

칭찬받는 당뇨인

당뇨병은
양극성인
의지의
실천이다!!!



SAMSUNG

MEDICAL CENTER

최남우

“저보다 관리 잘하시는 분들이 많으신데 이렇게 상을 타게 되어 영광입니다. 앞으로도 나 자신을 위해서 적극적인 당뇨관리에 노력하겠습니다.”

당뇨병을 앓게 된 지 벌써 40년째라는 최남휴씨. 최씨는 올해 삼성서울병원에서 실시한 당뇨인 송년의 밤 행사에서 당뇨병관리 우수상을 수상하고 이렇게 말했다.

직장 건강검진에서 처음 당뇨가 있다는 사실을 알았다는 최씨는 “처음엔 저도 당뇨병에 대해 대수롭지 않게 여겼습니다. 하지만 합병증 등을 겪게 되면서 당뇨관리에 신경을 쓰게 됐습니다.” 이때부터 최씨는 당뇨교육이나 강좌 등이 있으면 꼭 찾아다니며 관리에 노력했다고 한다.

적극적인 자기관리 가장 중요해

“당뇨병은 적극적인 자기관리가 제일 중요합니다. 잘 아시겠지만 당뇨병성 만성합병증을 예방하기 위해서는 우선 자신의 목표를 세워 관리되도록 최선을 다해야 합니다.” 최남휴씨는 스스로 관리하는 것이 제일 중요하다고 강조했다. 또한 정기적으로 검사를 받아야하며 그 검사결과가 무엇을 의미하는지 알아야하고 전문의의 처방과 조언을 잘 따라 실천할 것을 당부했다.

“누누이 들으시겠지만 식사요법, 운동, 약물, 자가 혈당측정, 스트레스 관리 등을 일상생활에서 실천해 좋은 습관으로 만들어야 합니다. 혈당수치는 당뇨수첩에 기록하고 비교해가면서 진료 시 의사와 상담할 때 활용합니다” 최씨는 자기관리 방법에 대해 자세히 설명하며 자신의 상태를 정확히 파악하고 대처해 나가야만 자신과의 싸움에서 반드시 승리할 수 있다고 말했다.

합병증에서 자유로워지기

최남휴씨는 당뇨병은 혈당조절만 잘된다고 안심할 병은 아니라며 혈압, 콜레스테롤, 체중도 같이 조절해야 합병증으로부터 벗어 날 수 있고 즐거운 마음으로 생활할 수 있다고 강조했다.

당뇨초기 관리에 소홀했던 최씨는 2004년 2월 당뇨합병증으로 심장관상동맥 수술을 했다. 또 이전인 1982년에는 시력이 좋지 않아 병원을 찾았다가 망막이 터졌다는 진단을 받아 안과 레이저 치료와 백내장 치료를 받으며 고생이 많았다고 회상했다. 또한 전립선 비대증으로 수술과 치료도 받았을 만큼 최씨는 상태가 매우 좋지 않았다고. 이후 최씨는 당뇨병의 심각성을 깨닫고 더 이상의 합병증을 막고 현재의 몸 상태를 유지하기 위해 당뇨교육을 받고 생활습관을 바꾸는 등 의사의 처방에 따라 생활하려고 노력하고 있다. 지금은 규칙적인 생활습관으로 인해 혈당조절은 물론 합병증도 없다고 말했다.

식사와 운동이 관리의 관건

“식사법이나 운동은 사람마다 개인차가 있습니다. 조절에 있어서 각자 자신에게 맞는 운동량과 식사량 등을 잘 알고 실천해야 합니다.” 최남휴씨는 관리의 관건은 의사가 해주는 것이 아니라 스스로 알고 실천해야한다고 강조했다.

“저는 벌써 20년째 저녁 10시경에 취침하고 아침 일찍 일어나 식사를 하고 동네 뒷산에 올라가 약 2시간가량 산책을 하고 동네사람들과 어울려 맨손체조를 해오고 있습니다. 또 하루 세끼는 규칙적으로 챙겨 먹습니다.”

칭찬받는 당뇨인

식사 전 오이, 양배추, 양상추 등 야채를 충분히 섭취한다는 최씨는 야채를 먹고 식사를 하면 밥을 적게 먹을 수 있고 체중조절에도 도움이 된다고 말했다. 덕분에 체중도 처음에는 80kg이었으나 현재는 60kg 내외로 유지해 매일 운동에도 무리가 가지 않는다고.

“반드시 식후 30분 정도는 휴식한 다음 걷기운동으로 하루 평균 만보를 걷고 있습니다. 운동 시작 초기에는 피곤함이 느껴져 운동량 조절에 다소 힘든 점이 있었으나 현재는 운동량을 잘 조절해 매일 반복하는 운동이라 지치지 않고 피곤함도 없이 계속할 수 있습니다” 최씨는 자신만의 즐거운 생활을 만족하게 영위하고 있다고 말했다. 뭐든 ‘적당히’가 중요하다는 최씨는 운동이든 식단이든 무조건 많이 하는 것보다는 ‘적당히’ 하는 것이 관건이라고.

최씨의 주치의인 삼성서울병원 이문규 교수는 “최남휴씨는 적극적으로 자기관리에 힘써 지금은 매우 건강한 생활을 하고 있습니다”라고 말했다.

현재 최남휴씨는 생활습관과 더불어 경구약으로 관리하고 있다. 당화혈색소 수치는 5.5%이며, 총 콜레스테롤은 121mg/dL, 중성지방 47mg/dL, 좋은 콜레스테롤 43mg/dL, 나쁜 콜레스테롤 82mg/dL로 잘 조절되고 있으며, 단백뇨도 나오지 않고 있다.



최남휴씨는 삼성서울병원에서 실시한 당뇨인 송년의 밤 행사에서 당뇨병관리 우수상을 수상했다