

3개월에 걸친 당뇨 극복기

글 / 이현철 (35세)

- 나이 : 35세
- 몸무게 : 당뇨전 100Kg, 당뇨 판정 후 90Kg
- 키 : 175cm
- 사는 곳 : 미국 캘리포니아
- 당뇨판정시 혈당 : 공복 350 - 병원에 갔을 때 공복이 너무 높아 식후혈당은 측정하지도 않음. 당화혈색소 : 12.7%
- 다른 건강수치 : 혈압 165/90 콜레스테롤 정상, 간수치 정상
- 가족력 : 양부모 모두 당뇨.

내가 당뇨가 걸린 이유는 물론 가족력도 있었지만, 미국 생활 1년차인 나에게 가장 큰 문제는 무절제한 서양식 식습관이였다. 가장 큰 예로 청량 음료수를 집에 대 놓고 살았다. 미국인들은 고기도 많이 먹지만 설탕 덩어리인 청량음료수를 물보다 많이 먹는 것 같다.

처음 당뇨 판정을 받았을 때는 앞이 캄캄했다. 이제 결혼한지 2년밖에 안됐고, 아직 자녀도 없는데... 가장 먼저 밀려드는 걱정은 아내에 대한 미안함이었다. 그래서 제 스스로 독한 마음으로 당뇨를 관리하기로 결심하고 당뇨극복을 위한 노력을 시작했다. 그 방법은 다음과 같다.

- 아침 : 잡곡밥(현미, 콩 등) 2/3공기, 야채 샐러드 한접시(드레싱은 지중해 식단인 올리브유),

- 된장찌개, 가끔 연어 구이로 단백질은 보충
- 점심 : 생식, 미숫가루 2스푼과 우유
- 저녁 : 아침과 거의 비슷하게 섭취
- 간식 : 당뇨초기이기 때문에 가공 식품과 과일류는 철저히 지양함, 주로 간식은 땅콩이나 호두 섭취
- 약물요법 : 아마릴 아침 저녁으로 2회복용

위와 같은 식단으로 관리에 돌입했지만 당뇨 발병 이후 한 2주 동안은 혈당이 많이 떨어지지 않았다. 평균 혈당이 140/220을 오르내렸다. 그런데 당뇨관리 들어간 3,4주차 정도가 지나니 혈당에 변화가 오기 시작하더니 점차적으로 정상혈당(90/110정도)을 유지할 수 있었다. 그래서 약도 하루에 한 알로 줄일 수 있었다.

그리고 난 뒤 2004년 10월 중순경 당뇨인 줄 알고 한달 남짓이 흘렸으니 한 11월 중, 하순경이었을 것이다. 혈당이 식전 식후 평균이 70/90정도를 유지했다. 그래서 다시 아마릴을 하루에 반 알로 줄였고, 위와 같은 똑같은 식이요법을 유지했다. 그러나 그럼에도 불구하고 혈당은 오르지 않았고 오히려 식사 후 시간이 많이 지나면 저혈당 증세를 느껴 크림이 들어있는 빵 등으로 저혈당 증세를 막을 수 있었다. 이렇게 두 달 정도 당뇨극복을 위해 피나는 노력을

한 후, 12월 14일 병원을 방문해 나의 혈당관리에 대한 의과적 진단을 받았다.

병원에서 정말 이상적으로 관리를 잘 하고 있다고 많은 칭찬을 해주어 기분이 날아갈 것 같았다. 당화혈색소는 12.7%에서 7.2%로 내려갔다. 물론 정상 수치는 4~6%이니 약간은 높지만 7.2%라는 수치는 당뇨를 판정받기 이전에 수치가 포함 된 것이니 위의 7.2%라는 수치는 관리 이후로 봤을 때는 잘 관리되고 있다고 볼 수 있는 수치인 것이다. 그래서 의사선생님은 더이상 약을 먹을 필요가 없다며 식이요법과 운동요법만 할 것을 처방해 주었다. 혈압도 정상으로 돌아왔다.

당뇨라는 것이 완치되는 병은 아니지만, 자기가 꾸준히 관리만 하면 큰 문제가 없다고 여겨진다. 즉 끊임없는 긴장과 자기 관리인 것이다. 이제 글을 마무리 하며 엄청난 높은 당수치에서 빠른 기간 안에 당뇨수치를 정상으로 낮춘 필자가 부족하지만 몇 가지 조언을 하고자 한다. 이 글을 읽는 모든 당뇨병환자에게 큰 위로가 되기를 바란다.

당뇨극복을 위한 몇가지 조언

① 긍정적인 사고를 가지라

나는 당뇨를 알고난후, 충격이 없지 않았지만 긍정적으로 생각하려고 노력했고 그렇게 했다. 특별히 다음, 당뇨외에는 특별한 합병증세가 없어서, 마음속에 결심하기를, '그래! 오히려 잘됐다! 지금부터라도 잘 관리하면 오히려 큰 병도 예방할 수 있을거야!' 라는 마음가짐을 가졌다.

② 가족을 생각하라

실제로 당뇨를 관리하면서 가장 큰 유혹은 식욕이다. 특별히 미국은 맛있는 것이 너무나 많이 있었고 그 유혹도 만만치 않았다. 그렇지만 그럴 때마다 사랑하는 아내 얼굴이 떠올랐고 아내를

위해서라도 오래 살아야 겠다는 집념이 생기게 되었다. 그 집념이 먹는 것에 대한 유혹을 이겨 낼 수 있었다.

③ 배우자의 도움이 절대로 필요하다

아마 나에게 아내의 헌신적인 도움이 없었다면, 이런 극복은 불가능 했을 것이다. 당뇨병환자가 남편이건, 아내이건 배우자의 격려와 수고가 절대로 필요하다고 생각한다.

④ 철저한 혈당측정이 필요하다

당뇨초기는 혈당이 들쭉날쭉 한다. 그래서 끊임 없이 자기 혈당을 점검한 후 고혈당에 대한 자극을 받아야 관리에 대한 집념이 생긴다. 나는 당뇨초기 하루에 6번 이상 검사한 적도 있다.

⑤ 알카리 식단으로 바꾸라

짧은 의학적 견해지만 당뇨병을 포함한 성인병의 원인은 몸의 산성화에 있다. 그러므로 산화된 몸을 알카리로 바꾸는 것도 당뇨극복의 중요한 방법이라고 여겨진다. 그것을 위해 철저한 채식 위주의 식사(물론 주기적으로 고기와 같은 단백질 섭취 필요)와 지중해식 식단을 지향해보는 것이 좋다. 즉 모든 기름이 들어가는 요리는 일반 콩기름 대신에 올리브유를 사용하기 바란다.

⑥ 운동은 필수다

운동은 꼭 해야 한다. 나는 요즘 일주일에 3~4번 정도 1시간정도 뛰기와 걷기를 반복하고 집에서 틈이 날 때마다 푸쉬업과 윗몸일으키기를 반복한다. 이것은 체중은 감량하는 것과 근육량을 늘리는 데 중요한 역할을 한다. 그리고 제발 엘리베이터는 이용은 삼가는 것이 도움이 된다. 

출처 / 희당클럽(<http://hidang.com/>)

정리 / 홍지영 기자

김과장의 당뇨일기

1990년 5월.

직장인 건강 검진은 매년 실시하는 관계로 그 해에도 예외 없이 시행하였다. 오후 2시경, 내과의사가 나를 보자고해서 갔더니

“김 과장”

“네”

“당신 당뇨야. 앞으로 음식 조심하고, 특히 기름기는 유념하고, 술, 담배는 우선 끊어. 그게 건강을 지켜주니까.”

나는 앞이 캄캄했다. 당뇨는 평생 낫지도 않고 죽을 때까지 계속 된다. 집에 돌아와서 곰곰이 생각하니 머리가 복잡했다.

‘그까짓 것. 늙으면 죽는 것이 사람이니 앞으로 버티는 데까지 버텨 보자’ 하고 스스로를 위하하며 저녁 식사를 하고, ‘작년에는 이상이 없었는데...’라고 생각하며 일찍 잠자리에 들었다. 그때 내 키 168cm, 체중 69kg, 혈압은 130/85, 공복혈당은 130, 식후혈당은 230이었다. 나는 스스로 내가 소변을 얼마나 자주 보는지 횡수를 세보기로 했다. 저녁 6시30분부터 그 다음날 6시30분까지 지켜본 결과 소변을 12번이나 보고 있었다. 하루는 물을 얼마나 먹고 있나 따져보기로 했다. 물 먹는 대로 소변 횡수도 변화가 있겠지만 그보다는 갈증이 있으니까 물을 자주 마시는게 아닌가 해서이다. 아침 6시부터 그 다음날 아침 6시까지 총 14번의 물을 마셨는데, 식사 후 마시는 물을 제외하고는 갈증을 느껴 벌컥 들이키는 경우가 많았다.

1992년 3월부터는 당뇨관리에 더욱 신경을 써서 프로그램을 짜기 시작했다. 2001년 정년을

앞두고 있어 더욱 바빠졌다. 나는 주말부부의 일을 근 23년간 해왔다. 집은 안양, 직장은 경기도 용인이다. 주변머리가 없어서 직장 숙소에서 홀아비 아닌 홀아비로 살아 왔다. 어떻게 보면 이런 인생도 있구나 싶었다. 아침, 점심, 저녁은 구내식당에서 먹고 가끔 회식 때나 외식을 하고 술도 자주 먹는 편이었다. 거기다 설탕양념 덩어리인 고기 안주를 자주 먹었다. 그러던 중 당뇨병을 의식하고서는 굳은 마음으로 생활태도를 바꾸고 투병기에 들어가며 전격적으로 식사요법과 약물요법, 운동요법으로 일관했다.

숙소생활을 하니 어쩔 수 없어서 음식이 단맛이 있는 것은 설탕을 의식해서 잘 안 먹고 그 외의 것만 먹었다. 그리고 물은 항상 많이 마셨다. 다이아비네스라는 경구 혈당강하제를 먹었으나 외식자리에서 거절할 수 없는 경우 술을 한 잔 하게 되면 숨이 차고 얼굴이 벌겍게 달아올라 디아미크롱이란 약을 하루에 한 알씩 계속 복용하고 있었다. 실험삼아 약을 먹고 난 후 소주 한 잔 먹어 보니 아무런 증상이 없고 편안하여 계속 복용하고 혈당도 잘 조절되고 있었다. 운동은 일주일 1회 정도 관악산을 등산하고 그 외 시간은 평지 코스로 속보든 걸기 든 약 7,000~8,000보정도 걸었다. 그 외 3km 정도 달리기, 맨손체조, 근력운동을 꾸준히 해왔다. 식후혈당이 평균 200을 넘었던 내가 1999년 말에는 180을 오르락내리락 하며 관리하기 시작했다. 그러나 공복혈당은 그대로였다.

1999년 11월, 종합검사를 실시했다.

- 기초검사 : 혈압 120/90mmhg 맥박 62회
- 심전도검사 : 정상
- 흉부선 : 정상
- 간 : 지방간 경도
- 신장, 췌장 비장, 갑상선, 담낭 : 정상
- 위내시경 검사 : 만성 위염 및 출혈성 미만
- 디스토마(간/폐) : 음성
- 종합소견 : 위염 - 자극성 음식, 술 담배, 커피 주의, B형 간염예방 접종 요함

2000년 7월

날씨가 제법 더워 매일 샤워해도 땀이 났다. 직장 생활도 서서히 이별의 시간이 다가오고 있다고 생각하니 자식들의 뒷바라지, 노후생활 대책을 다시 검토하게 되었다. 벌써 당뇨 10년차에 접어들고 말았다. 정년퇴직과 노후, 나의 미래를 걱정하다보니 스트레스로 혈당이 올라가기도 했다. 스트레스도 혈당에 큰 영향을 주는 것도 알게 되었다. 그러나 다른 합병증도 발병하지 않았고, 내려갈 기미도 안보였던 공복혈당이 조금씩 내려가는 모습을 보였다. 공복혈당은 120, 식후혈당은 165로 조금 내려갔다.(혈압130/85)

2001년 5월

자고 일어나면 양쪽 팔이 저리고 쓰시고 아프고 하여 은근히 말 못할 고생을 했다. 아마 내 기억으로는 2000년 10월경부터 서서히 아프기 시작한 것이 시간이 갈수록 더 아팠다. 그래도 낮에는 근무하니까 어느 정도 참을 수 있었다. 통증 클리닉에 갔더니 주사를 놓아주어 그 후로 약 3개월 가량 괜찮다가 또 아파서 클리닉에 갔더니 CT 촬영을 해보자고 해 찍어봤다. 결과는 경부 디스크로 디스크액이 많이 나와 수술해야 한다는 것이었다. 마음이 착잡했다. 퇴직이 얼마 남지 않아 수술은 퇴직 후에 하기로 생각했다.

남은 직장생활은 2개월 뿐이었고 기분은 엉망이었다. 이 시기 평균 혈당은 공복시 109, 식후 148이었다.(미크롱 경구혈당강하제 1알 투여 중) 그해 6월 초여름, 나는 유난히 더위를 탔고 양팔이 쭈시는 것도 고문이었다. 수술 날짜를 잡고 나니 운명은 주치의와 하늘에 맡기는 수밖에 없었다. 공포심에 잠을 설치기도 했다. 모 의사가 허리디스크 수술 후 잘못 되어 하반신 마비로 휠체어에 의존해 TV에 나와 이야기 하는 모습을 볼 때 내 마음도 서늘했다.

2001년 7월 5일

수술날짜가 다가왔다. 3일날 입원해서 약 2주간 병원에 있었다. 강남성모병원 신경외과에서 목디스크 수술을 받았다. 통증은 씻은 듯이 가라앉았으나 무거운 물건을 함부로 들 수가 없었다. 왜냐하면 목 뒤에까지 힘이 가기 때문이다. 목디스크 수술을 성공리에 마치고 병실로 돌아와서 그동안 있었던 일들을 생각해보았다. 당뇨에 시달리고, 디스크에 시달리고, 마음에 시달리고 하니 체중이 많이 줄어있었다. 수술 후 아내가 손질한 개고기를 냉장고에 냉동시켜가며 밤낮없이 기름을 제거해갔다. 그리고 한 달 후 많이 빠져 기력이 약해졌던 체중이 다시 표준으로 되돌아왔다. 공복혈당은 108 식후혈당은 159였다. 보신탕을 먹었기에 식사는 그만큼 조절했다. 주로 쌀과 콩을 섞어 먹었던 밥은 현미와 보리를 섞은 잡곡밥으로 대신했고, 김, 시금치, 두부 등 저열량이면서 영양소가 풍부한 재료를 선택했다. 수술 후 기력도 찾아야 했고, 혈당도 조절해야 했기 때문이다. 2001년 10월까지 기름을 말끔히 제거한 보신탕을 먹었다. 얼굴도 좋아지고 기력도 좋아졌다. 

출처 / 의지로 당뇨와 힘겨루기

- 다음호에 계속됩니다 -