

당뇨와 싸움꾼[▲]

삶의 끈을 놓아버리게 만드는 당뇨병

글 / 장일환·당뇨병 10년차

합병증을 원하는 사람은 아마 아무도 없으리라 생각한다. 지금이 되어서야 느끼는 거지만 합병증을 별거 아니란 단순한 생각으로 살아왔다. 다리가 아플 때도 처음엔 합병증이란 생각을 못했다. 그저 많은 운동량에 다리가 지쳐있을 따름이라고 생각하고 쉬면 충분히 회복되리라 생각만 가지고 있었다. 그래서 당뇨를 극구 부인하고 인정하지 않았는지 모른다. 지금은 다리에 뱃속에 치아에 머리에 한 군데가 아니고 여러 곳에 통증을 느낀다.

대장폐쇄증으로 15cm 정도 잘라내고도 인정하지 않은 어리석은 둔치가 여기에 있다. 치아도 먼저 20일 중환자실에 누워 있을 때 한 돌 손상되더니 이젠 음식을 씹어 먹지도 못할 만큼 상처를 입었다. 틀니를 해야 하나 아니면 그냥 이렇게 살다가 죽어야 하나 갈피를 못 잡고 있다.

그냥 씹지도 못하고 우물우물 하다가 그냥 삼키고 만다. 그 좋아하는 배추김치 한 조각 입에 넣지도 못하고 맛난 돼지고기 한 점을 못 먹고 그냥 죽 썰어서 먹고 만다.

한 동안은 죽을 날이 얼마 남지 않은 사람처럼 온몸이 아픏투성이였다. 다리가 조금 덜 아프면 배가 아프고 배가 조금 나아지면 머리가 치아가 조금도 빈틈을 주지 않고 아픏에 얽매여 살아가고 있다. 누구도 대신이나 위로에 말도 없었다. 그냥 내가 짊어지고 가야만하는 아픏과 고통에 연속이 삶의 끈을 놓아 버리고픈 마음과 끝이 보이는 때도 있었다. 사람 목숨 끈질기다고 한동안 아프고 힘들었지만 어느 순간에 살아났다. 병원도 마음대로 갈 수 없는 처지라 병원도 가지 않았는데, 훌훌 털고 일어나서 지팡이 하나에 몸을 의지한 채 돌아다니기까지 했다.

관리를 차근차근 하기 시작한 게 1년이 아직 되지 않았다. 하지만 다른 때 보다는 아픈 곳도 많이 줄어들고 밤에도 곧잘 잠을 청하고 있다. 관리 후에 나아진 건 없어도 병은 그 자리에서 멈춰서 있는 걸 느낀다. 아니 아픏이 조금씩 사라지는 느낌이다.

자꾸 아픈 곳 들춰내면 눈물만 나고 ‘당뇨는 당뇨로써 아픈 게 아니라 합병증으로 아픈 것’이란 걸 잊어선 안된다. 육체가 아픈 건 그냥 참으면 되지만 마음이 아프고 정신이 멍들면 잠도 못자고 눈물만 쏘이고 어디에 호소도 못하고 가슴 속 앓이가 너무 심해진다. 처음엔 자살 충동질, 그게 끝나면 가출 하고픈 마음, 외로움, 쓸쓸함, 내가 진행하는 과정이다. 요즘도 자살 충동은 느낀다. 그게 육체적 고통 이 아니고 정신적 부담감이다. 아픈 놈이 지 몸 하나 간수 못 하는 놈이 집 걱정애 아이들 걱정이라면 남들은 웃을지 모르지만 시시때때 들려오는 말들이 정말 생각지도 못하는 아픔으로 자리를 잡으며 잠 을 설치게 만들고 고민통에 빠뜨린다. 내가 아프지 않으면 그저 평범한 가정을 꾸리며 살아가고 있을 테지만 지금은 아내와 갈림길, 자식들 부양능력 등 그저 마냥 부딪치고 깨지는 것뿐이다.

지금 모든 고통은 당뇨합병증이다. 상처도 일주일이면 나았는데, 지금은 한 달 이상 걸려야 치료된다. 그 전엔 약간에 흉터만 남을 상처도 검게 변한다.


처음엔 그냥 보고 지나쳤는데, 지금은 면도칼 흉터마저도 검게 변한다. 혈액이 더러워져 그런가 보다 생각하고 열심히 소독하고 알코올 솜으로 닦아낸다. 하루에 두 번씩, 아무리 상처가 작아도 닦아낸다. 살이 썩어 더 큰 고통이 다가 올까봐 알코올 솜으로 닦고 또 닦는다.

그래서 지금은 당뇨는 관리를 잘하는 방법밖에는 없다고 생각한다. 합병증으로 올기도 많이 올었다. 아무도 없을 때는 TV만 봐도 눈물이 난다. 죽고 싶은 마음에 작년 시월 쯤 전철을 타고 가다 아무역 에서나 내려 뛰어 들어가야겠다는 마음에 지하철을 타고 목적지 없이 출발했다. 하지만 그걸 행동으로 옮기기는 상당한 용기가 필요했다. 별 거 아니라 생각했는데, 맨 정신엔 도저히 뛰어 들지 못하고 그냥 조금 더 살아보자는 마음으로 돌아온 적도 있다. 내가 이런 생각을 가진 것을 아무도 모르는데도 사람들 얼굴을 보면 왜 이리 부끄러운지 한 동안은 다른 사람 얼굴도 제대로 보지 못했다.

당뇨가 내게 준 한 가지 선물은 규칙적인 삶을 살라는 가르침을 준 것이다.

합병증이 무서워 항상 관리하고 조그만 상처나 음식도 가려서 먹고 치료해야 한다는 가르침이 나를 변하게 만든 한 가지다. 운동은 식후는 자동으로 해야 하고 음식도 착한 것과 나쁜 것을 가려서 먹어야 한다. 내 생활에 규칙을 조금이라도 벗어나면 혈당은 금방 알아차리고 널뛰기를 시작한다.

규칙적인 생활에 한 가지 더 희소식은 화장실 출입 문제가 조금 나아졌다는 것이다. 2~3일에 한 번 씩 난처하게 만든 화장실 문제가 요즘 일주일도 나타나지 않고 있다. 약으로 버텨야 하는 합병증을 조금씩 작게 해결하고 있다. 규칙적인 생활을 하다가도 튀는 혈당을 보면 마음도 상하고 내가 왜 이렇게 살아야 하나 싶기도 하다. 정말 삶의 끈을 놓아버리고 싶은 충동도 많이 느낀다. 또한 다른 사람과 비교도 많이 하고 ‘나만 이런 병에 매여 살아야 하나’ 싶으면서도 조금 서운한 일이 있으면 참을 수 없는 스트레스를 받는다.

언젠가 행복을 느낄지 모르지만 그래도 한 가지는 해결해야 한다. 당뇨와 싸워 이기느냐, 아니면 여기서 포기를 하느냐. 많은 분들이 힘을 주고 대신 살고 있는 거라 생각하며 나 같은 어리석은 사람이 없었으면 하는 마음이다. 

다음호에 계속...