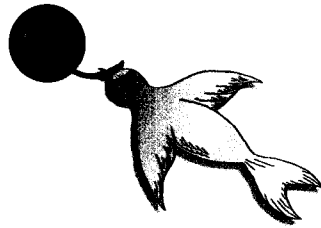


## 당뇨와 싸움꾼<sup>▲</sup>



# 당뇨와 친구가 되는 길

글/ 장일환·당뇨병 10년차

친구에게도 지켜야 할 도리가 있듯 당뇨와 함께 하려면 지켜야 할 사항이 있다.

당뇨는 철저하게 규칙적인 생활을 해야 한다.

그렇지 않으면 혈당이 언제 오를지 모르기 때문이다. 혈당관리는 늘 혈당체크로 시작해야 한다. 저혈당은 몸으로 느낄 수 있지만 고혈당은 소리 없이 찾아오기 때문이다.

늘 운동하는 습관을 가져야 한다.

그래야 인슐린을 적게 맞아도 혈당을 유지할 수 있기 때문이다. 약을 많이 복용한다고 병이 빨리 낫지 않듯 인슐린도 많이 맞는다고 혈당이 유지되는 것만은 아니기 때문이다.

음식욕심은 꼭 버려야 한다.

음식욕심을 내면 혈당을 유지하기 힘들고 체중을 유지하는데 많은 어려움이 따른다. 적당한 체력 유지가 혈당을 관리하는데 많은 힘이 되어준다. 하지만 스트레스를 받을 만큼 억제하는 것은 혈당 관리에 많은 변수가 된다.

기호식품과 인스턴트 음식은 근처도 가지 말아야 한다.

꼭 커피나 술 혹은 담배만이 기호식품이라 생각하는데, 인스턴트 식품도 멀리해야 한다. 조금씩이라도 선택하면 금방 유혹에 빠진다. 나도 한동안 인스턴트의 유혹을 이기지 못하고 라면, 과자 등을 먹고 많은 고통을 느꼈다. 솔직히 지금도 그 유혹은 항상 따라다닌다. 널려 있는 게 인스턴트 식품인지라 그 유혹은 버리기가 정말로 힘들다. 그 때문에 혈당이 오르는 게 예사이다.

합병증은 예방해야 한다.

갑작스레 혈당이 오르는 일이 잦아서인지 아니면 관리를 하지 않아서인지 몇 가지 합병증을 가지고 있다. 혈관질환, 대장 폐쇄증, 치아 염증으로 이가 부러졌다. 아무튼 지금은 병이 당뇨로 인해 오는 것 같다. 많이 나아지기는 했지만 온통 몸은 종합병원이다. 머리부터 다리까지 아프지 않은 곳이 없다. 너무

아픈 곳이 많아서인지 어디가 진짜로 아픈지도 모른다. 그저 통증이 심한 곳이 아픈 곳에 해당된다.

**당뇨로 인한 마음의 병, 우울증을 없애야 한다.**

지금도 난 죽고 싶은 마음은 간절하다. 아니 간절하기보다 주위에 몰인정이 날 그렇게 만든다. 꼭 엄살 부리면서 생을 포기한양 누군가가 말을 전하면 심한 우울증에 빠진다. 그게 자의든 타의든 말이다.

**당뇨를 이기려면 당뇨를 알아야 한다.**

처음부터 무지하지 않았다면 합병증도 없었겠지만 당뇨를 몰라도 너무나 모르고 생활한 것이 당뇨합병증에 동기 부여가 된 것 같다. 당뇨가 단음식과 과식을 하지 않고 약만 잘 챙겨먹으면 자연히 나올 수 있는 병인 줄만 알았다. 무지가 사람 잡는다. 하루 종일 쉬지 않고 운동을 해야지 그렇지 않으면 천정부지 혈당이 오르는 줄로만 알고 종일을 돌아다녀서 다리가 부러진 것도 모르고 아픔을 참아내고 장애인이란 타이틀까지 얻었다.

**스트레스는 당뇨의 적이다.**

스트레스를 받으면 혈당도 올라간다. 그 혈당은 인슐린으로도 제어를 하지 못한다. 물론 올라가기도 하지만 내려가기도 한다. 바로 저혈당. 혈당은 스트레스를 풀어야 제어가 된다. 나 역시 스트레스로 혈당이 오르면 아무런 조치를 하지 못한다. 다만 스트레스 받은 원인을 잊으려고 애만 쓸 뿐이다. 혹 스트레스에도 혈당을 컨트롤 할 수 있는 분이 계시면 방법을 알려주면 좋겠다.

**당뇨는 여유가 있어야 한다.**

당뇨는 단시간에 치료도 할 수 없고, 관리도 할 수가 없다. 늘 편한 마음으로 느긋하게 꾸준히 치료, 관리를 해야 한다. 처음 당뇨병에 걸리면 빨리 완치하려고 수단과 방법을 가리지 않고 지푸라기라도 잡으려고 하지만 아직 당뇨는 뾰족한 치료법은 없다. 다만 꾸준한 관리로 평생 안고 가야하는 고질병으로 삼아야 한다. 나는 병을 인정하지 않고 약만 먹으면 치료가 되는 것이라 생각해서 합병증이 일찍 찾아온 것 같다. 마음을 편하게 먹고 인슐린 용량을 잘 맞추어 치료한다면 합병증 걱정 없이 쉽게 안고 가리라 의심치 않는다.

**당뇨병은 가족의 협조가 필요한 고질병이다.**

내가 당뇨를 인정하지 않는다고 가족역시 당뇨를 인정하지 않으면 죽으란 행동과도 같다. 나의 가족도 처음에 당뇨를 전혀 몰랐다. 저혈당이 오면 그저 인슐린을 많이 맞아서 그런지 알고, 고혈당이 오면 음식을 많이 먹어서 혈당이 오르는지 알고 있었다. 당뇨인은 음식을 가려먹어야 한다는 생각 때문에 밥도 따로 먹었다. 가족이 그런 생각을 하는데, 다른 사람이야 오죽하겠나. 가족의 협조가 당뇨인에게 큰 힘이 된다.

무지가 부른 병에서 시작해 장애인이 되기까지 수많은 일들이 있었지만 마지막에 이야기한 가족들의 몰인정이 사회의 무관심보다 더 견디기 힘든 고충이었다. 사람이 살면서 행복만 있으리라 생각지 않는다. 하지만 정말 스트레스를 받을 때는 삶의 끈을 놓아버리는 불상사로 이어질까 두려울 때도 있다.

직접 겪지 않으면 이해하기 어려울 것이라 생각한다. 시작과 끝은 어디까지 일지는 모르지만 나만의 길을 걸으며 희망을 쌓으며 살아볼까 한다. '공수래 공수거' 어차피 빈손으로 왔다가 빈손으로 가는 세상, 둥글게 둥글게 살아보련다.

그간 읽어주신 분들께 감사드립니다. ✍