



우연히 참가한 당뇨캠프

글 / 김성녀(76세 · 당뇨 15년 차)

십 수 년 전 어느날 나는 심한 피로감을 오랫동안 느끼게 됐다. 피곤함이 오랫동안 지속돼 병원을 찾은 나에게 의사선생님은 당뇨가 높다는 진단을 내렸다. 당뇨병은 나와 무관한 병이라고 생각했던 나에게 의사의 말은 충격이 아닐 수 없었다.

그 당시만 해도 교편을 잡고 있던 나는 여러 가지 활동을 하면서 비교적 규칙적인 생활을 하고 있었기 때문에 상태가 심각한 지경은 아니었다. 하지만 얼마 후 퇴직을 하게 된 후 활동량이 줄어들게 되면서 당수치가 훨씬 많이 올랐다. 또 합병증까지 오면서 시력도 많이 떨어졌다.

그때부터 본격적으로 당뇨병과의 전쟁을 시작했다. 당뇨병 판정을 받고 가장 신경을 쓴 부분이 식단과 운동이었다. 퇴직 후 아무래도 활동량이 적어졌기 때문에 운동시간을 늘렸다. 많이 걷는 것이 좋다는 얘길 듣고 늘 만보계를 허리에 차고 걷는 것을 습관화하기 시작했다. 음식

도 잡곡이 좋다는 주변 이야기를 듣고 콩과 보리, 쌀을 위주로 먹었으며 소식하는 습관을 들였다. 뿐만 아니라 매달 넷째 주 목요일마다 인근 보건소에서 실시하는 당뇨교실에도 빠지지 않고 참석해 당뇨에 대한 교육을 받고 있다. 하지만 혈당은 쉽게 내려가지 않고 그렇게 10년이 넘는 세월이 흘렀다.

당뇨병을 안고 10년을 넘게 생활하던 중, 아들이 (사)한국당뇨협회에서 주최하는 당뇨캠프 전단지 를 가져와 참여할 것을 권했다. 당뇨가 쉽게 낫는 병도 아니고, 나이가 들어서인지 바글대는 인파속에서 명소를 둘러보고 사진 찍고 허겁지겁 다니는 여행은 재미가 없어졌다. 하지만 십 수 년 전인 60대 초반에 당뇨판정을 받고 고단한 생활이 시작됐으나 그동안 당뇨교실 등을 통해 배운대로 열심히 운동하고 체크하고 처방약 치료만 받았을 뿐 체계적인 관리를 하지 않은

터라 같은 아픔을 간직하고 있는 분들과의 만남과 며칠간 생활하면서 좋은 의견도 교환할 수 있는 기회가 될 것 같아 다녀오기로 걱정했다. 그것이 나의 생활에 큰 변화를 주게 될 줄이야.....

집합장소인 서울 사당동에서 고속버스를 기다리며 참가자들과 반갑게 인사를 나눈 후 대기하고 있던 고속버스에 몸을 싣고 캠프 장소인 충북 제천의 '청풍리조트'에 도착하니 맨 먼저 청풍호의 맑은 물과 푸른 산의 아름다운 경치가 눈앞에 펼쳐졌다.

당뇨병환자들은 일상생활에서 잡곡밥, 채소 자주 먹기, 혈당체크 등 일련의 일들을 지켜야하므로 일종의 스트레스를 안고 산다.



당뇨캠프에서 시낭송하는 김성녀씨



본협회를 방문한 일본협회의 히라가와씨와 함께

당뇨캠프

당뇨야 어찌하여 내게 찾아왔느냐
과식하고 운동 안해 채장이 힘을 잃고
인슐린 부족하여 핏 속에 당 섞이니
이런 병 저런 병이 친구가 되었네

산위에 덮인 구름 신선이 노니는 듯
청풍호 출렁출렁 청풍명월 노래하네
소식하고 운동하여 자연과 친해지면
우리들 웃음소리 메아리로 돌아오리

천만 중 선택받은 희망찬 우리들은
이곳에서 배우고 훈련받은 절제생활
열심히 지켜가며 즐겁게 살아갈 때
당뇨는 물러가고 건강이 찾아오리

(이 시는 김성녀 님이 당뇨캠프를 다녀온 후
느낌을 시로 옮기신 글입니다.)

캠프 중 전문가들에게 배운 식사요법, 웃음치료, 스트레스 퇴치법 등은 당뇨를 친구삼아 살아가도록 긍정적인 방향을 제시해주므로 생각의 변화를 갖게 하는 계기가 되었다.

마지막 날 저녁 비가 내린 관계로 캠프화이어 대신 촛불집회를 했는데 초등학교 교편생활 시 매년 여름방학 때 걸스카우트 대원들과 잼버리 행사 등에 참가해 캠프화이어 한 기억들이 주마등처럼 스쳐갔다.

세월이 흐르는 것이 안타깝지만 그래도 건강을 유지함이 얼마나 감사한지 참가하신 분들의 건강을 위해 하나님께 기도했다.

당뇨병환자로서 이번 캠프를 참가하며 가장 기뻐했던 것이라면 혈당체크를 할 때였다. 처음 그곳에 가서는 계속 빨간펜으로 기록해야했던 내 혈당이 규칙적인 생활과 식습관 등으로 인해 나

나의 당뇨 체험기

중엔 정상 혈당으로 나와 검정펜으로 체크할 수 있게 된 것이다.

이번 캠프가 나에게서는 분명 유익한 생활의 활력소가 되었다. 다른 당뇨병환자들도 긍정적인 마음가짐을 기본으로 하고 식단조절을 잘하고 열심히 운동을 하며 건강을 유지해 당뇨병을 극복하길 바란다. 또 각종 합병증을 예방하고 치유해 건강하고 밝은 삶을 살길 바란다.

나는 오늘도 아침 일찍 눈을 떠 캠프에서 기념 선물로 받은 만보계를 허리춤에 착용하고 안양천을 걷는다. 또 냉장고에 붙여둔 나만의 식단표를 보며 정성껏 음식을 만들어 즐거운 마음으로 아침식사를 한다. 

나의 당뇨체험기를 보내주세요

당뇨인들의 체험기 또는 당뇨일기를 받고 있습니다.

- 분량 : A4용지 1장 반~두장
- 서식 : 상관없음
- 보내실 곳 : 서울 중구 회현동3가 11-3 세대빌딩 1003호 한국당뇨협회 『월간당뇨』 담당자앞
- E-mail : 홍지영 기자
cream657@hanmail.net
- ❖ 원고가 채택되신 분은 소정의 상품을 드립니다

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.