

## | 운동으로 당뇨를 극복한 사람들 II |

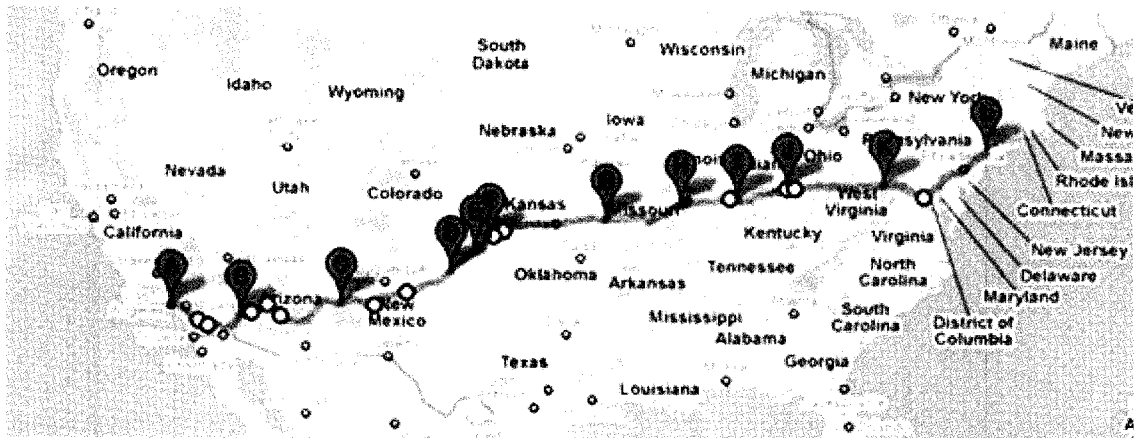
‘당뇨병 퇴치 목표, 미대륙 5000킬로 횡단...’ 권이주 회장

# “당뇨 재발 막으려면 달려야죠”



당뇨병관리에는 끊임없는 인내를 요구한다. 한인 최초로 미국 대륙을 횡단해 성공한 권이주 (66·미국 한인 마라톤클럽)회장은 병을 받아들이는 것도 생각자체를 어디에 두고 있는가가 중요하다고 주장한다. 매일 식사를 조절하고 운동하는 것은 어려운 일이지만, 죽음과 몹쓸 병마로 누워있는 것보다는 쉬운 일이지 않겠냐는 것이 권 회장의 생각이다. 전화·이메일 인터뷰를 통해 그와 얘기를 나눠봤다.

권이주 당뇨인(66세 제 2형 당뇨병 15년차)



〈권이주 씨가 횡단한 미대륙 루트〉

다음은 권이주 회장과 나는 일문일답

》》 작년 한인 최초로 미 대륙 횡단 완주에 성공해 화제를 모은바있다. 환갑이 넘은 나이에 도전하기 쉽지 않았을 것 같다.

“2010년 3월 23일 LA 다울징을 출발, 6월 25일 뉴욕 유엔 본부 앞까지 95일 동안 총 3,106마일(약 5,000킬로)을 쉬지 않고 매일 35~40마일(평균 50킬로 이상) 달렸다. 준비과정도 1년을 꼬박 연습할 만큼 만만치 않았다.

달리는 도중에도 고비가 여러 번 있었다. 사막의 모래먼지, 끝없는 오르막길, 고개를 들 수 없을 정도로 쏟아지는 폭우, 한 치 앞도 안 보이는 짙은 안개들, 혼자 달려가는 외로움과도 싸워야 했다. 다 포기하고 집으로 돌아가고 싶었던 생각이 수백 번도 더 들었다. 그러나 날 도와준 사람들 한사람· 한사람을 떠올리면서 달렸다.

횡단을 계획한 이유 중 하나는 당뇨병 퇴치를 홍보하기 위해서였다. 과거에 나 역시 중증당뇨병 환자였다. 당뇨라는 불치병에 걸려도 몸 관리만 잘한다면 평생 건강하게 살 수 있다는 것을 보여주고 싶었다.”

》》 당뇨병 때문에 달리기를 시작했다고 들었다. 당뇨병 증상이 얼마나 심했나.



〈당뇨발병직전모습〉

“당뇨진단 직전 몸무게가 85kg(키 162cm)이었다. 1년 동안 피곤하고 삼다현상(많이 먹고, 물 많이 마시고, 소변 자주 마려운 증상)이 있었으나 당뇨라고는 생각하지 못했다. 잇몸에서 피가 자주 나서 칼슘을 먹었는데도 끊이지 않아 우연히 소변으로 당뇨검사를 하게 됐다. 아내와 딸은 스틱 색이 변화가 없었지만 나만 갈색으로 변했었다. 병원에서 검사를 하니 당이 250mg/dl로 중증으로 진단이 내려졌다.

사실 지금 내 이는 의치다. 당뇨로 치아 3개만 남기고 모조리 다 빼야 했다. 뿐만 아니라 청력에도 이상이 왔을 정도로 심했다.”

》》 중증 당뇨병을 치료하는 과정이 쉽지 않았을 거라 예상되어진다. 처음에 당뇨관리는 어떻게 했다.

“의사가 당뇨에는 운동과 식이요법 등 달리 치료방법이 없다고 얘기하며 2주일분의 약을 처방해 줬다. 그 뒤로도 잇몸에서 피가 멈추지 않았고, 계속해서 피로하고 의욕이 상실되었다. 이렇게 해서 안 되겠다는 생각이 들어서 책방에서 당뇨에 관한 책을 구입해서 읽었다. 당시 신문에 당뇨에 관한 기사가 실렸지만 어디에도 완치했다는 소식은 없고 방법로만 무성했었다.

그 후로 운동과 식이요법을 강행하기로 결심하고, 우선 식이요법으로 흰쌀밥·밀가루 음식·설탕·흰소금·미원을 먹지 않았고 육식은 빼고 채식 위주의 현미·콩·보리 등의 잡곡을 섭취했다. 운동은 유산소 운동인 맨손 체조와 걷기, 달리기를 반복했다.”



〈 달리고 있는 권이주 회장의 모습 〉

»» 처음부터 마라톤을 할 만큼 체력이 좋은 편은 아니었을 것 같다. 특히 마라톤은 무작정 따라 하기엔 위험한 운동이 아닐까 하는 생각이 든다. 무턱대고 따라하는 사람이 있을 것 같은데, 원래부터 운동을 잘 하는 편이었다.

“군을 제대한 후 운동을 전혀 하지 않았기에 1996년 식이요법과 달리기를 시작했을 때 100m도 채 달리지 못했다. 정말 힘든 것을 참고 조금씩 뛰었다.

처음에는 어떻게 해야 할지 몰라 학교 다닐 때, 군 시절에 배운 맨손체조·PT 체조 등을 기억해가며 했고, 달리기는 책을 보면서 한 발짝씩 늘려갔다.

그렇게 4년 동안을 하니 혈당수치가 정상으로 돌아왔다. 자신감이 생겨 2000년도 본격적으로 마라톤에 도전했다. 첫 출전한 대회가 뉴욕 마라톤이었는데, 10km 지점에서 그만 길바닥에 쓰러졌다. 성급했나 싶어 20주 동안 지옥 훈련을 하고 그해 11월 필라델피아 마라톤에서 첫 완주에 성공했다. 그 후 10년 동안 100회가 넘는 마라톤 풀코스를 완주했고, 160km을 쉬지 않고 달리는 울트라 마라톤도 세 차례나 완주했다.”

»» 당뇨병에는 걷기가 좋다고 알려져 있다. 왜 하필 달리기를 선택했나.

“당뇨병은 인슐린 생산 불능으로 세포에 영양분이 공급되지 않는 상태이므로 근육을 움직여 영양분이 공급될 수 있도록 하는 것이 좋겠다는 판단이 들었다.

유산소 운동을 오래도록 해 영양이 공급되도록 하면 된다는 생각이 들어 무조건 뛰었다. 맑은 공기를 마시며 공원을 달렸고 집안에서는 맨손 체조를 했다.”

»» 모든 당뇨인의 희망은 당뇨병을 완치하는 것이다. 마라톤으로 혈당을 정상수준으로 되돌린 사실은 당뇨병을 앓고 있는 사람에게 좋은 귀감이 될 것 같다.

“내가 당뇨병 치료의 산증인이다. 단식이나 그 외 방법보다는 달리기 운동과 식이요법으로 치료

할 수 있다고 생각한다. 나는 당뇨 발병 후 15년 동안 약을 먹어본 일도 없고, 병에 걸려본 일도 아직까지 없다. 현재 혈당이 정상이지만 의학적 소견으로는 당뇨가 완치된 거라 말할 수 없다. 다시 운동을 하지 않고 관리를 소홀히 한다면 또 당뇨병에 걸릴 것이다. 나는 4년을 식이요법, 맨손 체조 1시간·달리기 1시간을 했다. 그렇게 하지 않으면 다시 당뇨병이 재발할 것이라 생각했기 때문에 매일했다. 당뇨병이 생기는 가장 큰 원인은 비만 때문이라 생각한다. 우선 운동으로 몸무게를 줄여야 한다.”

»» 현재 하루에 얼마나 달리고 있다. 달리고 난 후 당뇨병 치료 외 달라진 점이 있다면.

“2000년 마라톤을 시작하면서 매주 75~80마일(120~130킬로)를 달리고 있다. 지금은 음식을 가리지 않고 먹으며, 생활자체가 완전히 바뀌었다. 금연·금주는 물론 일찍 자고 일어나며, 생활 자체가 규칙적이며 불필요한 활동을 하지 않는다. 무엇보다 생각 자체가 긍정적으로 바뀌었으며, 인내력을 키웠고 생활의 철학인이 된 것 같다.”

»» 당뇨병을 앓고 있는 사람에게 전하고 싶은 말이 있다면.

“모든 병 특히 당뇨병은 자신이 고치겠다고 하는 의지력만 있다면 고칠 수 있고 건강하게 살 수 있다고 생각한다. 원효대사의 ‘심생즉 종종법생, 심멸즉 축루불이’ 처럼 마음을 어떻게 갖느냐가 중요하다. 달리지 않으면 당뇨가 온다고 생각해보라. 달리지 않고는 견딜 수 있는가? 달리면 음식도 자유롭게 먹을 수 있다. 요즘은 마라톤 동호회가 많아 함께 달리면 많은 도움을 받을 수 있다.”

»» 세계적으로 당뇨병환자가 증가하고 있다. 우리나라도 당뇨병이 급증하고 있어 문제가 되고 있지만 그 심각성에 대한 홍보나 정책이 부족한 편이다. 미국에서는 당뇨병 예방 및 치료나 홍보를 위해 어떤 정책을 펼치고 있다.

“미국도 당뇨병 때문에 많은 고민을 하고 있다. 비만을 퇴치하기 위해 각 식당이나 패스트푸드에 영양을 표기하고 각종 운동프로그램, 마라톤에도 당뇨병단체가 활발히 운동을 전개하고 있으며 학계에서도 활발히 연구가 진행 중인 것으로 알고 있다.”

»» 앞으로의 계획은.

“현재는 주위의 당뇨병환자나 달리기를 원하는 사람들과 함께하고 있다. 마라톤은 계속 출전해 당뇨병환자에게 경각심을 일깨워주고 싶다. 나아가 미주 일주 11000마일(약17600킬로)를 360일 도전하여 전 세계 당뇨병환자에게 영감을 주고 싶고, 세계 최장거리 마라토너(현재:7,773마일)가 되고 싶다. 그 후 건강센터를 만들어 당뇨병환자를 위한 연구를 하고 수련장을 갖는 것이 꿈이다.” ✎

글/ 김민경 기자

사진자료: <http://www.go2marathonblog.com>