

당뇨병의 유전성은 뚜렷하진 않지만 배제할 수 없는 요인이다.

이 때문에 가족력이 있는 사람의 경우
당뇨병에 더욱 촉각을 곤두세우고 관심을 갖기 마련이다.

노복래·노광자 자매 또한 당뇨병의 위험성을 경험하고
당뇨관리의 중요성을 깨달아 적극 실천하기 위해
제 12회 성인당뇨캠프에서 그 첫 발을 내딛었다.

당뇨캠프에서 만난 사람들

- 노복래·노광자 자매 -

당뇨, 무서운 줄 알면서도 관리 잘 못 해
6~7년 전 비슷한 시기에 당뇨를 진단 받고 당
뇨정보를 공유하며 나름의 관리를 해왔다는 노
복래·노광자 자매, 그들은 함께 당뇨교육을 받
으며 서로의 상태를 확인해주면서 성실히 캠프
에 임했다. 언니 노복래씨는 “저희 부모님께서
당뇨가 있으시고, 형제들 중 당뇨병환자가 있
어서 염려하고 있었어요, 그래서 교육도 받아
이론적으로는 ‘어떻게 혈당조절을 해야 한다’
는 것을 알고는 있었는데 집에서는 잘 안되더
군요. 잡곡밥이 좋다고 해서 잡곡밥 위주로 먹
고 하는 등 거의 관리하는 시늉만 냈었는데 동
생이 병원에서 우연한 기회에 알게 됐다며 당
뇨캠프에 함께 가자고 해서 같이 왔습니다”라
며 그동안의 당뇨생활과 당뇨캠프에 오게 된
계기를 설명했다.

식사조절, 근력운동 등 실질적 도움 많이 돼
많은 당뇨인들이 그렇듯이 노복래·노광자 자
매도 식사하는 것에서 어려움을 호소했다. “먹
는 것이 제일 어려웠어요. 저는 주부이다 보니
간 저 혼자 따로 먹기도 뭣하고 안 먹을 수도 없
고 해서 그냥 가족들과 같이 식사를 했죠. 또 어
떻게 먹어야 될 지도 모르겠더라고요”라는 언니
노복래씨의 설명에 이어, 동생 노광자씨는 “저
는 직장생활을 해서 언니 보다 관리를 더 못했
어요. 당뇨라는 것도 건강검진으로 알게 되었고
요, 밥도 한 끼 만 먹을 때도 있고, 잘 조절해서
챙겨먹는 것이 어려웠죠” 라고 말했다. 하지만
그들은 이내 “이제는 식사요법에 자신이 조금
생겼어요”라며 “캠프에서 이론 강의도 듣고, 또
직접 식단을 만들어보며 저울로 재면서 하루 식
사를 차리는 연습을 해 보니까 저절로 감이 잡

했어요. 돌아가서도 배운
것대로 실천할 수 있을 것
같아요” 라고 흡족해 했다.

**돌아가신 언니의 전철을
밟지 않도록 적극 관리
할 것**

이렇게 두 자매가 유난히
당뇨관리를 열심히 하게 된
특별한 이유가 있다. “저희
형제 중에 당뇨합병증으로
돌아가신 언니가 한 분이


계십니다. 처녀시절부터 당뇨병으로 고생하시
다가 작년에 돌아가셨어요. 결혼하시고 임신도
잘 안되고, 임신을 해도 당뇨가 있어서 병원에
서 거의 살다시피 했죠. 그러다가 신장합병증이
나타났는데, 신장이 많이 나빠져 신장이식을 기
다리면서 투석절차를 밟는 도중에 돌아가셨어
요”라며 사연을 조심스레 이야기했다. 이에 덧붙여 “이런 안 좋은 일을 겪고 깨달은 것이 있
는데, 바로 자기 자신이 본인의 병을 잘 알고 스
스로 열심히 관리를 해야 한다는 것입니다. 사
실, 돌아가신 언니는 자신이 앓고 있는 병인 당
뇨에 대해서 아는 것이 별로 없었어요. 그래서
당연히 관리도 못했죠. 옆에 있는 형부가 열심
히 뒷바라지를 하며 도와줬는데, 결국 스스로
노력하는 것만큼 효과적인 것은 없는 것 같아
요”라며 안타까움을 표했다.

캠프에서 찾은 자신감으로 당뇨관리 열심히
매번 듣는 ‘자신의 병에 대해 스스로 잘 알고
스스로 관리하자’ 는 의료진들의 잔소리는 결코
잔소리로 흘러들어서는 안 될 특효약임을 노복



함께 제 12회 당뇨캠프에 참가한 노복래·노광자 자매

래·노광자 자매의 사연이 시사한다. 그렇기 때
문에 당뇨캠프도 매회 개최되는 것. 두 자매는
당뇨캠프의 효과를 톡톡히 맛보았다. “4박 5일
동안 다른 당뇨인들과 함께 지내면서 많은 것을
얻어갑니다. 무엇보다 가족 같은 분위기에서 서
로 정보교환을 하며 배워 가는 것도 많고, 교수
님들의 직접적인 강의로 확실히 알게 되니 뿌듯
해요”라며 만족해 했다. 또한 동생 노광자씨는
“캠프 초반에는 적응하느라 긴장을 해서 그런지
혈당이 높게 나왔었는데, 제때 적당량 식사를
하고, 틈틈이 운동을 하면서 혈당이 조금 잡혔
어요. 하지만 당화혈색소가 생각보다 높게 나와
꾸준히 당뇨관리를 잘 해야 할 것 같아요”라고
다짐을 했다.

무엇이든 ‘본인이 노력하는 만큼 얻어진다’ 는
것을 노복래·노광자 자매의 인터뷰를 통해서
다시금 깨달았다. 기초적이고 당연한 것일 지라
도 가볍게 넘어가려 하기보다는 그것부터 실천
하면서 당뇨 위험성의 작은 틈 까지도 채워나가
는 당뇨인이 되자.  글 / 광정은 기자