

천사의 당뇨일기

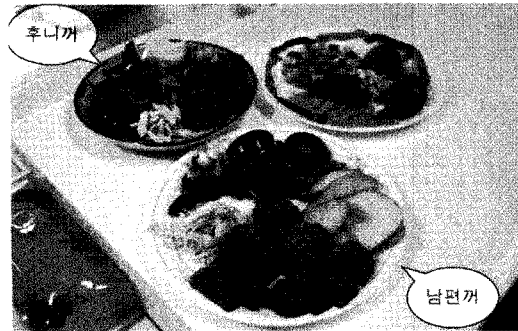
“가족과 함께 실천한 식사요법, 가족의 사랑을 느끼며”

2010년 2월 2일

일찍 일어났다. 이제야 몸의 순환이 제자리를 찾아 가나보다.
물 한잔 마시고, 여유 있게 아침을 맞이했다.

07:30 공복혈당 117mg/dl, 주사 6단위

아침-주황·노랑 파프리카, 브로콜리, 아콘, 사과, 토마토, 굴, 닭 가슴살, 고구마, 현미밥
가족 셋이 함께 내 식탁대로 먹었다.

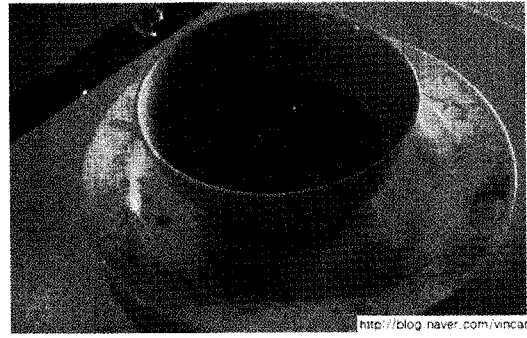
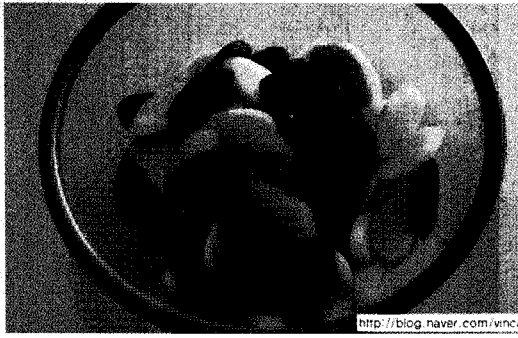


09:00 아프리카 브룬디 버번을 후니가 드뻤었다. 케냐와 비슷하지만 부드럽고, 페루보다는 강한 편안한 느낌을 주는 커피가 새로웠다. 물 한잔 마시고.

11:30 주사 6단위

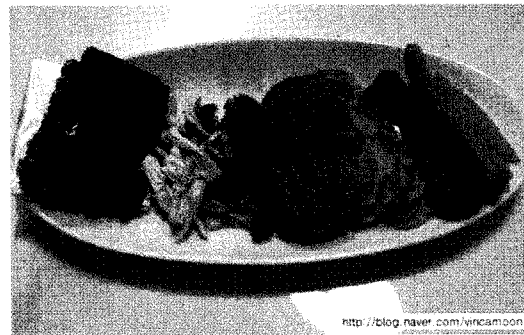
점심-김치 만두 1개, 새송이버섯 부침 3개, 배추김치

내일이면 부산스러워서 맛을 음미하지도 못하고 대가족과 함께 떡국을 먹을 것이니 오늘 가지설
날에 미리 끓여 먹자는 남편의 말씀에 “네에” 하며 예쁜 색깔(단호박, 백년초, 비트, 썩을 넣어서
자연색을 낸)의 떡으로 떡국을 끓였다.



13:30 외국어대학교에 가서 봄날을 만끽하며 걸었다. 정말 봄 같다. 꽃도 금방 필 것 같은... 얼음 녹는 소리가 들기에 경쾌했다.
 한 차를 걸었는데 허니가 전화왔다. "엄마, 외출 나가라는 중대장님 말씀^^ 저 출발해요" "기다려라, 아빠가 달려간다" 그래서 우리 가족은 까치 설날에 다 모였다.
 데리러 간 사이에 주방이 부서져졌다. 삼치를 조림하고, 김치를 썰고, 새송이를 부치고, 김구이를 하고, 밥도 새로하고...
 가족이 한자리에 모인다는 것만으로 이렇게 좋은데, 명절의 의미가 깊게 와 닿는다.

17:00 저녁- 김, 닭가슴살, 브로콜리, 현미밥2, 새송이전, 노랑주황 파프리카



맛있게, 행복하게 식사를 했다.
 허의 미각도 다시 다 돌아왔고,
 냄새도 잘 맡아진다. 감사합니다.


18:00 식사 후 허니가 케냐를 드립해 함께 마시고 다시 복귀해야 할 시간이니 몰래 까치설날에 새배를 하도록 하자라는 의견일치를 보았다. 거실에 모여 앉아 새배를 받고, 덕담을 나누고...
 우리 가족 네 명이 모두 가슴 밀바닥에서부터 뜨거운 마음들이 들어 눈물을 닦아내고 있었다.
 누구와도 비교할 수 없는 우리 가족. 정말 감사합니다.

19:00 허니는 복귀하고, 한시간 잘 걸고 들어왔다.

20:00 **혈당 121mg/dl**
 바나나 한 개 먹고 벽치기, 공차기, 스트레칭

23:00 취침

❖ 1월 13일 '두근두근' 방송 타는 날입니다! KBS「무엇이든 물어보세요」'거친음식 편'



문진순 님(53세) / 임신성 당뇨 20년 차
천사의 당뇨일기 블로그 주소
「<http://blog.naver.com/vincamoon>」