



당뇨치료는 자신과의 싸움

글 / 박용훈 님

당뇨병은 스스로 극복하려 노력하면 반드시 노력한 만큼의 댓가가 온다고 생각하면서 오늘도 열심히 살아가고 있습니다. 당뇨병도 합병증이 오기 전에 관리를 해야만 수명대로 살 수 있다는 진리를 까맣게 잊고 마구잡이로 살았던 사람은 어려운 고비를 넘겨봐야 인생의 참의미를 안다고 할 수 있습니다.


40대 중반이면 한참 활동적으로 일할 나이였고, 자영업 서비스 사업이기에 과도한 업무와 스트레스를 받았습니다. 그 스트레스를 풀기 위해 매일 술을 마셨습니다. 체질적으로 알코올이 잘 받는지는 모르겠지만 주량도 많았고 그때만 해도 술을 많이 마시는 것이 손님에 대한

친근감의 표시라 생각했기에 자의반 타의반으로 마시곤 했습니다. 그러다 당뇨병이란 진단을 받고 처음에는 실의에 빠졌습니다. 당뇨병은 불치의 병이라고 알고 있었기 때문입니다. 당뇨병이 무슨 병인지 잘 알지 못했기에 당뇨병에 대해 알기 위해 당뇨교실에 참가하고, 당뇨에 관한 서적을 동원해 읽기 시작했습니다. 이렇게 당뇨와 자기관리에 신경을 쓰다보니 처음에는 무척 당황스러웠습니다. 늘 자신하던 건강에 대한 불안감과 먹는 것에 하나하나 신경 써야 하는 번거로운 일들이 점점 귀찮아졌고 쓸모없는 짓이라는 생각이 들었습니다. 게다가 당장은 당뇨병으로 생활하는데 눈에 띄게 불편한 점이 드러나지 않았으므로 웬만한 합병

증은 비켜가겠지란 생각을 가졌습니다. 이런 생각을 가지고 관리하니 식사요법, 운동요법, 약물요법도 의사 선생님의 말씀에서도 멀어질 수밖에 없었습니다.

당뇨병이 병이냐고 큰소리치던 나에게도 올 것은 오고야 말았습니다. 처음 나타난 증세는 왼쪽 발가락 부분이 바늘로 찌르는 느낌이었습니다. 이런 증상을 술을 많이 마신 탓이려니 하고 가볍게 생각했습니다. 사업과 과도한 일에 열중하다보니 본격적으로, 그야말로 지금까지 당뇨병을 가볍게 봐온 것에 대한 벌이라도 받는 것처럼 합병증이 심하게 나타나기 시작했고, 왼쪽 발가락 밑에 오백원짜리 동전만한 물집이 생겼습니다. 껍질이 벗겨지길래 소독하고 연고를 바르면 그냥 낫겠지 하고 2~3일 두었는데 심상치 않은 일이 일어났습니다. 아무 통증도 없이 발등이 붓고 자꾸만 진물이 나고 썩는 냄새가 심하게 나기 시작해서 일반외과 병원에 갔더니, 의사가 깜짝 놀라면서 치료를 못하겠으니 대학 병원에 추천을 해주었습니다. 입원 수술을 받고 그 이튿날 오후 5시쯤 내과팀, 정형외과팀이 3인실 방에 짝 찻습니다. 정형외과 의료진들이 발목과 발등을 만지더니 절단해야 한다고 해서 나는 펄쩍 뛰었습니다. 아니 이제 나이 40중반인데 발등을 절단하면 나는 어떻게 살아가냐고 앞이 깜깜해져 못한다고 했습니다. 그랬더니 침실에 붙어있는 이름표를 빼 가더군요. 그 다음 날 집사람이 담당의사에게 자세한 설명을 듣고 와서 시간을 지체하면 더 많이 절단해야 하고, 생명 또한 폐혈증으로 위협을 받을 수 있다며

눈물을 흘리며 수술을 권했습니다. 나는 방법이 그것밖에 없다니 하는 수 없이 수용하기로 했습니다. 그 날부터 다리 수술보다 더 엄격했던 것은 혈당조절이었습니다. 그리고 조직 검사를 끝내고 수술로 들어갔습니다. 운이 조금이라도 좋았다고나 할까. 다행히 왼쪽 발가락 절단했습니다. 의사가 수술을 마치고 발가락 하나라도 더 살리기 위해 무척 애를 썼다고 하더군요. 의사는 혈당조절을 게을리 할 때 생길 수 있는 끔찍한 합병증이 어떤 것인가를 아주 조금 경험했을 뿐이라고 말했습니다. 예전에는 의사들이 환자에게 지나치게 겁을 주는 것 아닌가 하는 의구심을 가졌지만 지금은 아닙니다.

‘작은 물집 하나가 다리를 썩게 하는 병’, ‘아픔조차 느끼지 못하게 하는 병’, ‘눈을 멀게 할 수도 있는 병’ 이 무서운 병이 당뇨병이라는 것을 경험으로 알게 되었습니다. 당뇨병과 함께 오래 살다보면 이것이 끝이 없는 자기와의 싸움이기 때문에 지쳐버릴 때도 있습니다. 또한 당장 눈앞에 나타나는 불편함이 없기 때문에 안이한 생각에 빠질 수도 있습니다. 현재의 작은 실천은 너무나도 값지고 소중한 것들입니다. 세상에는 두마음을 가지고 사는 사람이 있습니다. 긍정의 힘으로 삶의 주인이 되는 사람과 부정의 굴레를 스스로 뒤집어 쓴 채 운명에 끌려가는 사람입니다. 그렇듯 나 자신의 노력여하에 따라 내 삶의 질이 천지차이로 변할 수 있다는 것을 자신 있게 말씀드리고 싶습니다. 욕심 없이 주어진 내 삶에 순응하며 오로지 당뇨관리에 만전을 기하며 깨끗하게 살아갈 것입니다. 

박용훈님께서 보내주신 <나의 당뇨 체험기>입니다. 귀한 원고 감사드리며 감사의 뜻으로
혈당측정기를 보내드리겠습니다.

-편집자 주-

김과장의 당뇨일기

2003년 2월
〈혈당수치〉

월일	식전	식후	약 복용 여부
2/1	70	164	복용함
2/2	95	168	복용함
2/3	85	184	복용안함
2/4	80	185	복용안함
2/5	83	179	복용안함
2/6	89	187	복용안함
2/7	88	165	복용함
2/8	86	166	복용함
2/9	100	189	복용안함
2/10	77	95	복용안함

2월 24일 치통으로 이가 흔들려서 이빨 1개를 발치함. 우측 발가락 1개가 가볍게 통증이 와서 치옥타시드 약 먹고 가라앉음.

2003년 3월

당뇨 발생 10여년 이상 되는 사람은 당뇨관리와 합병증 예방에 총력을 기울여야 한다. 그러기 위해서는 혈당을 정상화 시키고, 급성·만성 합병증을 예방하고 식사요법과 약물요법, 운동요법을 철저히 하는 것을 생활화 하도록 노력해야 한다. 먹고 싶은 것은 소주든 맥주든 막걸리든 술을 한잔하고 싶고, 풍성한 안주에 친구들과 담소하며 마셨던 그 시절이 아직도 추억으로만 느껴진다. 그러나 참아야 한다.

2003년 4월

당뇨병 치료 중 가장 기본이 되는 것은 식사요

법이다. 이행하는 정도에 따라 혈당의 변동을 가져온다. 매일 규칙적인 운동을 하는 것이며 표준체중을 유지, 조절하는 것이다. 따라서 혈당조절이 안될 시 경구혈당강하제나 인슐린 요법을 시행한다. 특히 당뇨병에 동반된 고지혈증을 정상화 시키도록 힘써야 한다. 고혈압, 췌장염, 내분비질환, 담석증, 신경통에 쓰이는 부신피질 호르몬인 스테로이드 제품을 장기간 복용하는 사람은 당뇨병에 악영향을 주기 때문에 조기에 완치할 수 있도록 힘써야 한다.

2003년 5월

마음과 행동이 게으른 사람이 당뇨병에 걸리면 이중고에 시달린다. 만사가 게으르는데 당뇨병은 죽을 때까지 움직여 운동을 해야 하기 때문이다. 참 귀찮고 힘든 일이다. 항상 맛있는 음식을 먹어야 되고, 설탕류 같은 음식은 제안하며 그저 당뇨병 수칙대로 살아가야 되니 말이다.

2003년 6월

병은 죽을 나이쯤 와서 조용히 가는 것인데, 한참 일할 나이에 병이 오면 가족들은 어떻게 하는가. 평상시 지혜로 풀어가며 살아야 현명한데 남자들은 그것을 못 지킨다. 건강할 때 건강을 지켜야 한다. 병이 나면 손해가 너무 많다.

- 체중 : 59kg에서 57kg 감소
- 혈압 : 130/85mmHg
- 공복혈당 : 90
- 식후혈당 : 165
- 복용약 : 마이크론 1알 비콤씨 1알

2003년 11월

- 체중 : 60kg
- 혈압 : 130/85mmHg
- 공복혈당 : 100
- 식후혈당 168
- 복용약 : 미크롱 1알, 비콤씨 1알

2004년 2월

인생의 길은 어떤 길인지. 나는 나의 길을 가고 너는 너의 길을 간다. 남이 나의 인생을 살 수 없고, 내가 남의 인생을 살 수 없다. 내가 남의 병을 앓아 줄 수 없고, 남이 나의 병을 앓아 줄 수 없다. 나는 내 발로 서고, 내 힘으로 살아가고, 나의 머리로 생각하고, 나의 가슴으로 느끼고, 나의 의지로 병을 다스리려고 한다. 남이 대신 살아갈 수 없는 것이 우리의 인생이다.


- 체중 : 65kg
- 혈압 : 130/90mmHg
- 공복혈당 : 90
- 식후혈당 : 150
- 운동 : 등산 8천보
- 복용약 : 미크롱 1알

2004년 6월

당뇨병은 편안한 병, 먹고 움직이지 않으면 걸리는 게으른 병이다. 배가 나와서 움직이기 싫어하는 느낌보, 잘못된 생활습관, 생각 없이 행하여 저질러진 결과가 당뇨라면 참 어이가 없다고 혼자 투덜댄다. 등산길에서 흔히 만나 볼 수 있는 당뇨인들, 젊은이, 늙은이. 여자, 남자들... 당뇨는 규칙 없이 먹어서 뱃속의 장기들이 화가 나서 찾아온 병이다. 나 혼자 말한다. 당뇨병환자는 보리밥 먹고 하루 종일 몇 달, 몇 년째 막노동하면 당뇨가 낫는다고.

- 체중 : 62kg
- 혈압 : 130/90mmHg
- 공복혈당 : 90
- 식후혈당 : 159
- 운동 : 등산
- 복용약 : 미크롱 1알

2004년 11월

정년퇴직한 직장인이 왜 갑자기 늙고 일찍 세상을 떠나는가. 일이 없기 때문이다. 일이 없는 사람은 인생의 허무함과 소외감, 무력감을 느낀다. 정신적으로 나약해지는 것이 실업자 인생이다. 인생은 죽기 전까지는 건강하게 살아야 한다. 그러기 위해서는 과음하지 말아야 한다. 술과 담배가 지나치면 생명을 단축시킨다. 과식하지 말아야 한다. 건강을 해친다. 많이 먹어서 탈이 나지 않게 하면 먹어서 탈나는 일은 없다. 과로하지 말라. 과로하면 반드시 병이 생긴다. 적절한 운동을 해야 한다. 알면서 지키지 못하는 마음의 결심을 매일 위반하는 것이 인간이다. 나도 마찬가지다. 

- 다음호에 계속됩니다 -

출처 / 의지로 당뇨와 힘겨루기
정리 / 홍지영 기자

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.