

천사의 당뇨일기



문진순 당뇨인

2011년 월간당뇨는 「천사의 당뇨일기」를 연재합니다. 인터넷 블로그를 통해 매일 당뇨일기를 작성하고 있는 문진순 님(53세)은 임신성 당뇨를 진단받은 후 지금까지 당뇨병과 동거동락하고 있습니다. 현재는 인슐린으로 혈당관리를 하고 있으며, 최근에는 8단위에서 4단위로 무리없이 운동과 식사조절을 통해 인슐린 용량을 줄여 나가고 있습니다. 문진순 님도 한 때 혈당관리를 잘 못해 혈당이 500~600mg/dl 까지 오를 정도로 당뇨관리에 어려움을 겪으신 분입니다. 그동안의 경험과 노하우를 바탕으로 나름의 방식을 터득해 혈당관리를 잘하고 있습니다.

〈일주일 공복혈당 기록표〉

날짜	12월3일	12월4일	12월5일	12월6일	12월7일	12월8일	12월9일
혈당수치 (mg/dl)	105	86	86	91	117	96	14

2010년 12월 5일

[공복 혈당 86mg/dl]

이사짐을 정리도 못한채 그냥 두었던 남편님의 배려로 방마다 내 마음에 드는 배치로 바꾸기 시작했던 토요일 하루! 나는 거의 아무것도 못한채 임으로만 일을 했는데도 녹초가 되어 버렸다.

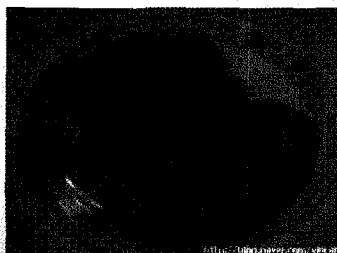
기절하다시피했던 꿀잠. 띠끈이 물고 온 잠을 얼마만에 자 보는지 기분이 최고였다.

날씨가 흐리다. 하늘이 보이는 우리집 군부대의 우렁찬 고함소리가 식사준비 내내 들렸다.

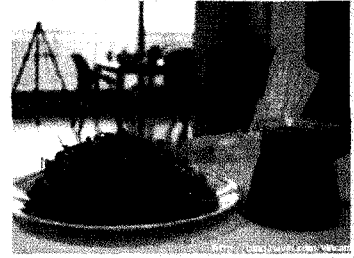
07:00 주사 4단위

어제 하나로 마트에서 싱싱해 보이는 생태를 구입했다.

아침: 두부, 생태, 파, 마늘, 소금, 후추, 콩나물, 밥 3숟갈, 사과, 토마토, 적고구마, 새싹아채



08:30 오늘의 커피는 '버번'이다.
 예전보다 더 좋아진 듯한
 드립솜씨가 나를 기쁘게 한다.



11:00 오포성당으로 온 가족이 미사를 갔다.
 아담하고 마음이 모아지는 성당이다.

12:10 주사 6단위
 배가 고프다.

점심: 적콜라비, 노랑빨강파프리카, 브로콜리,
새우동글밥 2개, 토마토 3쪽, 허브야채,
닭가슴살, 발사믹식초



13:30 커피 연하게 한잔 마시고, 경안천을 찾아가 걸어보았다. 오늘 온화한 날씨 덕분에 걸다보니 좀 멀리 온
 듯 싶었다. 되돌아오는데, 집근처에 다 와서 갑자기 기운이 빠졌다.
 저혈당이다. 남편님에게 전화를 걸어 "급히 나오세요. 굶이 떨어해요"
 그 자리에 멈춰서 있는 짧은 시간동안 땀이 났다.
 급히 뛰어온 남편의 모습이 고맙고 반가웠다. 꿀 2개를 먹고 나니 멀쩡해졌다.
 오래 만에 제대로 걸기를 한 결과였다.

15:00 스트레칭을 하고 바나나 1개, 키위 1개, 따듯한 물 한 잔을 마셨다.

17:00 남편님이 친정엄마와 저녁식사를 하고 싶다고 해서 엄마께 연락해 만나서 식사를 했다. 남편산성 입구
 닭도가니집은 언제나 맛이 좋다.

저녁: 닭다리 한 개, 닭죽 한 그릇, 김치, 시래기나물, 콩나물, 오이, 동치미

19:00 집 도착. 아파트 주변을 걷는다.

집에서 작은 동작들을 이어서 하고 주방 정리하고, 하루를 마무리 했다. 휴식 