



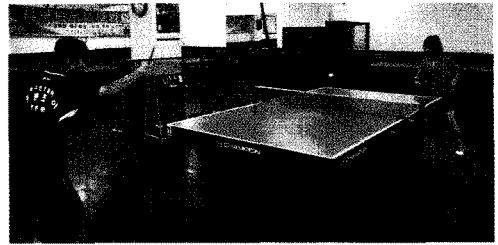
“탁구 치면서 당뇨걱정 잊어버려요!”

하영의 당뇨인

흔히 TV 드라마를 보면 몇 개월 시한부 선고를 받고도 병을 이겨내고 건강하게 잘 사는 모습을 접할 수 있다.

비단 드라마에서만 볼 수 있는 광경은 아니다. 여기 죽을 고비를 몇 차례 넘기고도 건강한 삶을 살아가는 이가 있다. 탁구로 제 2의 인생을 살고 있다는 하영의(55세) 씨가 바로 그 주인공이다.

그를 만나기 위해 서울시 관악구에 위치한 한 탁구장을 찾았다. 마침 기자가 방문했을 때 탁구 레슨이 한 참 진행 중이었다. 나이보다 앓던 얼굴의 하영의 씨는 과거 죽음을 넘다들 만큼 아팠던 사람이라고 믿기지 못할 만큼 건강한 모습이었다.



탁구레슨 중인 하영의씨의 모습

하 씨는 지난 87년 췌장암 말기를 판정받았다.

“수술해도 못 산다고 했었어요. 길어야 6개월 산다고 했었죠.”(하영의 씨)

특별히 크게 아픈 곳 없이 건강했던 하 씨는 얼굴과 눈에 황달끼가 있다는 친구의 말을 듣고 병원을 찾았다.

그 당시 진단받은 병명은 간염이었다. 입원해 간염을 치료받던 중 그는 갑작스럽게 전신마비가 찾아와 말할 수도 움직일 수도 없었다. 이 때 겪은 전신마비로 식도, 간 등 여러 장기가 거의 망가지는 아픔까지 겪었다.

“자다가 깬는데, 몸을 움직일 수가 없는 거예요. 옆에서 엄마가 주무시고 있었는데, 엄마를 부를 수가 없었어요. 몸도 못 움직이고 말도 못하니 혼자서 끙끙 앓았지요.”

상태가 심상치 않음을 깨달은 가족들은 그를 큰 병원으로 옮겼다.

“처음엔 위암 말기라고 했어요. 다른 병원으로 옮겨 한 달 가량을 검사 받았는데 그 때서야 정확한 병명이 나오더군요. 췌장암 말기라고요. 처음엔 저도 췌장암인지 몰랐어요. 가족들이 충격 받을까봐 말해주지 않았거든요. 그 때 워낙 상황이 좋지 않아 죽을 각오를 하고 반포기 상태로 수술을 받았습니다.”

암 덩어리는 췌장을 둘러싸고 있을 뿐 아니라 주변 장기로 퍼져있어 십이지장, 소장을 잘라내는 큰 수술을 받았다. 다행히 하늘이 도운 것인지 수술은 성공적이었고 몸도 어느 정도 회복되었다.

췌장암 수술 후 찾아온 당뇨병

시련은 거기서 그치지 않았다. 췌장암 수술을 통해 췌장을 잘라내니 자연히 당뇨병이 찾아왔다.

“당뇨가 온 후로 식사는 주로 선식을 먹거나 먹고 싶은 것만 골라 먹었어요. 무조건 적게 먹으면 혈당조절이 잘 되리라고 생각했던 것 같아요.”

그렇게 생활하다보니 체력이 갈수록 떨어졌다. 영양실조로 인해 빈혈까지 겹쳐 조금만 움직여도 쓰러졌다.

처음 탁구를 시작하고 체력이 약해 여러 번 응급실에 실려 가기도 했다. 그러나 포기할 수 없었다. 탁구를 치면서 몸 상태가 좋아지는 것을 느꼈다.

외출했다가 실신하기를 여러 번. 버스에 오르는 것도 힘에 부칠 만큼 체력이 약했다. 한 번은 계단을 오르다가 쓰러지면서 머리를 다쳐 15바늘이나 꿰맸다. 그러다보니 늘 응급실로 실려가 병원신세를 져야 했다.

“몸 상태가 이러다보니 제대로 운동 할 생각은 엄두도 못 냈어요. 처음에는 보조기구를 잡고서 겨우 운동을 했어요. 어느 날 우연찮게 주민센터의 팜플렛을 보고 탁구교실을 처음 접하게 되었습니다.”

그렇게 탁구와의 인연을 맺게 된지도 어느새 3년이 넘었다. 지금은 탁구 치는 실력이 수준급이지만 처음엔 라켓을 칠 힘도 없었다고 한다. 처음 탁구를 시작하고 체력이 약해 여러 번 응급실에 실려 가기도 했다. 그러나 포기할 수 없었다. 탁구를 치면서 몸 상태가 좋아지는 것을 느꼈다.

“탁구가 특별한 기술이 필요해보이지만 막상 쳐보면 어렵지 않게 배울 수 있어요. 또 몸 상태나 체력에 따라 운동량을 조절할 수 있어 연세가 있으신 분들도 부담 없이 칠 수 있지요. 특히 당뇨환자에게 추천하고 싶어요. 당뇨 때문에 스트레스를 많이 받는데, 탁구는 여럿이서 함께 하는 운동이라서 웃을 일이 많아요. 실수 할 때도 웃는 운동이 탁구예요. 탁구를 치면 스트레스 받을 일이 거의 없어요. 또 집중을 해야 하기 때문에 잡생각 할 겨를이 없어요.”

탁구가 곧 치료라고 말하는 하 씨는 탁구 치는 것이 생활이다. 하루도 빠지지 않고 탁구를 치고 있으며 탁구교실, 탁구 레슨은 물론 동호회 및 대회 등 활발한 활동을 펼치고 있다.

혈당조절에 좋아요!

하영의 씨는 인슐린을 아침 15단위, 저녁 5단위를 맞으며 혈당관리를 하고 있다.

아침 식전 혈당이 90mg/dl 미만, 취침 전 혈당이 180mg/dl을 넘기지 않는다. 당화혈색소도 6.5~6.9% 사이를 유지하고 있다.

“저는 탁구를 하루라도 안치면 혈당이 200mg/dl 이상 올라가더라고요. 탁구 치면 혈당도 잘 내려갑니다. 실내운동이라서 날씨나 시간에 관계없이 가능해서 꾸준히 할 수 있고 무엇보다 재미있게 운동할 수 있어요.”

탁구정보나눔터 핑퐁조아: [http:// pingpongjoa.com](http://pingpongjoa.com)

글 / 김민경 기자