

캐시

# 당뇨병환자가 늘고있다 어떻게 관리하면 좋은가

【서론】 당뇨...  
 병환자...  
 의 병태에 따라...  
 치료법을 선택해...  
 야하며 어떤 당...  
 뇨병환자에서나치...  
 료원칙으로 해야...

의 이상체중, 직업, 연령에 따라서 결정되며 이상체중은 골격을 고려하여 신장으로 계산한다「(신장-100)×0.9」필요한 칼로리는 사람에 따라서 서로 주장하는 바가 다르나 대개 20 cal/kg (표준체중)을 기초 칼로리로 하고 여기에 성별, 연령, 활동상황에 따라서 5~10 cal/kg를 가산하여 이를 하루의 총 필요 칼로리량으로 삼는다. 표준체중에 이르면 이의 유지를 위해서는 남자는 대개 30 cal/kg, 여자는 20~25 cal/kg를 먹게한다. 체중을 pound로 기록할 때에는 pound로 표시한 이상체중에 10을 곱하고 여기에 연령, 성별, 활동상황에 따라서 약간 수정한 값을 하루 총 필요 칼로리량으로 한다. (표1)

- ◆...할 사항은 식사요법, 운동요법, 약물요법, 교육 등이며 이러한 모든 사...
- ◆...항은 환자 개개인의 임상상태에 따라 결정되어야 한다. 이중에서 식사...
- ◆...요법과 운동요법은 모든 환자에게 적용되며 당뇨치료의 기본이 되고 있...
- ◆...고 약물치료와 병행하는 경우에는 최소한의 약물로 혈당을 적정하게유...
- ◆...지하는데 기여할 수 있고 여러가지 당뇨병의 합병증의 예방에 도움이...
- ◆...되기도 한다. 식사요법이나 운동요법을 성공적으로 시행하는데 있어서는...
- ◆...치료하는 의사가 환자마다 갖고있는 특유한 문제점을 잘 이해하는데달...
- ◆...려 있으며 또한 환자가 얼마나 잘 교육되었는가? 그리고 받은 교육...
- ◆...에 얼마나 성실하게 따르는가에 달려있다. 현재 우리나라에서도 선진국...
- ◆...과 마찬가지로 당뇨병환자가 점차 증가하는 추세에 있으므로 이에 대...
- ◆...한 대책이 요망되고 있는 바 이에 당뇨치료의 기본이 되는 식사요법...
- ◆...과 운동요법에 관하여 간단히 논술하여 당뇨치료에 도움이 되고자 한다...

▲칼로리의 分配: 前述한 바와 같이 당뇨병환자에서 식사는 일반인과 전혀 같으며 균형있는 식사가 되어야 하고 저지방식을 함으로써 혈관장애를 방지하려는 목적으로 大韓당뇨

당뇨병과

식사요법

운동요법

일반사람과 다를바 없다는 信念으로  
 맛있고 균형있는 식사원칙 지켜나가며  
 환자의 상태에 따라 적당한 운동량선택을

◆表4 : 과일교환

종 류	1단위의 부피(눈대중)	1단위의 무게(gm)
감 (생)	중1 / 2알	80
(꽃감)	중1 / 2개	35
귤	소1알	100
능대	3알	150
금	3알	150
추(진)	9알	20
(생)	16알	80
딸기	1공기	150
무화과	중2알	80
밤 (생)	중3알	30
(구운것)	중3알	20
배	소1알	100
바나나	소1 / 2개	50
버찌	12알	100
복숭아	중1개	120
비파	중2개	100
사과	소1개(지름 5cm)	80
주우스	1 / 3 컵	80
살구	중2알	100
수밀도	중1알	100
수박		230
앵두	대10알	75
오렌지	소1알	100
오렌지주우스	1 / 2 컵	100
은행		25
자두	2알	160
참외		300
토마토	대2알	250
파인애플	2 / 3 컵	100
파인주우스	1 / 3 컵	80
포도(생)	36알	75
(주우스)	1 / 4 컵	60
(진)	2숟가락	15

### ◇당뇨병의 식사요법

食事療法은 糖尿治療의 근본이 되고 있음은 서론에서 지적하였으며 이를 施行하는데 있어서는 당뇨병환자에게 필요한 칼로리는 正常人에 비해서 전혀 같으며 식사는 맛이 있고 균형있는 식사가 되어야 한다는 원칙하에 시행되어야한다. 칼로리는 正常體重을 유지하



李 泰 熙

〈전남의대 내과교수〉

◆表1 : 어른에서 칼로리 요구량 계산법

▲ ① 표준체중 (pound) × 10  
 50세이상 여자 - (-200)  
 50세 미만남자 - (+500)

② 활동정도에 따라 10~100%증량  
 ③ 개개인의 반응에 따라서 식단을 약간 변화시킴

▲ 표준체중 유지량  
 남자 - 30cal/kg  
 여자 - 20~25cal/kg

◆表2 : 各群食品 1단위의 構成內容과 칼로리

	부피(눈대중)	무게(gm)	탄수화물(gm)	단백질(gm)	지질(gm)	칼로리(gm)
채소A	자유량	-	-	-	-	-
B	1/2 공기	100	7	2	-	36
실과	여러가지	100	10	-	-	40
밥	1/4 공기	50	15	2	-	68
고기	1/20 근	30	-	7	5	73
지방	1 찻숟가락	5	-	-	5	45
우유	1.5홉 (1컵)	240	12	8	10	170

◆表3 : 채소 교환

A群						
가	지	동	치	미	무	우
갓	잎	무	김치	치	무	우
깻	잎	무	청김치	치	셀	리
고구마	잎	열	무김치	치	숙	주
근	대	통	김치	치	쫄	갓
	김	냉	김치	치	시	금
	김	치	냉	김치	시	금
	깍	두	기	미	나	리
					오이(오이지)	
B群						
강	남	콩	달	래	버	섯
고	비	당	근	부	추	호
고	사	리	더	덕	아	욱
고	춧	잎	도	라	지	양
단	무	지	복	죽	연	근

## 인슐린사용맨 잠자기전 간식을 갑자기 강도높은 운동은삼가야

는 量으로 충분하며 肥滿한者에게는 체중을 감량시켜야 하고 임신부나 어린이에서는 성장을 위해 충분한 칼로리와 단백질 공급해야 한다. 또한 합병증 有無에 따라서 칼로리의 分配를 달리해야 한다. 당뇨병 때는 급격한 혈당상승을 처리하기 어려우므로 장에서 흡수가 빠른 과자류 및 음료수등을 피하고 흡수가 서서히 되게하는 섬유식품을 먹게하는 것이 바람직 하다.

병학회에서는 일찌기 하루 필요 칼로리양의 분배를 탄수화물 45~50%, 단백질 15~20%, 지방 30~35%로 정한 바있다. 각 영양소의 칼로리양은 탄수화물 단백질 1g당 약 4 cal 지방 1g당 약 9 cal 이다. 일반적으로 1일 필요량은 각각 탄수화물 2g/kg/day, 단백질 0.9g/kg/day, 지방은총 칼로리양중 탄수화물, 단백질이 차지하는 양을 뺀 나머지로 分配하도록 하고 환자의 성별, 연령 활동정도, 병발증의 유무

적당 30%, 잠자기전 15%)

▲합병증을 동반한 당뇨병환자의 식사요법: 당뇨병에서는 동맥경화가 정상인에 비해서 젊은 나이에 발생가능하므로 혈중에 高 cholesterol 血症이나 고지방혈증이 있을 경우에는 하루 식사중 지방양을 30~40gm 이하로 줄이고 가능하면 저 cholesterol, 불포화지방산을 섭취하도록 한다.

▲1日 Calori 必要量: 환자

< 12面에서 繼續 >  
 당뇨병성신증이 있을때에는혈  
 중 BUN농도를 참작하면서고  
 질소혈증이 있으면 단백질을하  
 루에 0.5~0.8gm/kg로 줄이면  
 서 필수 아미노산을 많이 포  
 함한 단백질을 준다. 갑상선단  
 백질의 칼로리는 지방과 탄수  
 화물로 대신 준다. 만일 단백  
 뇨의 양이 많아서 nephrot-

# “음식을 가려서 알맞게 먹고 매일 적당히 운동하면 좋다”

◆表5 : 밥교환

종 류	1단위의 부피 (눈대중)	1단위의 무게 (gm)
감 자	소 1개(지름 5cm)	100
고 구 마	1 / 4 공기	50
국수(우동, 스파게티)	1 / 2 공기	50
냉 면	2 / 3 공기(1/6사리)	65
당 면	1 / 4 공기	50
밀 가 루	2.5숟가락	20
보 리 밥	3 / 8 공기	75
쌀·보리밥(쌀 7부)	1 / 3 공기	60
쌀 밥	1 / 4 공기	50
쌀 튀 김	3 / 4 공기	20
시 루 떡	1 / 6 공기	30
식 빵	1 쪽	25
아이스크림 (지방교환 2단위 빵)	1 / 2 공기	70
옥 수 수(삶음) (튀김)	1 / 3 공기	20
3 / 4 공기	105	
흰 떡	1 / 4 공기	25
흰 죽	3 / 4 공기	100

◆表6 : 脂肪교환

종 류	1단위의 부피	1단위의 무게 (gm)
동물성		
돼지 기름	1차 숟가락	5
리아드기름	"	5
마요네즈	"	5
버 터	"	5
크림(20%)	2 "	30
(40%)	1 "	15
크림치이즈	"	15
베 이 건	1 쪽	10
식물성		
면 실 유	1차 숟가락	5
콩 기 림	"	5
참 기 림	"	5
마 아 가 림	"	5
깨 소 금	"	9
잣 (실 백)	"	17
호 도	소 1알	10

ic syndrome 을 보일때에는B  
 UN을 관찰하면서 1~1.5gm  
 /kg로 식사중의 단백질을 올  
 릴수도 있다.  
 ◇당뇨병의 운동요법  
 식사요법과 더불어 당뇨병치  
 료에 중요한 역할을 하는 운  
 동요법은 현재 널리 이용되고  
 있으나 그 정확한 작용기전이  
 나 운동량에 있어서 검토해야  
 할 문제가 남아 있다. 그러나  
 운동자체가 혈중의 glucose

농도를 저하시키는 효과가 있  
 으며 지질대사를 개선하여 당  
 뇨치료는 물론 여러가지 혈관  
 합병증의 예방에도 도움이 된  
 은 이미 알려진 사실이다. 또  
 한 운동을 함으로써 체력을유  
 지할수 있고 Well-being  
 sense 를 느낄수 있으며 인내  
 려를 기를수 있다.  
 운동에 따른 심박동 수에따  
 라서 표10과같이 운동의 정도  
 를 정할수 있고 운동의 종류

에는 달리기, 조깅, 자전거타기  
 수영, 댄스등의 개인적인 운동  
 과 축구, 농구, 배구등의 팀운  
 동이 있으며 어느것이나 당뇨  
 치료에 도움을 준다. 그러나매  
 우심한운동(맥박수 200/min이  
 상)을 했을 경우에는 정상인  
 에서는 반대로 혈당이 상승됨  
 이 보고 되었으므로 당뇨병자  
 에서도 주의를 요하며 또한혈

**전문 의사와  
적당한 体力 유지도록 해야**  
**처음은 가벼운 운동서부터 시작**  
**식후 30분 30분간 운동 실시 적당**

◆表8 : 우유교환

종 류	1단위의 부피	1단위의 무게 (gm)
우유(전)	1컵	240
(탈지)	1컵	240
(2지방 교환 첨가필요)		
(농축)	1/2컵	120
가루우유(전)	1/4컵	35
(탈지)	1/4컵	35
(2지방 교환 첨가 필요)		

관합병증이 많이 동반되므로갑  
 자기 감도높은 운동을 함으로  
 써 심장마비등의 사고가 발생  
 할수 있으므로 처음에는 경한  
 운동에서 시작하여 점차 정도  
 를 증가시켜가는것이 바람직하  
 다. 인슐린으로 치료하고 있는  
 환자에서는 과도한 운동후저  
 혈당이 발생할수 있으므로 주  
 의를 요한다. 실제로 운동요법  
 을 실시할때는 중등도에서 약  
 간 강한운동(맥박수140~170  
 /min)을 식후 30분에 약  
 30분간 실시하도록 하는것이좋  
 다.

◆表7 : 고기교환

종 류	1단위의 무게 (gm)	종 류	1단위의 무게 (gm)
수육(중등도의 지방 함유)		닭	30(1/20)
돼지	30	소	30
소간	30	치이즈 45(3Ts.)	60
		생선목	
생선(0포 외에는 지방교환 1단 위 첨가함)		게	40
가자미	50	꼬치고기	26
○고등어(생)	30	꽂치	50
(진)	25	낙지	40
굴	70	종어	30
넙치	40	대구	50
○다랑어	30	동태	30
도미	50	○멸치	15
메기	50	문어포	10
명란	30	민어	30
○미꾸라지	50	뱀장어	30
○방어	30	병어	30
뱅어	40	복어	10
○붕장어	30	상어	50
○삼치	30	송어	30
새우(젓)	50	전갱이	30
수어	35	오징어(물)	40
연어	50	(진)	10
은어	50	전복(생)	30
○잉어	30	(진)	15
정어리	40	○조기	50
조개	60	○청어	50
준치	30	해삼(생)	250
칼치(생)	30	(건)	20
(얼만)	150	홍합	12
홍어	50		
기 타		비치	150(1/2공기)
달걀	50(1알)		(과실 1단위 삭감)
두부	200(1/2모)		
(튀김)	20		

## A형性格 마그네슘 결핍 많다

조급하고 화를 잘내며  
 경쟁심이 강하고 공격적  
 성취욕이 가득찬 이른바  
 A형 성격은 마그네슘결  
 핍과 깊은 관계를 맺고  
 있다는 주장이 나와 흥  
 미를 끌고있다.  
 A형 성격이 고혈압이  
 나 심질환등 스트레스에  
 관련된 질환을 일으키기  
 쉽다는 것은 이미 인정  
 되고 있는 사실이나 최  
 근 로스앤젤레스에서 열  
 린 마그네슘 국제심포지  
 움에서 연계를 발표한 J  
 ·양로트 박사(파리대약  
 리학 주임교수)에 따르  
 면 A형 성격자는 스트  
 레스하에서 체내의 마그  
 네슘을 상실하는 경우가  
 B형(A형과 반대되는성  
 격)에 비해 거의 2배  
 나 된다는것.

메디컬 뉴스에 소개된  
 내용을 보면 양로트 박  
 사는 대학생가운데 A형  
 20명과 B형 19명을 대  
 상으로 다각적인 연구실  
 험을 수행한 결과 스트  
 레스를 받은 상태에서의  
 스트레스 받을때 마그네슘상실률 B형보다 80% 많아  
 高血壓 心血管질환 편두통 不整脈 협심증등 초래우려

일 고혈압이나 심질환을  
 일으킬 가능성이 높다고  
 주장했다.  
 양로트 박사외에도 심  
 포지움 참석자들은 장기  
 간의 마그네슘 결핍이고  
 혈압 심혈관질환 편두통  
 부정맥 협심증 허혈성심  
 질환에 의한 돌연사등A  
 형 성격과 관련된 질병  
 을 초래할 우려가 있다  
 는데 대체로 의견을 같  
 이했다.  
 양로트 박사는 또 부  
 모중 한사람 또는 두사  
 람이 고혈압인 경우가A  
 형은 57%나 됐으나 B  
 형에서는 17%에 불과했

다고 밝히고 젊은 A형  
 성격자들의 血中마그네슘  
 치를 조사해서 필요에따  
 라 보충해 주는것이 바  
 람직하다고 말했다.  
 의사들이 규정하는 A  
 형 성격의 특징을 참고  
 삼아 살펴보면 다음과같  
 다.  
 ▲두가지 일을 한꺼번  
 에 하려든다.  
 ▲빨리 걷고 빨리 먹  
 고 식사후에는 곧 자리  
 를 뜬다.  
 ▲시간을 엄수할것을늘  
 강조한다. ▲가만히 앉아  
 서 아무일도 하지않고있  
 는 경우가 매우 드물다.  
 ▲대화중 눈을 깜빡이거  
 나 이리저리 움직인다.  
 ▲무릎을 까불거나 손가  
 락으로 툭툭친다. ▲상대  
 방의 대화를 재촉하거나  
 중단시킨다. ▲곧도로 일

## 音樂을 지든거나 미소등을 스스로 풀어야

어설듯 의자 모서리에앉  
 는다. ▲귀찮은 일을 당  
 하거나 좌절감을 느낄때  
 깊은 한숨을 쉰다. ▲조  
 급히 움직이다가 부딪치  
 거나 걸려 넘어지는 때  
 가있다. ▲타인의 사정때  
 문에 기다려야 할때는기  
 분이 상한다. ▲타인의행  
 위에 대해 그동기를 의  
 심한다. ▲자기만 못한상  
 대방과의 게임에서도 꼭  
 이겨야만 직성이 풀린다.  
 ▲불쾌했던 과거일을 상  
 기할 때에는 불쾌감을감  
 추지 못한다.  
 또한 이같은 A형 성  
 격을 고치기 위한 실천  
 사항으로 전문가들이 권  
 하는 내용을 보면 다음  
 과 같다. ▲사람들에게미  
 소를 지어라 ▲15분동안  
 아무일도 하지말고 음악  
 을 들어라 ▲자녀의 학습  
 에는 관심을 갖되 성적  
 에는 관심을 두지말라 ▲  
 상대방이 말할때 만 생  
 각없이 경청하고 끝날때  
 까지 아무말도 하지말라