

| 운동으로 당뇨를 극복한 사람들Ⅲ |

달리기 건강유지 비결

“식후고혈당 때문에 달려, 약먹는 것보다 나아”

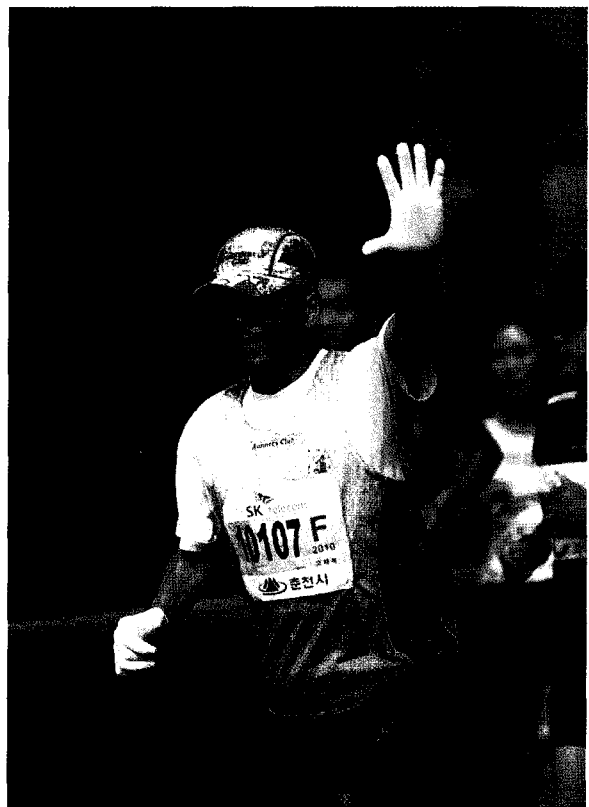
예부터 ‘건강을 잃으면 모든 것을 잃는다’는 말이 있다. 당뇨병에 걸린 후 모든 것을 얻은 사람이 있다. 건강한 신체는 물론 자신을 사랑하는 마음까지 덩으로 얻었다. 세상에 이보다 더 값진 선물이 있을까.

당뇨병에 걸린 후 삶이 더 풍요로워 졌다는 고재목(62세) 씨. 365일 쉬 없이 달리는 인생, 그의 이야기를 들어보자.

»» 배고프면 밥보다 술 생각 날 정도로 ‘애주가’ 달린 후 땀 흘리고 나면 기분이 가장 좋아진다는 고재목 씨. 그는 못 말리는 달리기 예찬론자다. 그가 달려온 세월만 10년, 강산이 한 번 바뀔 동안 신고 버린 운동화만 수 십 켤레. 그가 달리게 된 이유는 예상치 못하게 찾아온 당뇨병 때문이었다.

“워낙 타고난 건강 체질이라 별 신경을 쓰지 않고 살았어요. 몸이 서서히 나빠지는지도 몰랐으니까요.”

고 씨는 젊은 시절부터 술을 즐겨 마셨다. 한 번에 많이 마시면 그 자리에서 소주 5병은 거뜰히 해치울 정도로 애주가였다. 타고난 주당이기도 했지만 회사 영업 차 술을 마시게 되는 일도 잦았다. 그렇다보니 무절제한 생활이 이어지면서 몸은 비만해졌고 체중이 무려 90kg까지 늘어났다.



고재목 당뇨인(62세·제 2형 당뇨병 10년차)

“회사에서 종합검진을 했는데, 알코올성 간염이라더군요. 2~3개월 씩 술을 끊었다가 몸이 괜찮아졌다 싶으면 다시 마시고 탈이 생기면 끊었다가 또 마시고 그 생활을 몇 번씩이나 반복했죠. 배고프면 밥 보다는 술 생각이 먼저 날 정도로 술을 즐기치게 마셨습니다.”

별 탈 없이 50대를 맞이했던 2001년 문제는 예상치 못한 일에서 터졌다. 종신보험을 들기 위해 신체검사를 받던 중 혈당수치가 무려 168mg/dl 이 나온 것이다.

그는 “당뇨병 진단을 받기 불과 2개월 전 회사에서 받은 검진에서는 분명히 아무런 이상이 없었습니다. 소변검사와 혈당측정을 했었는데, 정상이었어요. 며칠 동안 마신 술 때문에 검사가 잘 못 나온 거라 생각하고, 3일 후에 다시 해봤는데, 역시나 160mg/dl 이상이더군요.” 적극적으로 혈당관리를 하라는 의사의 말을 들은 고 씨는 그 뒤로 책, 인터넷, 내과 의사를 통해 당뇨병이 무엇인지를 알기 위해 공부하기 시작했다.

“공부를 하면서 내가 당뇨병 초기 상태란 걸 알게 됐어요. 식후 혈당조절이 안 되는 식후 내당능장애에 가깝더군요. 공부 끝에 운동과 식사조절을 통해 체중을 감량하는 것이 중요하다는 것을 깨닫게 되었습니다.”

그때 내린 결론이 당뇨병에 달리기만한 것이 없다는 사실이었다. 그때부터 자신과의 기나긴 싸움을 시작하였다.

》》 40일 간 지독한 훈련 끝에 21kg 감량

고 씨는 우선 당뇨병을 약으로 치료하기 보다는 달리기와 식사조절을 통해 다스리기로 결심했다. 식후 혈당관리에 운동이 최고라는 판단에서였다.

밥은 원래 먹던 양에서 과감하게 반으로 줄이고, 1시간 동안 30분 씩 걷고 뛰었다.

“반 공기를 줄여서 먹었더니 배고픔에 허기가 지더군요. 나중에는 힘이 없어서 못 달리겠더라고요. 그랬더니 일주일에 1kg 밖에 안 빠지더군요. 공복감을 채우기 위해 당근과 무를 번갈아가며 먹었습니다. 시작한 지 3주차되니깐 가속도가 붙기 시작해 6주차 들어서니 69kg까지 빠졌어요. 그 뒤로는 살 빠지는 것이 멈추더니 더 이상은 감량이 안 되더군요.”

90kg에서 69kg으로 체중을 빼니 신기하게도 혈당이 정상으로 되 돌아왔다.

그렇게 당뇨와의 싸움이 끝인지 알았다. 성공적인 체중감량 후 6~7년 동안 관리를 통해 69~72kg 사이를 유지했지만, 2007년부터 다시 음주가 과해지고 운동을 게을리 하게 되면서 체중이 80kg 까지 증가했다. 동시에 당뇨와의 전쟁이 다시 시작됐다. 결국 당뇨약을 복용하지 않으면 혈당조절이 힘들게 되는 상태까지 이르렀다.

“약을 복용하지 않으면 혈당이 300mg/dl 이상까지 올랐어요. 달려도 몸이 예전같이 않았어요. 지구력이 떨어져서 조금만 뛰어도 힘들어서 못 달리겠더라고요. 또 허리와 다리관절에도 무리가 오더군요.” 문제는 거기서 멈추지 않았다. 혈당조절을 위해 혈당강하제를 먹게 되면서 저혈당 증상이 나타난 것. “식사후 혈당을 재보면 평균 200~220mg/dl로 식후혈당이 잘 조절되지 않아요. 그래서 약을 먹으면 혈당이 60~70mg/dl 정도로 떨어져서 저혈당 상태가 돼요. 저혈당으로 위급상황이 세 번이나 있었죠.

한 번은 달리는 도중 저혈당이 와서 고생한 적이 있어요. 갑작스럽게 저혈당이 오니 슈퍼까지 거의 기다시피해서 갔지요. 가게에 들어서자마자 계산도 않고 빵과 음료수를 뜯어서 허겁지겁 먹었죠. 주인이 놀래서 쳐다보더라고요.”

수 십 차례 저혈당 증상을 경험하니 겁이 나서 운동을 할 수 없었다. 병원에서는 식후고혈당 조절을 위해 적극적으로 혈당강하제를 복용할 것을 권유했지만 그는 생각을 달리했다. 약을 먹고 운동을 못하느니 차라리 약을 먹지 않고 운동하는 것이 낫겠다는 판단이 들었다.

“저혈당을 표현하자면 묘하게 기분 나쁜 느낌이랄까요. 배고플 때 뱃가죽이 찌릿찌릿한 느낌 알죠? 처음에는 허기지다가 식은땀이 나고 팔다리부터 온 몸이 다 떨리기 시작해요.”

》》》 당뇨병에 이어 부정맥도 있어

사실 그의 몸 상태는 달리기를 해서는 안 되는 상태다. 만성적인 부정맥 증상이 있기 때문이다. 특히 술을 마시고 난 다음날이면 부정맥이 심해졌다.

“달리는 도중 가슴이 두근거리고 어지러울 때도 있어요. 그럴 땐 손목을 짚어보면 맥박이 빠르게 뛵니다. 어쩔 땐 걷기가 힘들 정도로 심해질 때가 있어요. 심장이 섬뜩하게 느껴질 정도로. 가끔씩은 너무 어지러워 일어서지도 못할 때도 있어요.”



고재목씨가 달리고 있다

계속된 음주로 인해 부정맥 증상이 악화되고 혈당 조절이 어렵게 되자 건강관리의 절실함을 느끼게 되었다. 지금 관리하지 않으면 영영 회복되기가 어려울 것 같은 생각도 들었다. 질주가 어렵다고 판단한 고 씨는 과감하게 금주를 다짐했다. 주치의는 뛰는 것을 만류했지만 달리기를 포기할 수 없었다. “부정맥이 있는 상태에서 달리는 것은 매우 위험합니다. 그래도 전 달립니다. 대신 절대 무리하지 않아요. 천천히 뛰는 속도 즉 빨리 걷기를 하죠. 그리고 몸이 조금만 이상하게 느껴지면 병원을 곧장 찾아 상담을 해요.

고 씨는 매달 한 번씩 전문의와 상담을 통해 몸 상태를 체크하고 있다. 또 정기적으로 심장 검사도 받고 있다. 항상 자신의 몸 상태에 대해 관심을 가지고 있다.

“주치의가 그러더군요. 부정맥이 더 이상 진행되지 않고 있다고요. 워낙 관리를 잘해서 악화되지 않고 있다고 생각해요.”

»» 달리기 광, 달리기 사랑, 달리기 매니아

고 씨는 훈련한다는 각오로 달리고 있다. 일주일에 4일 이상, 하루 평균 7km씩 달린다. 한 달로 따지면 평균 200km 이상을 뛰고 있다. 많을 때는 430km 이상을 달리기도 한다. 매년 마라톤 대회도 5~6회 정도 참가한다. 그동안 출전한 마라톤 대회만도 78회. 200km 1회, 100km 울트라 마라톤은 13회나 참가했다.

다른 사람들은 기록을 세우려고 마라톤을 하지만 건강을 챙기기 위해 출전한다고 한다.

“마라톤 하면 인생이 바뀐다’는 말이 있어요. 예전에는 성격이 섬세하고 예민해서 신경질적인 편이었죠. 근데 마라톤을 한 후로는 자신감이 생기고 여유 있어지면서 사람을 대할 때도 훨씬 편안해지고 부드러워졌어요.”

»» 나름의 원칙을 정해 놓고 실천하고 있다는 고재목 씨.

“저녁 식사 30분 후 달리기를 시작합니다. 빨리 걷는 속도로 1시간 천천히 달립니다. 달리지 못한 날에는 다음 날 못 뛴 것까지 해서 앞서서 뛰기도 합니다. 그렇다고 무작정 약을 거부하고 뛰는 것만을 고집하는 것은 아닙니다. 혈당이 200mg/dl 오르지 않은 이상 약을 먹지 않겠다고 스스로에게 약속했죠. 잔치집이나 외식, 회식 등 평소보다 식사량이 많아지거나 운동을 하지 못하는 날에는 혈당약을 꼭 챙겨먹습니다.”

고 씨는 매일 하루씩 번갈아가며 다른 시간대에 혈당을 측정해 혈당상태를 점검하고 있다.

“하루 씩 돌아가며 새벽혈당, 점심 식전혈당, 저녁 식전혈당, 취침 전 혈당을 확인합니다. 운동을 쉬는 날에는 어김없이 혈당이 올라요. 스트레스를 받으면 200mg/dl 이상 올라갑니다. 저는 고혈당 상태가 되면 손, 발끝이 저린 증상이 느껴져요. 또 입이 바싹바싹 마르기도 하고 이럴 땐 반드시 약을 챙겨 먹습니다.”

또 매일 건강관리 일지를 작성하며 각오를 다지고 있다. 일지에는 공복 식후 혈당, 체중, 운동량, 먹는 약, 부정맥 증상 및 횡수를 체크해서 기록하고 있다.

요즘은 그 좋아하던 술도 줄였다. 하루 2잔 이상 마시지 않는다. 맥주는 250ml 한 잔, 막걸리는 2잔, 소주는 2잔 정도로 제한하고 있다.

고재목 씨의 평균혈당수치	공복혈당	점심 식전 혈당	저녁 식전 혈당	취침 전 혈당
	100~110mg/dl	180mg/dl	150~160mg/dl	130~180mg/dl

“달리기를 처음 시작한 사람이라면 많이 달려본 사람에게 조언을 꼭 구하세요. 달리기는 같은 동작을 반복하는 운동이기 때문에 부상의 위험도 따르고 관절이 나빠지기 때문에 무작정 뛰는 것은 금물입니다. 그리고 자신의 신체 상태를 늘 관찰하는 것도 중요합니다.”

글/ 김민경 기자