

| 운동으로 당뇨를 극복한 사람들 I |

자전거 타며 건강찾아

“자전거 타며 스트레스 해소, 건강 걱정도 잊어”



한규식 당뇨인(60세·제 2형 당뇨병 30년차)

당뇨와의 싸움에서 이기려면 특별한 비법이 있는 것은 아니지만 자신에게 맞는 방식을 터득해서 꾸준히 관리하는 것이 최선이다. 자전거로 당뇨관리를 하고 있는 한규식 씨(60세)는 남들이 걷거나 땀 때 열심히 페달을 밟는다.

자전거는 그에게 두 발이 되어줄 뿐 아니라 건강을 지켜주는 든든한 보약이다. 그에게 건강을 다스리는 노하우를 들어봤다.

》》 자전거로 출·퇴근, 주말에는 서울 도심 누벼

어딜 가든 항상 자전거로 움직인다는 한규식 씨. 현재 대전에서 효소를 보급하는 사업을 하고 있는 한 씨는 환갑의 나이임에도 불구하고 기운이 넘쳐 보였다. 기자가 인터뷰를 하기 위해 그를 만났을 때도 자전거를 타고 나왔다.

“월요일과 금요일은 서울과 대전을 오가며 자전거로 출퇴근하고, 주말에는 서울을 한 바퀴 도는 일주를 합니다. 저에게 자전거 타기는 일상이고 생활입니다.”

지난겨울 한파가 들이 닥쳤을 때도 어김없이 자전거를 끌고 집을 나섰다. 살을 에워싸는 추위에도 자전거를 타고 달렸다.

그는 매주 서울 돈암동 집에서 강남 고속버스터미널까지 자전거를 타고 이동한다.

터미널까지는 총 7km, 지하철을 타면 45분 거리지만 자전거로 1시간 30분이나 걸려서 이동한다. 버스에 자전거를 싣고 대전에 도착하면 사무실까지 다시 자전거로 이동한다. 주말에는 하루의 시작과 끝을 자전거와 함께한다.

토요일에는 청계천, 광화문, 인사동 등 서울 도심 주변을 한 바퀴 돌고나면 총 25km 거리를 주행한다. 아침부터 저녁까지 쉬지 않고 달린다. 일요일에는 집에서 성북동 길상사까지 총 8km를 자전거로 이동한다.

“오르막을 오를 때는 등에서 땀이 엄청나게 납니다. 자전거를 타면 다리 운동이 저절로 되죠.”

》》》 당뇨 심해 치아 6개나 빠져

그가 자전거로 건강관리를 시작한 것은 2007년, 일본으로 자전거 일주를 결심하면서부터다.

“회사를 관두고 창업하기 전까지 스트레스 많이 받았어요. 그때 몸이 많이 망가졌습니다. 몸과 마음의 병을 떨쳐버리자는 마음으로 전국 일주를 하게 되었습니다.”

한 씨의 당뇨병역사를 거슬러 올라가면 80년대, 회사연수를 가기 위해 받은 신체검사에서 처음 당뇨를 알게 됐다. 당시 30대 한창이었던 그때만 해도 우려할 만큼 당뇨가 그리 심한 편이 아니었다.

“아버지가 당뇨가 있어서 어떤 병인지 알고 있었어요. 음식조절하며 나를 관리를 한다고 했었죠.”

당뇨병이 불거진 것은 대전에서 서울로 근무지를 옮겨오면서 부터다.

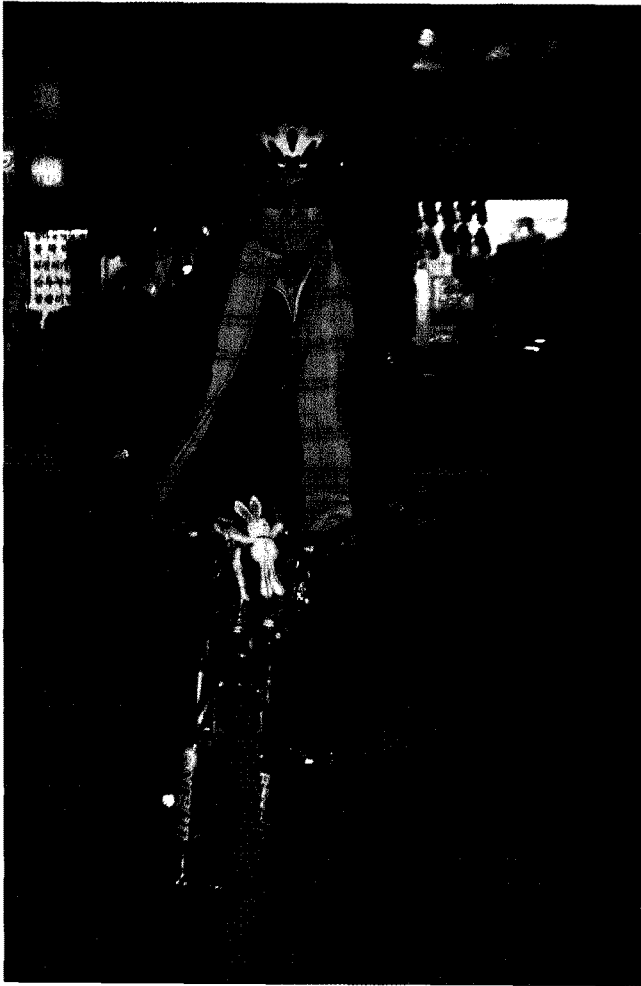
“경쟁이 치열한 서울로 오면서 스트레스를 많이 받았어요. 혈당기로 잴 때마다 측정이 불가능할 정도로 당뇨가 심했죠. 3개월 동안 혈당이 500mg/dl 이 넘었던 적도 있어요.”

당뇨가 극심해지니 어느 날부터가 치아가 하나 둘 씩 서서히 빠지더니 이가 6개나 빠졌다. 매사에 자신감도 떨어지고 무기력해졌다. 상처도 잘 낫지 않았다. 그렇게 몸이 축나니 한 달 사이에 체중이 8kg이 빠졌다.

“병원을 찾으니 담당교수가 어떤 운동을 좋아하냐고 묻더라고요. 그때 마침 경주에서 벚꽃 마라톤 대회가 열렸어요. 그래서 처음 시작한 운동이 마라톤이었어요. 10km 를 뛰는 코스로 한 시간 이내에 들어와야 했는데, 도중에 발에 쥐도 나고 뛰는 것이 힘들더라고요. 그 때 결심했죠. 본격적으로 운동을 해야겠다고.”

》》》 당뇨 때문에 시작한 마라톤과 자전거, 이제는 삶의 즐거움

사실 그는 자전거를 타기 전 지독한 마라톤 매니아였다. 그동안 참가한 마라톤 대회만 총 100회.



〈자전거 타고 있는 한규식씨〉

자전거 타기는 이제 건강관리를 넘어 그의 일상이다.

“운동은 오감을 느껴야 해요. 실내에 갇혀서 하는 운동은 운동이 아니라고 생각해요. 자전거는 학교운동장, 공원, 강가 등 어디서든 탈 수 있어요. 타다보면 자연히 기분이 좋아집니다. 그러다보니 혈당 걱정할 일이 없어요.”

한규식 씨는 단순히 건강 목적만 위해 자전거를 타는 것은 아니다. 스트레스 해소는 물론 혼자만의 시간을 가질 수 있다고 설명한다.

30여년을 당뇨를 앓았지만 지금까지 합병증 하나 없이 건강한 삶을 살고 있다.

“당뇨는 음식조절도 중요하지만 많이 움직여야 합니다. 운동을 하면 괜찮지만 가만히 있을 때 문제가 되는 거죠. 당뇨병관리는 의지입니다. 또 내게 맞는 방법을 터득하고 개발해야 합니다.”

국내의 크고 작은 대회는 물론 해외에서 열리는 보스턴 울트라 마라톤, 사막을 달리는 사하라 울트라 마라톤대회도 참가했다. 회사 출장을 가서도 코스를 미리 봐두었다가 뭘 만큼 마라톤에 열성적이었던 그는 회사를 관두고 전국 각지를 도는 일주를 했다. 한 번 시작하면 짧게는 2일에서 길게는 28일까지 통일전망대에서 제주도까지 우리나라 전국을 돌아다니며 뛰었다.

그 뒤 한규식 씨는 한국을 넘어 일본으로 건너가 횡단을 하기로 마음먹었다.

“일본일주를 하려고 조사를 해보니 밥을 사먹을 만한 식당이 우리나라처럼 많지 않았어요. 한국은 어디를 가든 식당이나 가게가 있잖아요. 근데 일본에는 없더라고요. 그래서 자전거로 바꾸게 되었습니다.”

삿포르에서 후쿠오카까지 총 2600km, 하루 평균 100km를 28일 만에 자전거로 일본열도를 횡단했다. 그때부터 타기 시작한 자전거와의 인연이 지금까지 이어지고 있다.