

15년 전통의 당뇨인 등산모임 '한마음 산악회'

인생은 길고, 건강관리는 어렵다.

더욱이 평생을 혈당조절에 촉각을 곤두세우고,
합병증 발병에 전전긍긍하는 당뇨병환자에게
건강관리는 참으로 험난하다.

이 모든 것을 혼자서 짊어지기에는 그 짐이 무겁고
누구에게 나눠주기에는 마음이 편치 않다.

하지만 같은 고민을 하는 사람들과 함께 나누고,
즐기면서 내 건강을 지키는 것은 어떨까?

내 아픔을 부끄러워하지 않으며 스스로 올바른 당뇨관리
법을 찾아 한 달에 한 번 모이는 사람들이 있다.
그들의 혈당관리 노하우를 소개한다.

당뇨인 산악회, 한마음 산악회

한마음 산악회는 사단법인 한국당뇨협회 산하의 동호회로서 당뇨병환자와 가족들이 모여 정기적인 산행을 갖고, 당뇨관리에 관한 서로간의 정보를 공유하는 모임이다.

한마음 산악회란 이름은 '한마음 한 뜻으로 당뇨관리는 물론 친구 역할을 해주자'는 의미를 가졌는데, 1999년 11월에 첫 산행을 시작으로 15년이 넘게 그 명맥을 유지해 가고 있다.


혈당관리를 꾸준히, 원칙을 지켜서 해야 하는 것처럼, 한마음 산악회도 그 간 많은 당뇨병환자와 가족들과 함께 매월 한 번 씩, 둘째 주 수요일에 어김없이 모여 서울 근교 산에 올라 당뇨인들의 혈당관리를 도왔다. 30대 부터 80대까지 다양한 연령층의 회원들로 구성되어 보통 30~40명이 모여 등산을 한다.

한마음 산악회는 여느 산악회와는 달리 산행 초입에 항상 회원들의 혈당을 측정한 후, 그 혈당에 따라 각자의 산행강도를 정하도록 하고, 약 3시간 정도 산행을 한다. 산에 올라 점심식사 전에 다시 혈당을 측정해 운동의 효과를 체험하는데, 산악회 회원 모두는 매번 산행 후 혈당조절의 달콤함을 맛본다.

(사)한국당뇨협회 김선우 회장은 “우리나라 당뇨인이 400만명이 넘는데 자각하지 못하는 잠재 환자들도 많이 있다”고 말하며, “당뇨병을 완전히 낫게 하는 치료법은 현실적으로 없으므로 운동은 선택이 아니라 필수”라고 강조했다. 또한 덧붙여 “적당한 운동은 혈당과 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈액순환을 도와주는데, 당뇨 산악회가 만들어진 것이 바로 이 때문이다” 라고 조언했다.

산악회에 나오는 환자들은 대부분 당뇨 경력만 20년 이상 된 회원들로 당뇨관리가 이미 생활의 일부분인 경우가 많다. 산행 중에 그들에게 듣는 당뇨관리 노하우는 알차고 쓸쓸해 한마음 산악회는 단순한 등반 소모임을 넘어 정보 공유의 장이 되기도 한다. 어떤 약을 복용하고 있는지, 식이요법은 어떻게 하고 있는지 등 회원들은 서로의 주치의가 되어 경험을 나누며 당뇨에 관한 많은 것을 배워간다.

2010년 지난 한해 한마음 산악회 산행에 한 번도 빠지지 않고 출석한 김향숙 회원(당뇨 9년)은 “당뇨를 진단받은 당시「월간당뇨」를 구독하면서 공고된 한마음 산악회 산행 계획을 보고 참석하게 됐다”며, “올해는 정말 빠지지 않고 나와 산행을 했는데, 그래서 그런지 다니는 병원 주치의가 건강상태가 아주 좋다며 놀라워했다”고 뿌듯해 했다.

이에 이순자 한마음 산악회 회장(당뇨 25년)은 “한마음 산악회 초창기 회원으로 지금까지 많은 당뇨인들과 이 모임을 유지해 온 것에 자부심을 느낀다”고 벅찬 듯 이야기하며, “우리 당뇨인 산악회와 함께하면 인생의 즐거움과 당뇨병 개선, 미래의 건강함을 얻을 수 있을 것이다. 당뇨인에게 이보다 더 좋은 건강 보험은 없음을 보장한다”고 자신있게 말했다. 



글/곽정은 기자