 취침 전에 측정하는데, 혈당측정에 필요한 스트립과 바늘이 충분히 지급되어 환자가 원하는 시간에 언제든지 혈당을 점검해 볼 수 있었다. 또 각 조별로 혈당점검기록표가 부착되어 자신의 혈당이 높으면 빨간 글씨로, 조절이 웬만큼 잘 되면 검정 글씨로 기재하게 되어있다. 빨간 글씨로 나온 당뇨인들은 경쟁심이 불타올라 저녁 자유시간에 운동을 남들보다 더욱 열심히 하거나 몸을 많이 움직이려는 모습을 볼 수 있었다.

첫 혈당측정에서 박문기씨의 혈당이 190으로 기록되었다. 사실 이 날 혈당이 조금 높게나와 스트레스를 받았다고 한다. 그러나 캠프기간동안 점점 혈당을 잡아가는 모습을 볼 수 있었는데 셋째 날에는 공복 110에 식후 160으로 어느 정도 조절효과를 볼 수 있었다.

식사는 당뇨뷔페

박문기씨는 저녁식사에 앞서 오늘 받았던 <당

노병 식사요법)을 통해 알게된 나의 하루 열량과 내가 작성한 식품교환표를 상기시켰다. 그렇다면 내가 먹어야 할 칼로리의 실제적인 양을 어떻게 될까?

당뇨캠프의 식사는 모두 당뇨뷔페로 이루어진다. 캠프장소에 도착하자마자 참가자들은 점심 식사를 통해 당뇨식이라는 것을 알았겠지만, 식사요법의 교육이 제대로 진행되지 않은 상태에서 올바른 칼로리로 식사를 했다고는 정확하게 말할 수 없다. 따라서 식사요법 교육을 받은 후 실시된 저녁식사에서는 참가자들이 더욱 고심하고 신중히 양을 조절할 수 있었을 것이다. 물론 식품교환표를 보면서 내가 밥을 몇 g을 먹어야 하는지 쉽게 알 수가 없다. 그래서 당뇨뷔페에는 영양사와 간호사들이 배치되어 명찰 뒤에 있는 개인의 식품교환표를 보고 먹어야 할 양을 눈으로 보여주며 각 식품군별로의 영양소를 설명해준다. 이렇게 교육과 실제로 시작된 식사방법은 캠프기간동안 꾸준히 진행됐으며 캠프가 끝나갈 때쯤에는 이제 나의 적당량을 익힐 수 있었다. 이러한 식사요법 교육과 실천으로 이어지는 교육프로그램은 당뇨병환자가 집으로 돌아갔을 때도 실천 가능하도록 반복적으로 이루어진다.

캠프를 5회째 참여하고 있는 박문기씨는 캠프를 참가하기 전과 참가 후에 무엇이 틀려졌는지에 대한 질문에 이렇게 답했다.

“캠프를 참가 하기전에는 당뇨교육을 받고, 책을 읽어도 집으로 돌아와서 실천하기가 참 힘들었습니다. 그런데 캠프에 참가한 뒤로 캠프에서 지냈던 것처럼 실제 돌아와서 실천하고, 또 캠프에서의 3일 동안 생활 속에서 얻는 것이 너무 많았습니다. 또 직접 몸으로 익히고 배울

수 있어서 가정으로 돌아갔을 때도 ‘그래! 배운 대로 한번 해보자!’ 라는 생각으로 실천을 시작할 수 있었습니다.”

사실 캠프에서 교육받고 몸소 실천했던 것을 집으로 돌아가서 행동으로 옮기는 것이 가장 중요하다. 하지만 결코 쉬운 일이 아니다. 그러나 당뇨관리를 위해 3박4일간의 캠프를 참여했던 사람이라면 분명 가정에서의 실천도 해낼 수 있을 것이다.

박문기씨의 당뇨캠프 첫째 날도 이렇게 마무리가 되어가고 있다. 저녁식사를 마치고 실시된 ‘만남의 시간’. 같은 당뇨인으로써, 같은 조원으로서, 당뇨캠프에 함께 참가한 동기로서 서로의 눈빛과 정을 교환하는 시간으로 마무리 되었다. 

글/홍지영 기자



당뇨뷔페로 이루어진 당뇨식단

박문기씨와 함께한 3박4일간의 당뇨캠프 - 건강 검진과 명강의로 이어진 둘째 날

당뇨캠프를 오게 된지 벌써 하루가 지나버린 28일(화)의 아침이 밝았다. 각각 다른 지방에서 또 다른 지방으로 옮겨 단체생활을 하는 것도 여간 피곤한게 아니다. 박문기씨는 그 전날(27일)의 피로가 다 풀리지 못한 채 일찌감치 일어나야 했다. 당뇨캠프의 둘째 날인 오늘 참가자 전원 모두 적어도 오전 7시 30분까지 혈당점검을 위해 강당으로 모여야 하기 때문이다.

매일 혈당기록으로 혈당변화 점검하기

아침 식사 전 혈당을 점검하고 기록해 하루 전 날의 혈당과 비교하고 파악해 식사와 운동조절을 어떻게 해 나갈 것인지 계획을 세우게끔 하려는 캠프 기획팀의 방침이다. 박문기씨는 캠프 첫날 측정했던 혈당수치보다 70정도가 내려갔다.(190→120) 120이 공복혈당이긴 하지만 어느 정도 내려간 수치를 보니 안심이 되기도 하다. 캠프가 끝난 지금 3박4일 동안 가장 혈당수치가 높게 나온 경우를 살펴보니 혈당이 무려 350을 넘어선 참가자도 있었다. 그 뒤 캠프에서 교육받고 같이 활동하고 올바른 식사요법을 시행한 후 계속적으로 측정한 혈당수치의 변화를 보니 대략 186-192-247-152-118로 변화하며 캠프 마지막 날에는 어느 정도 안정된 수치를 볼 수 있었다. 박문기씨도 혈당수치 때문에 어느 정도 불안하고 스트레스를 받았다고 한다. 또 캠프 참가자들도 함께 스스로의 혈당수치를

공유하기 때문에 누구보다 조절을 더 잘하고 싶은 마음에 심적으로 부담되기도 한 것이다. 그러나 점점 안정화되고 있는 것은 없을뿐더러 얻는 것 더욱 많기에 누구보다 열심히 강의에 임하고 더 많이 움직일 수 있었다.

가벼운 운동으로 몸 깨우기

혈당측정과 기록이 끝난 후 참가자들은 건물 밖으로 나갔다. 아침 운동을 하기 위해서이다. 진행팀의 지시대로 가벼운 스트레칭으로 몸을 깨워주고, 조금씩 쉬시던 어깨와 등도 서로 주물러 주었다. 약 30분간의 아침 체조와 휴식이 끝나고 아침 식사를 실시했다. 참가자들은 대부분 아침에 배고픔을 호소했는데, 본인의 칼로리에 맞게 짜여진 양과 간식을 섭취하고 운동을 통해 몸을 많이 움직이다보니 소비하는 열량이 많아졌기 때문이다. 결국 혈당도 즉 내려가기 마련이다. 어떤 한 참가자는 “평소에 내 칼로리

를 알고 있어도 집에서는 밥먹고 조금 지나면 다르게 먹고 싶어서 알면서도 먹게 되니 배는 안고프지만, 캠프에서는 주는데로 열량 맞춰서 먹고 다른 음식을 먹을 수가 없어 배가 너무 고프니다”라며 웃음 지었다. 그러면서 “이러니 집에서 혈당이 들쭉날쭉하고, 여기 오면 내려가지... 집에서 이렇게 해야 하는데..”라고 말해 당뇨관리는 식사조절과 본인의 의지가 얼마나 중요한지 깨닫게 되었다.



둘째 날 아침 운동을 하고있는 참가자들

각종 검진과 의료상담 실시

아침 식사를 마치고 실시된 둘째 날의 첫 프로그램은 바로 ‘건강검진 및 의료상담’이었다. 혈압, 콜레스테롤, 당화혈색소, 발 합병증 검사를 위한 풋 프린트와 신경 합병증 검사, 체지방측정 등이 실시되었고, 그동안 의사에게 시간과 공간의 문제로 질문조차 하지 못했던 내용들을 상담 받을 수 있었다.

당뇨병환자에게 혈당수치와 온갖 건강 수치들도 당뇨관리와 합병증 예방에 중요한 것들이지만 가장 신경 쓰고 기본적으로 배워야 하는 수치는 바로 당화혈색소이다. 당화혈색소는 당

노병환자의 최근 3~6개월간의 혈당조절 상태와 변화를 나타내주는 수치로 당뇨병환자의 목표 수치는 6.5~7%이다. 이 수치가 낮게 나올수록 당뇨관리 상태가 어떠했는지, 혈당조절이 잘 되었는지를 파악할 수 있다. 당뇨캠프 막바지에 실시한 설문조사에 의하면 100여명의 참가자들 중 당뇨병환자는 81명으로 집계되었다. 그 중 이 날 실시한 건강검진을 통해 알게된 당화혈색소 수치가 6% 이하인 사람이 20%, 6.1~7%는 50%, 7.1~8%인 사람은 26%로 나타났다. 당뇨캠프 취재단과 함께하는 박문기씨의 당화혈색소를 알아본 결과 5.7%의 결과가 나와 혈당이 꾸준히 관리되고 있음을 알 수 있었다. 이날 함께 실시된 체지방검사에서는 각자의 내장지방량, 근육량, 비만도, 신체나이를 파악할 수 있어 실제 나이보다 높게 나온 신체나이를 보고 여러 참가자들이 침통해하기도 했다.



당화혈색소 검사

이어지는 합병증과 식사관리 강의

아침 식사 후 혈당측정 및 기록과 휴식을 거쳐 점심식사까지 마친 상태. 오후 교육이 이어졌

다. 강북삼성병원 내분비내과 이원영 교수가 <당뇨병, 왜 무서운가 -합병증의 예방과 치료>에 대한 내용으로 강의를 펼쳤다. 이 교수는 혈관 합병증으로 인해 막힌 혈관, 신장합병증으로 인한 투석, 족부병변에 의한 절단 등을 사진을 통해 보여주면서 불량한 당뇨관리를 했을 경우 훗날 초래할 수 있는 일들을 일깨워 당뇨관리의 중요성을 부각시켰다. 이어지는 영양팀 강의는 중앙대학병원 유혜숙 영양과장이 실시했다. 이날 영양강의에서는 세계가 인정한 10대 건강식품을 소개, 그 효능을 익혀 섭취하도록 배울 수 있었고, 과일과 혈당과의 관계, 주의해야 할 식품들을 소개해 일상생활 식사관리에 큰 도움이 되었다.

점점 발전하는 모습의 당뇨캠프

둘째 날의 자세하고 꼼꼼한 교육프로그램이 어 느덧 막바지에 이르렀다. 이 날 실시한 건강검진 덕에 참가자들은 많은 것을 깨달을 수 있었다고 한다. 사람 많은 병원에 가는 것도 번거롭고, 정기적으로 검사를 해야 한다는 것은 인지하고 있었지만 실천으로 옮기기에 여의치 않는 것이 사실이다. 또 진료시 의사에게 물어보고 상담 받고 싶은 내용이 많아도 그만큼 환자가 많기 때문에 15분의 시간도 할애받기 힘든 실정이다. 취재단과 함께한 참가자 박문기씨는 “캠프를 올때마다 느끼는 것이지만, 해가 갈수록 여러 분야에서 발전하고 있는 것을 느낄 수 있습니다. 진료시 의료진들과 이야기하고 싶고 상담하고 싶어 하는 환자가 아마 전부일 것입니다. 그런데 이렇게 의료진과 가까이에서 물어보고 싶은 것을 마음대로 물어볼 수 있고 바로

대답을 들을 수 있어서 아주 속이 후련합니다. 또 오늘 실시한 각종 검사들도 스스로 귀찮기도 하지만 검사를 받기위한 과정이 쉽지 않습니다. 그런데 이런 검사를 캠프에 참여해 받아 몸상태를 점검할 수 있게 되니, 캠프의 프로그램과 내용이 점점 발전하는 것을 볼 수 있습니다.”라고 말하며 캠프에 참여해 큰 도움을 받았다고 밝혔다.

일본당뇨협회의 특별방문

이번 캠프에는 특별한 손님이 방문했다. 일본당뇨협회에서 (사)한국당뇨협회의 당뇨캠프가 어떻게 진행되고 있는지 배워가기 위해 온 것이다. 사실 일본에서는 소아 당뇨캠프는 여러 곳에서 개최되고 꾸준히 진행되고 있지만 성인 당뇨캠프는 미비한 상황이다. 이에 따라 한국의 성인 당뇨캠프를 참가해 무엇을 교육하고 어떤 프로그램이 이루어지는지 배워 일본에 돌아가서 일본당뇨병환자들을 위해 기획할 예정이다. 이번에 참가한 일본인 히라가와 부부는 2조(이



일본당뇨협회에서 방문한 히라가와씨 부부

조백자)에 팀원으로 참가해 비록 언어는 안통하고, 교육내용을 알아들을 수는 없지만 혈당측정, 게임, 운동 활동 등을 참가해 짧은 시간동안 많은 정이 들었다고 한다.

당뇨캠프, 실전으로 움길 수 있는 계기가 되길

어느덧 둘째 날의 시간도 저물었다. 어느새 익숙해져버린 혈당측정과 당뇨뭉치, 비록 집에서 있을때보다 배부르게 먹지는 못하지만 당뇨캠프에 참가한 이상 이겨보겠다는 일념 하나도 버텨가고 있었다. 5년째 참가하고 있는 박문기씨에게 캠프에 다녀와서 정말 달라진 것이 무엇인지를 질문했다. 박씨는 “당뇨에 관한 이론과 학술적 의미들은 책과 다른 매체를 통해 눈으로 보고 귀로 들을 수 있는 것들입니다. 그러나 저는 당뇨캠프에 와서 실제 생활에서 지켜야 할 것들을 배우고, 가정으로 돌아가 실천으로 들어갈 수 있었습니다. 아무리 꾸준히 교육을 받아와도 결국 실천을 가능하게 해주는 것은 당뇨캠프뿐이더군요”라며 5년간의 당뇨캠프



박문기씨가 속한 2조가 앞에 나와 조소개를 하고있다

를 통해 자신이 변화되고 도움이 된일들을 설명했다.

박씨의 현재 당뇨관리 방법도 물어보았다. 현재 그는 인슐린과 약을 병합복용하고 있고, 꾸준한 운동과 딱 맞는 열량을 섭취하고 있다. 그러나 매일 혈당조절이 잘 되는 것은 아니지만 공복에는 거의 정상인과 같은 수치를 기록하고, 식후 혈당을 더욱 유심히 조절하고 있는 상태이다. 혈당측정은 기본 하루에 4~5번을 실시하며, 취침 전에는 반드시 거르지 않고 측정하고 있다. 운동의 경우 걷기는 기본이고 새벽에 수영을 다녔었는데, 수영을 아침 식전에 하다보니 체력이 저하되는 것을 느껴 오후로 변경해서 하고 있다. 박씨의 경우 의지가 정말 대단했다. 취침 전 혈당이 높게 나오는 경우 밤 12시가 됐건 새벽 1시가 됐건 무조건 나가서 1시간 정도 걷기운동을 한 후 혈당을 정상으로 내린 다음에 취침한다고 한다. 박씨는 “혈당이 높은 것을 뻘히 알면서 그냥 자는 것은 설탕물에 자신의 몸을 절인 상태로 자는 것과 같다”며 “혈당이 높으면 누가 이기나 해보자라며 이를 악문다”라고 본인의 혈당관리 방법을 전했다.

둘째 날 주어진 저녁 자유시간도 박문기씨를 비롯한 모든 참가자들에게는 이를 악무는 운동 시간이 되었다. ‘당뇨’라는 이름으로 함께 캠프 주변을 돌면서 운동하며 당뇨에 관해 정보를 나누고, 잘못된 상식은 바로잡아주면서 당뇨와의 싸움을 동반자와 함께 친구로 만들어 나가고 있었다. 

글/홍지영 기자

박문기씨와 함께한 3박4일간의 당뇨캠프 - 캠프기간 배운 것 실천 다짐하며...셋째 날

3박4일간의 일정으로 진행되고 있는 당뇨캠프의 세 번째 날이 밝았다. 일정들에 움직이며 피곤할 만도 한데 오늘도 박문기씨는 아내와 함께 아침 일찍부터 강당으로 내려와 혈당체크를 하고 새벽운동으로 하루를 시작했다.

활기차게 시작한 셋째 날

비가 조금씩 내렸지만 운동을 하는 것이 당뇨를 이기는 기본자세라는 박문기씨는 비를 맞으면서도 다른 참가자들과 함께 호텔 밖으로 나가 즐겁게 아침운동을 마쳤다. 혈당이 오른다면 자다가도 일어나 조깅을 하고 잘 만큼 운동을 중요시하는 박문기씨는 비가 내려 짧게 끝낸 아침운동이 못내 아쉬웠다. 박문기씨를 비

롯한 참가자들은 아침식사 차례를 기다리며 신나게 노래도 부르고 간단히 몸을 움직이며 짧게 끝낸 운동을 보충했다. 2조의 식사시간이 되자 박문기씨는 이번 캠프에 참가한 의료진들로부터 자신에게 맞춰 처방받은 칼로리에 맞춘 당뇨뷔페식으로 아침 식사를 마쳤다.

특별한 날의 관리법

아침식사 후 첫 번째로 간호분과 강양교 간호사의 '특별한 날의 관리'에 대한 강의가 시작됐다. 강의에서는 당뇨병환자가 여행을 하게 될 때 주의사항에 대해 꼼꼼히 설명했다. 여행 시에는 꼭 당뇨물품을 준비해 움직여야하며 "저는 당뇨병이 있습니다"라고 쓴 인식표를 챙겨야 한다고 당부했다. 또한 저혈당에 대비해 사탕이나 설탕 등의 식품을 가지고 움직일 것을 당부했다.

특히 강양교 간호사는 무엇보다 '음주와 흡연'에 대해 강조했다. 알코올은 1g당 7칼로리이며



참가자들이 스트레칭을 하며 몸을 풀고있다



조별로 함께하는 레크리에이션 시간

간에서 포도당 신생을 억제해 저혈당을 유발한다며 가능한 절대금주를 강조했다. 혹시 술을 마실 상황이 왔을 때 인슐린을 사용하는 사람의 경우 남성의 경우 2잔, 여성은 1잔 정도가 적당하며 꼭 음식을 함께 섭취할 것을 강조했다. 흡연에 대해서는 당뇨병환자는 '절대 금연'을 지켜야 한다고 말했다. 아울러 당뇨병환자들은 감염의 위험이 높기 때문에 위생상태에도 신경써야한다고 말했다. 박문기씨는 진지한 자세로 꼼꼼히 강의 내용을 메모해가며 듣는 모습이 매우 인상적이었다.

참가자 모두 한마음 된 레크리에이션

강의에 이어 야외활동 시간이 예정되어있었지만 아침부터 내리던 빗줄기가 점점 더 굵어져 실내 레크리에이션으로 대신할 수밖에 없었다. 산책을 좋아하는 박문기씨로서는 멋진 경치와 신선한 공기를 마시며 야외활동을 할 수 없어 조금 아쉬운 표정이었다. 하지만 본격적으로 레크리에이션이 시작되면서 참가자 전원과 당

뇨전문 의료진 모두는 한마음이 되어 즐겁게 참여했다. 박문기씨도 금세 아쉬운 표정이 사라지고 이미 참가자들과 함께하는 레크리에이션에 푹 빠져 얼굴에 웃음이 떠나지 않았다. 박문기씨는 다른 참가자들과 함께 자리에서 일어나 신나는 음악에 맞춰 몸을 움직였다. 4개조로 나뉜 참가자들은 캠프에서 처음 만났지만 같은 병을 앓고 있어서인지 서로 금방 친해졌고 한마음이 되어 즐거운 시간을 보냈다. 가벼운 스트레칭으로 시작해 조별로 음악에 맞춰 춤을 추면서 강당을 돌았다. 또 두 사람이 함께 도와가면서 하는 체조도 있었다. 이때 부부가 함께 참가한 박문기씨는 아내와 함께 도와가며 체조를 즐기는 모습을 보여 다른 참가자들의 부러움을 받았다. 또 박문기씨가 조장을 맡고 있던 2조는 특히 단합된 모습을 보이는 등 뛰어난 팀워크 자랑해 진행자로부터 추가점수를 받기도 했다. 비가 내려 상쾌한 야외공기를 마시지 못해 조금의 아쉬움이 남았지만 박문기씨를 비롯한 참가자들은 아쉬움을 뒤로하고 점심식사를 하기 위해 식당으로 이동했다. 몸을 많이 움직인 터라 박문기씨와 참가자들에게는 다른 때보다 더 맛있는 식사시간이 되었다.

발 관리의 중요성 깨달아

식사를 마친 뒤 간호분과의 '당뇨병과 발 관리'에 대한 강의를 시작했다. 이 시간에는 당뇨병환자들에게 발생할 수 있는 족부궤양에 대하여 설명하고 발 관리법과 운동에 대한 교육이 이뤄졌다. 당뇨병환자들의 경우 혈당조절 불량으로 인한 족부궤양이 매우 심각한 수준



발 관리에 대한 강의

이며 심해져 하지절단으로까지 이어지는 경우도 매우 많다. 이 강의에서 족부궤양을 막기 위한 발 관리 방법으로 ▲ 항상 순면, 순모로 된 양말을 신을 것 ▲ 통기성이 좋은 신발을 신을 것 ▲ 38°C 정도의 물로 발 닦기 ▲ 발 톱은 일자로 깎을 것 등을 권했다. 특히 당뇨병환자들은 발 관리를 위해 매일 자신의 발을 관찰해야하며 철저한 혈당조절이 중요하다. 박문기씨는 간호분과의 혈당조절불량으로 인한 족부궤양에 대한 강의가 이루어지는 내내 매우 진지한 표정으로 내용을 정리해가며 강의에 집중했다.

치열했던 조별 퀴즈대결

간호분과의 강의가 끝나고 잠시 휴식을 겸해 조별 퀴즈대결이 진행됐다. 조별 퀴즈대결에서는 각조가 한 팀을 이뤄 우리말 맞추기 퀴즈를 하며 즐거운 시간을 보냈다. 2조 조장인 박문기씨는 퀴즈에 적극적으로 참여하며 조장다운 모습을 보였다.



조별 퀴즈 대결 시간

당뇨병환자에 중요한 약물요법

짧은 오락시간을 마친 박문기씨와 참가자들은 다음 강의 시작을 기다렸다. 방금 머리를 식힌 터라 '당뇨병 약물요법'에 대해 가톨릭의대 성가병원 유순집 교수의 강의가 진행되는 내내 박문기씨는 더욱 강의에 집중이 잘되는 듯 보였다. 이 시간에는 경구혈당강하제와 인슐린의 종류 및 각기 다른 효과를 알아보고 경구혈당강하제와 인슐린에 대해 잘못 알고 있는 상식



당뇨병 약물요법에 대한 강의 시간

들을 바로 잡도록 도움을 줬다. 또한 당뇨병환자에게 약물요법도 중요하지만 결론은 당뇨병 초기부터 적극적인 혈당조절이 안정적인 대사 상태를 유지하는데 중요하다고 말했다.

참가자들 가장 집중한 열량 계산 강의

바로 이어진 가톨릭대학교 대전성모병원 옥경아 영양사는 '열량 계산법'에 대해 강의했다. 이 강의에서는 실제로 우리가 자주 섭취하는 음식들을 예로 들며 재료 하나하나에 대한 열량을 알려주고 계산법에 대해 쉽고 자세하게 설명했다. 평소에 자주 먹는 음식들을 위주로 설명을 해 참가자들의 이해를 높이는 데 많은 도움이 됐다. 아내와 함께 참가한 박문기씨는 특히 이번 강의는 다른 강의와 달리 아내가 더 적극적으로 들었다. 당뇨는 의사가 치료해주는 병이 아니라 자신의 노력에 의해 좌우되는 것이라는 박문기씨 부부는 영양 강의를 집중해 듣고 앞으로 집에 돌아가서도 열량을 꼼꼼히 체크해가며 식단을 조절하는 데 노력할 것을 다짐했다.

캠ป์ 마지막 밤의 다짐

혈당측정을 끝내고 저녁식사를 마친 박문기씨는 이제 캠ป์의 마지막 밤을 맞게 됐다. 낮부터 내리던 비는 하루 종일 그칠 줄을 몰랐다. 결국 일정이 바뀌어 캠ป์화이어 대신 조별 장기자랑과 촛불의식으로 대신하게 됐다. 조별 장기자랑에서 2조 조장인 박문기씨는 같은 조에 있던 일본인 히라가와 부부에게 일본노래를 불러줄

것을 부탁했다. 박문기씨는 '2조는 국제적인 조'라고 소개하며 히라가와 부부의 '청춘시대'라는 일본노래에 맞춰 조원 전체가 무대 위로 올라가 춤을 추며 흥을 돋우었다. 박문기씨는 이어서 다른 조들의 장기자랑을 보면서도 함께 박수치며 즐거워했다. 장기자랑을 비롯해 하루의 모든 일정을 마친 박문기씨와 참가자들은 촛불의식 시간을 가졌다. 무대 위에는 초들이 하트모양을 이루고 있었고 캠ป์기간 동안 참가자들과 함께한 의료진들을 비롯해 캠ป์ 스태프들이 무대 위로 올라갔다. 참가자들은 서로 손을 잡고 각자 자신의 촛불 앞에 서서 캠ป์기간을 회상하며 앞으로의 삶에 대해 스스로 다짐하는 시간을 가졌다. 박문기씨도 양옆에 서있는 아내와 같은 조 참가자의 손을 꼭 붙잡고 캠ป์기간 동안을 회상하며 비록 짧은 시간이었지만 그동안 배운 것을 집에 가서도 계속 잘 지켜나갈 것을 다짐하며 아쉬운 캠ป์의 마지막 밤을 마쳤다. 박문기씨는 캠ป์에 함께 참여했던 참가자들과 연락망을 만들어 나누며 앞으로도 서로 정보도 공유하며 친목을 유지하고 싶다고 말했다. 

글/신선경 기자



조별 장기자랑을 하고있는 참가자들