

“당뇨 이기려면 자신 스스로 반(半)의사가 되어야 합니다”

제 2형 당뇨병 21년차 김태호(67세)

“몸 어딘가 부러지고 터지고 찢어진 거 빼고는 당뇨와 같은 생활습관병은 스스로 고칠 줄 알아야합니다.” 당뇨와 같이 잘못된 생활습관과 음식으로 만들어진 병은 의사도 아니고 남도 아닌 자신 스스로 명의가 돼 치료할 줄 알아야 한다고 말하는 김태호 씨.

그는 당뇨병에 남다른 조예가 깊다. ‘당뇨클럽’이라는 인터넷 커뮤니티를 현재 11년째 운영하고 있으며, 자신의 경험을 살려 쓴 당뇨병 극복 체험기도 출판했다.

모두 동변상련의 마음에서 비롯되었다.

“당뇨병은 나이가 든 사람이 많은데, 그 분들은 인터넷을 할 수 없잖습니까. 사이트에 있는 내용이 너무 좋아 책을 내달라고 부탁을 받고 출판하게 되었습니다.”

그와 당뇨병과의 인연은 끈질길 만큼 악연이다. 조부에 이어 부친, 고모, 여동생이 당뇨병진단을 받았다. 강한 가족력도 있었지만 젊은 시절 수 년 간의 불규칙한 생활습관이 당뇨 발병에 결정적인 역할을 했다.

“사업을 해 오던 터라 자주 접대할 일이 많았죠. 한 번 마셨다하면 술이 떡이 되도록 마셨었죠.” 당뇨병에 걸리기 전까지 병원 한 번 가지 않을 정도로 건강에는 자신이 있었다고 말하는 김태호 씨.

“당시 사업 확장을 위해 공장을 신축하게 되었는데, 비만했습니다. 이참에 살을 좀 빼 보려고 식사도 거르고 공장 신축 현장을 뛰어 다녔는데, 6개월 만에 15kg이 빠지더군요. 살 빼는데 성공했구나 싶어 사람들에게 자랑하고 다녔었죠. 그런데 알고 보니 당뇨병 때문이더군요.”

이유를 모르는 현기증, 계속되는 갈증, 잦은 소변 등의 증상과 함께 체력이 극도로 쇠약해지면서 나중에는 일도 할 수 없게 될 지경에 이르렀다. 만성피로를 견디다 못한 김 씨는 결국 병원을 찾았고 당뇨병을 진단받았다.

“그 때 식전혈당이 350mg/dl, 식후 2시간 혈당이 496mg/dl이었어요. 처음엔 살이 빠져서 생긴 일시적인 현상이겠지 하고 가볍게 넘겼지요. 오랫동안 누적된 불규칙한 생활습관도 문제였지만 공장을 신축하면서 쌓인 정신적 스트레스와 육체적 과로가 당뇨 발병에 한 몫 한 것 같습니다.”

생각지도 못하게 찾아온 당뇨병은 엄청난 충격이었다.

“정말이지 하늘이 무너지는 심정이었습니다. 그 때의 충격은 이루 말로 설명할 수 없죠. 살아야 하나 별별 생각을 하면서 보름동안을 방황했습니다. 어떻게 해야 할지 몰라 결국 담당 의사를 찾아갔습니다. 담당 주치의는 인슐린을 맞자고 했지만 완강히 거부했습니다. 인슐린을 맞으면 정말 끝이구나 하는 생각이 들었거든요. 고집부리다가 결국 약을 처방받았죠. 1년 동안은 약을 먹었지만, 당뇨에 대해 아는 바도 없었고, 사업 때문에 과음, 과식, 과로 등 무절제한 생활이 이어지면서 당뇨관리를 제대로 할 수 없었습니다. 그러다보니 식전혈당 200mg/dl, 식후 2시간 혈당 300mg/dl 이하로 떨어지지 않더군요.”

차도가 보이지 않자 지푸라기라도 잡고 심정으로 당뇨병에 좋다는 식품이나 약에 의존했다.

한 뿌리에 2천만이나 하는 산삼을 사다 먹기도 하고 장뇌삼, 봉황삼, 홍삼, 화살나무, 겨우살이, 누에가루, 계피가루, 해당화뿌리, 뽕나무뿌리, 차가버섯, 상황버섯, 아가리쿠스, 가시오가피, 알로에, 스퀴알렌, 키토산, 당뇨호박, 달맞이꽃 종자유, 달개비플, 침, 뜸 등 한약 양약을 가리지 않고 전국 방방곡곡을 찾아다니며 당뇨병에 좋다는 것은 모조리 구해다 먹었다.

“먹은 것만 해도 300 여 가지 이상은 되죠. 먹으면 괜찮은데, 안 먹으면 다시 원점으로 돌아가더군요. 일시적인 효과만 볼 뿐 완전히 당뇨를 고치는 식품은 없었습니다. 그 때 들어간 약값을 돈으로 따지면 일억 이상은 될 거예요.”

여러 시행착오를 거듭한 끝에 당뇨병에 관한 공부를 시작하면서 어느 정도 혈당을 조절할 수 있게 되었다. 당뇨관련 책만 50권 이상을 읽었다. 그러나 바쁜 사업 여건 때문에 그마저도 쉽지 않았다. 혈당이 들쭉날쭉 하는 상황이 수차례 반복됐다.

그러자 고혈압, 고지혈증, 지방간, 망막증, 신경병증 등 합병증이 하나둘씩 생겨났고 심해지면서 극심한 고통에 시달렸다. 옆친데 똥친격으로 IMF 여파로 사업이 부도가 나면서 뇌졸중으로 쓰러지기까지 했다.

“눈을 떠보니 보름이 지난 뒤더군요. 의식불명으로 겨우 숨만 쉬는 식물인간 상태였다고 하더군요. 전신이 마비돼 한 동안 휠체어를 타고 다녔습니다. 한 달 후 퇴원해 재활에 성공하면서 6개월 만에 어렵게 회복하게 되었습니다.” 과거에 뇌졸중을 앓은 사람이라고 보기에 믿기지 않을 만큼 어디 하나 불편한 곳 없이 멀쩡한 김 씨다.

산전수전을 다 겪고 난 후 건강을 되찾으니 합병증은 알아서 자연히 호전되더라.

그는 현재 약이나 인슐린 없이 오로지 올바른 생활습관만으로 건강한 삶을 살고 있다.

“매일 1시간에서 1시간 30분가량 등산을 합니다. 2시간을 넘기지 않습니다. 무리하지 않죠. 또 소식합니다. 밥은 반공기만 먹고 반찬을 많이 먹습니다. 매끼마다 마늘, 양파, 다시마는 항상 두고 먹습니다.

굴이나 야채 등 제철 음식도 주로 먹는 편입니다. 밥도 흰쌀밥은 먹지 않고 현미, 조, 수수, 콩, 울무 등 7가지 잡곡만 먹습니다. 저도 처음에는 잘 지키지 못해 하다말다 했습니다. 그렇게 하다 보니 효과가 없더라고요. 꾸준히 석 달 이상은 해야 합니다. 조금 귀찮더라도 습관이 되면 괜찮습니다.”
그만의 철칙은 건강을 지켜주는 일등공신이다. 혈당수치도 거의 정상에 가깝다. 공복혈당 90~110mg/dl, 식후혈당 140~150mg/dl, 당화혈색소 6.0~6.2%를 유지한다.

그는 당뇨병을 다스리는데 식사요법과 운동요법 외 터득한 나름의 방법이 있다. 정신요법과 기혈요법이 바로 그것.

“혈당관리를 하는데 있어 스트레스가 가장 영향을 많이 끼친다고 생각합니다. 당뇨 진단받은 지 얼마 안 된 사람들은 조금만 수치가 오르내려도 예민하게 생각해 전전긍긍합니다. 그러다보면 아무리 관리를 잘해도 스트레스를 받아 혈당이 다시 오르는 악순환이 반복됩니다. 스트레스 받지 않고 긍정적이고 여유롭게 살아야 합니다. 마음이 안정되면 수치가 오르지 않지만 스트레스를 받으면 어떤 음식을 먹었든 혈당이 확 올라갑니다.”

기혈요법은 당뇨로 인해 혈액이 끈끈해져 피가 잘 돌지 않아 혈액순환 장애를 일으키는데 이를 개선해주는 방법이다. 충분히 숙면을 취하고 몸을 따뜻하게 해 피로가 쌓이지 않게 해주는 것이 중요하다고 김태호 씨는 강조한다.

“저는 다른 사람들에게 효과가 있다고 무조건 따라하라고 강조하지 않습니다. 똑같이 따라 한다고 모든 사람에게 효과가 있는 것은 아니지요. 사람마다 생김새가 다르듯이 당뇨관리역시 각자 체질에 따라 맞는 방법이 있다고 생각합니다. 남이 한다고 무조건 따라 하는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 참고만 해야지. 맞는 방법을 알기 위해서는 여러 가지 방법을 시도해보고 자신에게 맞는 관리방법을 찾아야 합니다.”

글/ 김민경 기자

20년
이렇게 극복했다

glycosuria
당뇨병에 의한 합병증
당뇨는 꼭 고쳐야 합니다.

- ▶ 빈뇨를 자주하는 이유입니다
- ▶ 갈증이 많은 증상
- ▶ 양변을 더럽히는 증상입니다

당뇨클럽 / WWW.hidang.com