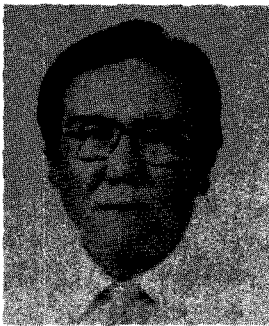


당뇨인이 술을 마셔도 되는가



김 목 현
한양대학병원 일반내과과장

당뇨인이 술을 마셔도 되는가? 이에 대한 대답은 간단하지 않다. 왜냐하면 모든 당뇨인은 똑같은 상태에 있지 않으며 따라서 마셔도 되는 당뇨인과 마셔서 안되는 당뇨인이 있기 때문이다.

그렇다면 술을 마셔도 되는 당뇨인은 당뇨가 없는 건강인과 똑같이 마셔도 되는가?

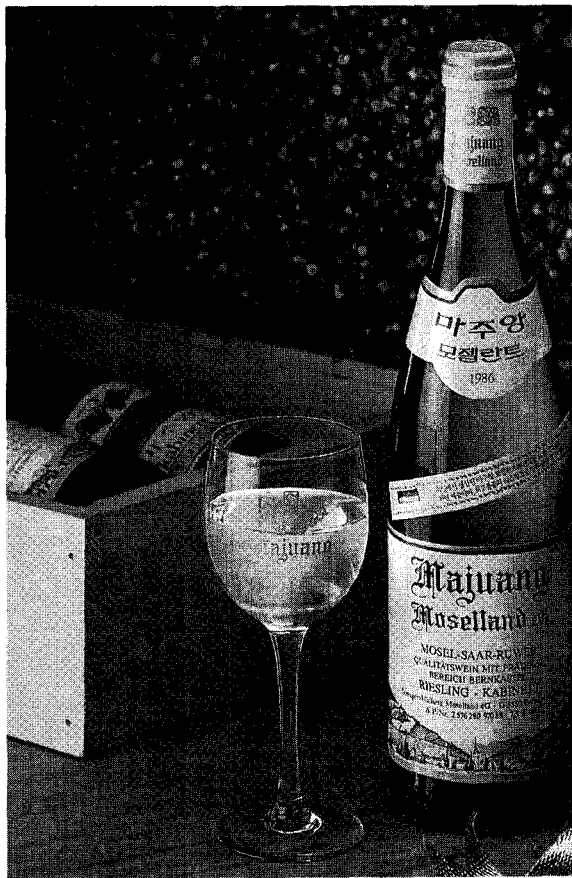
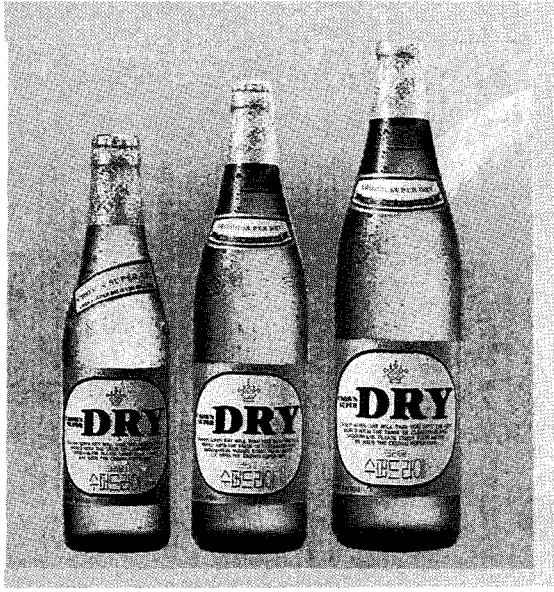
이에 대한 대답은 분명히 「아니오」이다. 당뇨인은 건강을 유지하기 위하여 정상인보다 더 많은 주의를 하여야 하며 술 마시는 것이 여기에 저촉되어서는 안되기 때문이다.

지나치지 않게 마시려는 의지 필요

당뇨인이 자기의 건강상태를 최상으로 유지하려면 무엇보다도 보통사람과는 몇가지 다른 점이 있음을 이해하고 이 사실을 받아들여 과학적 원칙에 어긋나지 않는 생활을 하여야 한다.

이 사실을 수긍하지 않는 사람은 이다음을 읽을 필요가 없다.

술은 「잘만 마시면」 白棄之長으로 건강을



증진 시킨다고 하여 인생에 즐거움을 보태주기도 한다.

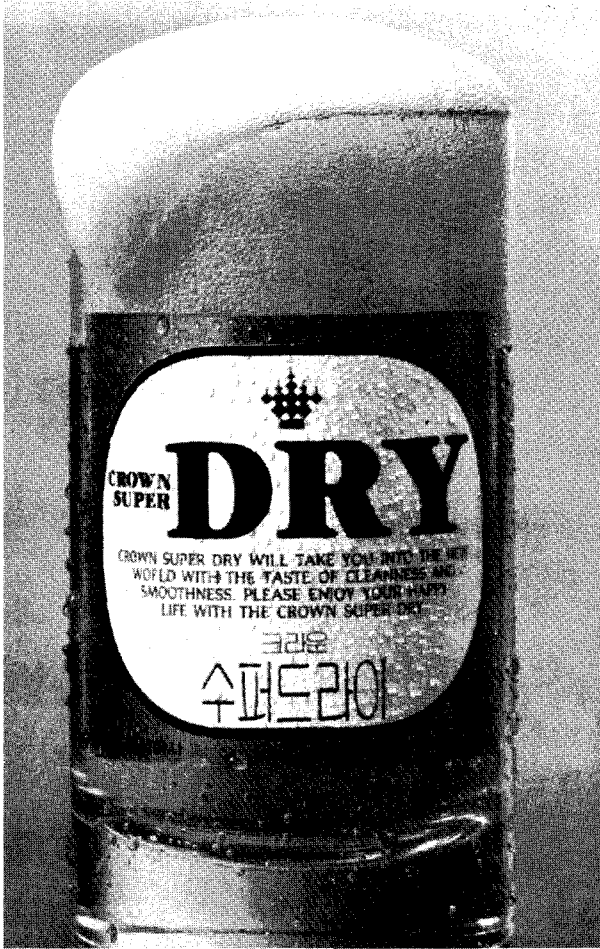
사실 의사들은 술이 가장 해가 없고 좋은 진정제 및 신경안정제라고도 한다. 그러나 문제는 어떻게 마시는 것이 「잘 마시는 것」인가 하는 점이다. 아무리 몸에 이로운 것일지라도 지나치게 過하면 건강에 해로운 것은 확실하며 따라서 각자의 능력껏 「지나치지 않게」 마시는 것이 “잘 마시는” 법임은 틀림없겠으나 어려운 것은 지나치지 않는 한도가 각자의 능력에 따라 다를 것인즉 한마디로 정확하게 얼마라고 말할 수는 없다.

당뇨인도 만약 자기의 능력에 벗어나지 않는 한도내에서 술을 마신다면 그다지 건강에 큰 문제는 없을 것이나 이 한도를 지키는 것은 막연한 믿음이 아니라 어디까지나 **과학적 근거에 준한 엄격한 계산의 결과**이어야 한다. 이 시점에서 우선 마음에 되살려야 할 것은 당뇨병 치료의 기본이 식이요법이며 이것은 다름아니라 당뇨인은 첫째 섭취하기로 되어있는 영양분 즉 허용된 칼로리를 엄격하게 지키면서, 둘째 모든 종류의 음식을 짜여진 식단에 맞추어 골고루 섭취한다는 것이다.

과학적 근거하에 한계량 정해야

모든 술에는 칼로리가 있다. 따라서 만약 당뇨인이 술을 마신다면 마신 술의 열량을 계산하여 그만큼 다른 음식을 줄이되 이때 필요한 칼로리 이외에 다른 필요한 영양소가 부족하지 않도록 식단을 짜야한다는 결론이 나온다.

많은 당뇨인들이 맥주·정종·막걸리와 같은 곡주는 칼로리가 있으므로 마셔서는 안되나 위스키·소주와 같은 독주는 화학주이기 때문에 칼로리가 없어 당뇨인이 마음대로 마셔도 된다고 생각하고 있다. 그러나 이것은 아주 잘못된 생각이다. 즉 알코올이 들어있지 않은



술이란 있을 수 없으며 바로 이 알콜은 1cc 당 7칼로리나 열량을 갖고 있기 때문이다. 이 말이 나온 근거는 다음과 같다. 즉 술을 마시는 안되는 당뇨인이 꼭 술을 마셔야만 인생에 낙이 있고 술없는 인생은 살고싶지 않다고 생각한다면 마신 알콜이 일시에 혈중의 알콜 농도를 높여서 술마신 기분이 나게 하기 위하여 「독한 술 딱 한잔만 마시는 것은 괜찮다」는 것이다. 여기서 골치아프고 듣기 싫은 소리는 다 빼 버리고 “독한 술은 괜찮다”고 믿어 버린다는 것은 대단히 곤란한 이야기다. 그렇다면 우선 모든 술에 들어있는 칼로리를 알아 보자.

술의 칼로리량 종류별로 천차만별

맥주의 알콜농도는 4%이며 큰병은 620cc 이므로 알콜은 24.8cc, 따라서 173.6칼로리가 들어있고 가정용(500cc)에는 140칼로리가 들어있다. 정종은 대체로 알콜농도가 12~14%이며 따라서 한 홉(180cc)에는 160칼로리가 들어있다. 우리나라의 소주는 대체로 알콜 농도가 25%이며 따라서 두홉짜리 한병은 630칼로리가 된다. 위스키의 알콜농도는 40~42%로 싱글 한잔에는 약 85칼로리가 들어있다. 그러나 음주문제는 이렇게 단순하게 칼로리만 따질 수도 없다. 마시는 술의 칼로리만큼 필요한 다른 영양소의 섭취가 부족해 진다는 위험성이 있다. 더구나 알콜은 칼로리가 있다고는 하나 이 칼로리는 일시에 연소되는 성질이 있으므로 효과적으로 이용할 수 있겠는가 하는 문제도 있다. 또한 때로는 인슐린의 작용을 강화시켜 오히려 불시에 저혈당을 일으키기도 한다. 따라서 술로 바꿀 수 있는 칼로리에는 한계가 있으며 이 한계는 그 당뇨인이 평상시에 어떻게 혈당 및 대사조절을 하고 있는가에 따라 같은 사람에 있어서도 수시로 달라질 수 있다.

이렇게 보면 술을 마실 수 있는 당뇨인이 누구인가를 알게된다. 그는 첫째 평상시에 당뇨조절이 잘 되어 있으며 둘째 하루에 섭취할 수 있는 칼로리가 비교적 많으며 셋째 무엇보다도 만성합병증이 없어야 하겠다. 이런 조건을 갖춘 당뇨인이란 하루에 섭취하는 함수탄소(밥교환)의 20% 범위 내에서 알콜과 바꾼다면 당조절에 큰 문제가 없을 줄 안다.

구체적으로 예를 든다면 하루에 2400칼로리를 섭취하는 당뇨인이 총칼로리의 60%를 함수탄소로 섭취한다면 함수탄소는 1440칼로리가 되며 이의 20%는 약 280칼로리, 즉 하루에 가정용 맥주 2병정도 혹은 소주 0.8홉정도를 바꿔 마실 수 있다는 계산이다. ☐