



식사요법을 왜 해야만 하는가?

당뇨병은 우리몸속의 인슐린이 부족해서 나타나는 병인 것입니다. 인슐린이란 우리가 섭취하는 음식 즉 영양분을 몸속에서 잘 처리하여 힘이 되고 살이 되게끔 하는 호르몬이라 하겠습니까. 따라서 음식을 많이 섭취하면 인슐린도 많이 필요하게 되고 음식을 적게 섭취하면 인슐린의 요구량도 적게 되는 것입니다

당뇨병은 인슐린이 부족한 상태이므로 그 부족한 인슐린으로 처리할 수 있을 정도의 식사를 하면 먹은 것이 전부 몸속에서 잘 이용된다고 하겠습니까. 그러나, 몸속에서 공급되는 인슐린의 양으로써 처리할 수 없을 만큼 많은 식사를 하면 여분의 음식은 이용되지 않고 혈당이 되어 혈당치가 올라가고 뇨로 빠져나오게 됩니다. 이러한 상태가 심하게 되면 혈당치의 상승뿐 아니라, 이용되지 않는 음식물에서 「케톤체」라는 유해(有害)물질이 생겨서 당뇨병성 산혈증(糖尿病性酸血症)이 되어 당뇨병혼수에 빠지게 되며 위험하게 되는수도 있습니다.

인슐린의 요구량 최소화 시켜야

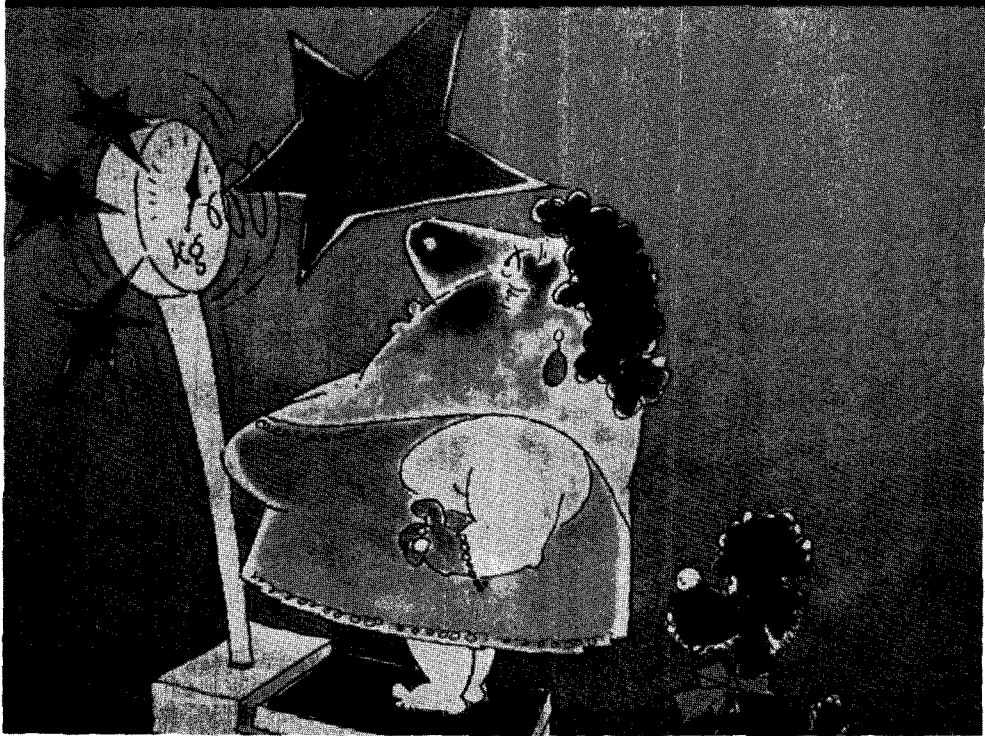
이해하기 쉽게 예를 든다면, 당뇨병이란 수입이 적은 가정에서 억지로 살림을 꾸려나가는 상태와 흡사합니다. 수입이 적지만, 지출도 적게하면, 가계부의 적자를 면할 수 있을 것입니다. 반대로 수입이 적은 데도 자꾸 과소비를 하게되면 적자를 면하지 못 할 것입니다. 다시 말해서 인슐린의 적자상태가 되면 혈당이 상승되고 당뇨병이 악화된다고 하겠습니까. 먹는 음식의 양이 많다는 것은 과소비로 지출이 많다는 것과 흡사합니다. 그러나 지출을 줄인다 하여도 한도가 있습니다. 영양부족에 빠지지 않고 건강한 생활을 하기 위해서는 필요한 영양분을 섭취하여야 합니다.

이렇게 건강을 유지하는 데 필요하되 지나



민 현 기
서울대학교 의과대학, 내과

체중증가 → 위험성 증가



치지 않는 양의 음식만을 섭취할 경우, 그 정도의 음식물을 처리하기에는 인슐린이 부족하지 않다면, 이것은 식사요법만으로 조절이 잘되는 타입의 당뇨병이라고 할 수 있습니다. 식사 조절을 잘하여도 인슐린이 부족한 경우라면 수입이 절대적으로 부족한 상태이며, 이 경우에는 외부로부터의 원조가 필요할 것입니다. 이것이 바로 약물요법 즉, 경구혈당강하제나 인슐린주사 같은 “원조요법”인 것입니다.

끊임없는 식사요법 실행만이 바람직

그렇다면 인슐린을 많이 주사한다면 많이 먹어도 되는 것일까요? 이것은 빗을 내서 과소비 사치를 일삼는 것과 같은 것이며, 틀림없이 과탄이 오게 될 것입니다.

다시 정리한다면 넉넉치 못한 수입(인슐린 부족)으로 살림을 꾸려 나가자면, 제일 먼저

하여야 할 일은 가계부상의 긴축(식사요법) 일 것입니다. 긴축살림이란 필요불가결의 지출만을 하는 것이며, 식사요법에서 필요불가결의 음식종류와 양만을 섭취하는 것과 다를 바가 없습니다. 따라서 식사요법에서 권장하는 식사내용은 건강한 생활을 유지하는데 부족하지도 않고 지나치지도 않은 음식 내용이며, 당뇨병환자뿐 아니라 모든 사람이 섭취하기에 가장 좋은 식사 내용인 것입니다.

긴축살림을 하기에 부족할 수입(심한 인슐린부족)이라면 앞에서 언급한 바와 같이 외부로부터의 원조(약물요법 : 경구혈당강하제와 인슐린)가 필요하게 됩니다. 원조가 있다고 해서 긴축살림을 포기하고 사치와 과소비를 일삼는다면 큰 파탄이 오는 것은 필연적입니다. 다시 말해서 어떠한 경우라도 당뇨병환자는 식사요법을 끊임없이 실행하여야 한다는 것은 자명한 일이라고 하겠습니다. ㉔