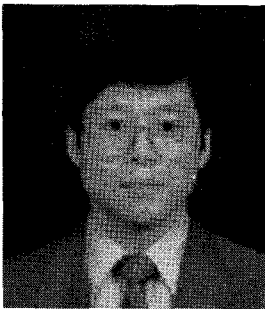


당뇨병과 식사제한에 따른 스트레스



유준현

(강동성심병원 · 가정의학과)

우리나라의 당뇨인구는 통상 전인구의 5% 정도로 추산하고 있다. 이 중 2.5%는 자신이 당뇨병인것을 알고있는 경우이고 나머지 2.5%는 자신도 모르는 상태로 알려져 있다. 우리나라의 인구가 4000만이라고 할 때 당뇨인이 200만명이고 그중 100만명은 정기건강검진이나 피로, 구갈, 다음, 다뇨, 다식등의 당뇨증상을 느껴서 병원을 방문하여 진단을 받게될 것이다.

대부분 발병초기에 증상을 모르기 때문에 의사를 찾는일이 적고 직장정기검진이나 요사이 유행하는 종합검진을 받고나서 당뇨병으로 진단받는 경우 갑자기 당황해 한다.

내가 당뇨병 환자!...

질병을 받아들이는 태도와 과정은 개인의 성격구조와 인격의 성숙도에 따라 다르지만 지금까지 지녀온 자아에 대한 이미지의 손상과 더불어 치료계획과 투병생활, 닥

처음 합병증에 대한 두려움, 오래살지 못할 것같은 정신적 중압감을 느끼게 된다.

인격의 성숙도에 따라 천차만별

환자가 당뇨병진단을 받은후 가장 먼저 권면받는 내용은 식사요법에 대한 설명이다. 환자입장에서는 식사의 내용과 양을 먹고싶은대로 못하고 바꿔야한다는 것이 얼마나 큰 손실인가?

세상에 사는 즐거움 중에서 가장 좋아하는 것중의 하나를 포기해야 한다는 말로 들리는 것이다. 남과 다르게 식사를 함으로써 가족들에게 부담을 주고 사회생활에서도 인격적으로 위축감을 느낄 수 있다.

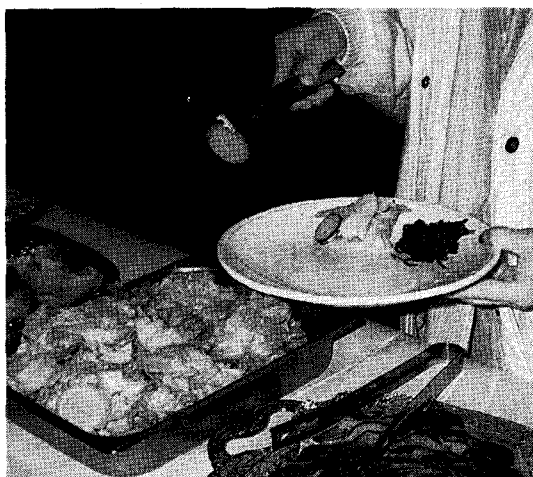
또한 **일방적으로 병원이나 가족들로부터 지나치게 식사요법을 강요받을때 오히려 스트레스를 가중시키고 비협조적이 되거나 치료를 포기하게 될 수도 있다.**

당뇨병은 모든 질병 가운데에서 가장 철저한 자기관리를 필요로 하는 질병이다.

마치 혼자서 자기몸에 맞는 옷을 사서 입거나 자기발에 맞는 구두를 사서 신는 것과 같이 자신의 체격과 필요에 맞는 식사를 계획, 선택할 수 있도록 당뇨병과 식사요법의 내용을 깊이 이해하고 의사에 의존하기보다 환자스스로 병을 조절하게 될때에 당뇨병은 병이 아닌 다른방식의 생활을 요구하는 별도의 체질로써 이해될 수 있다.

식사계획, 스스로 선택할 수 있도록

그렇다면 올바른 식사요법은 어렵고 힘들게 생각되는 것일까?



당뇨인이 갖는 스트레스 중에 하나는 먹고싶은 것을 마음대로 먹지못한다는 것이다. 즉, 배가고파 못살겠다는 것이다. 우리가 음식을 먹는것은 생리적 필요성 뿐만 아니라, 심리적인 만족감을 채우는 동기도 크다는 것을 알아야한다. 개개인의 식사에 따라 다르지만 심리적 만족감을 얻는것은 음식물의 맛과 양에서 생리적필요를 초과한다.

식사습관은 민족, 문화, 사회, 경제적 요소를 따라 역사적으로 형성되어온 것이다. 또한 어릴적에 입맛이 형성되므로 가족의 생활사를 반영한다. 우리민족은 많이 먹는 쪽에 속했다. 많이 먹는다는 것은 빈부나 지위고하에 관계없이 명예스러운 일이고 음식의 질뿐만아니라 양이 중요시 되었다.

우리는 사람을 대접해도 먹는 것으로 대접하고 수북한 밥사발은 푸짐한 인심의 상징이었다. 그래서 구한말 외국인들의 눈에 조선인들의 대식과 폭식이 인상적으로 비쳤다한다. 그전에도 중국사신들이 조선사람들의 대식을 거론할때 18세기의 실학자 이익



**비만이 여러
가지 성인병의 인자라고
알려진 오늘날 뚱뚱한 사람을
건강하다고 하는 사람은 없다. 미국에서는
뚱뚱한 사람은 정치인으로 나서지도 못한다고한다.
자기하나, 식욕조절도 못하면서 공적인
책임을 맡을 능력이 없다는
말이다.**



은 이것을 「어려서부터 배불리 먹지못한 한
이 사무친 마음의 가난 탓」이라고 했다.

과거에는 노동집약적인 벼농사를 짓기위
해 많이 먹었다손 치더라도 최근 조사에서
발표된 과잉섭취경향은 건강을 위해서는 이
로울 것이 없다. 결핵등의 감염증이 주된
사망원인이었던 과거에는 뚱뚱한 사람이 건
강하고 복스럽다고 인정되었었다.

그러나 비만이 여러가지 성인병의 인자라
고 알려진 오늘날 뚱뚱한 사람을 건강하
고 하는 사람은 없다. 미국에서는 뚱뚱한
사람은 정치인으로 나서지도 못한다고한다.
자기하나, 식욕조절도 못하면서 공적인 책
임을 맡을 능력이 없다는 말이다.

모 병원에서 최근 1년간 당뇨병으로 진단
된 성인 2860명을 체중에 따라 분류한 결과
과거 최고체중으로 74%가 비만이었으며
진단 당시 체중으로는 455가 비만으로 나타
났다. 즉 성인 당뇨병 약 반이상이 비만이
라 할 수 있다. **경제적 풍요와 더불어 많
이 먹는 습관, 교통수단이 발달에 따른 운
동부족으로 비만과 당뇨병의 발생은 늘어
가는 추세에 있다.**

대식과 폭식 등 식습관 개선돼야

우리가 비교적 많이 먹는 습관으로 살아
왔지만 당뇨병환자의 경우 왜 음식에 대한
욕망이 더욱 강렬한 것일까?

당뇨병에서는 핏속의 당분농도는 높지만
인슐린의 분비가 적거나 인슐린 저항성으로
인해서 신체의 조직기관에서 당분이 에너지
로 이용되지 않으므로 당뇨병환자의 뇌에서
는 계속 배가 고픈 신호를 보내게 된다. **항
상 식사요법의 실패는 공복감을 이겨내지
못하는데 있으므로 환자 스스로 당뇨병과 식
사요법에 대한 이해가 필수적이다.**

당뇨병환자가 느끼는 피로는 효과적인 인
슐린의 부족으로 에너지원의 이용이 저하되
어 나타나기도 하지만 핏속의 높은 혈당이
소변으로 나갈때 동반되어 배설되는 수분손
실에 의한 탈수에 기인된 피로를 생각할 수
있다.

한편 당뇨병의 치료도중에 철저하게 제한
하는 식사요법의 결과로 평상시 **음식섭취의
포만감을 느끼지 못하고 늘 부족하다고 생
각되는 음식섭취에 따른 공복감에 의해 발**

생되는 피로, 전신쇠약감이 나타날 수 있다. 이런 경우에는 칼로리에 비해 부피가 많은 채소류를 섭취함으로써 포만감을 얻거나 철저한 식사요법을 1개월이상 지속하면 적응될 수 있다.

한편 식사섭취를 하지않거나 감염증, 인슐린투여를 안한 경우 즉, 당뇨병세가 악화되어 생기는 케톤증 발생시는 식욕이 떨어질 수 있다는 것을 명심해야한다.

우리는 살기위해서 생체가 필요로하는 이상의 음식을 먹는다. 앞서기술한 바와같이 심리적 만족감을 얻기위해서 먹는 경우도 많다. **사람들은 고독해지거나 우울할때, 불만에 칠때 더 많이 먹으려는 경향이 있다.**

과식으로 인한 인체에 유해한 영향은 어떤 것인가?

먹고싶은대로 마음대로 먹는경우(일반적인 과식) 세포내에 프리라디칼의 생성이 증대되고 이에따라 세포내 과산화지질의 생성이 증대되어 세포의 노화가 촉진되고 이에 따라 유전자물질의 변이 등을 통하여 암의 발생, 동맥경화증 등의 만성퇴행성질환의 발생을 증가시킨다고 한다.

소식하는 경우는 과식한 경우보다 생성되는 프리라디칼의 발생이 감소하므로 세포활성의 감소가 지연되어 노화가 더 느리게 진행되며 수명이 연장되고 암발생이 감소한다는 것이 수많은 동물실험을 통하여 입증되고 있다.

돼지는 위의 7할이 찼을때 그만 먹는다고 한다. 마음대로 많이 먹는것이 복이 아니다. 많이먹는 것은 미련한 것이요, 지체로운 자는 적게 먹는다.

더구나 **당뇨식은 양과 질의 균형에서 인**

체에 필요한 칼로리와 무기질, 비타민을 고루 포함하는 기초식품군으로 짜여지므로 정상인도 누구나 실천해야할 식사법이라고 할 수 있다. 다만 섭취량을 개개인의 체격, 활동량에 따라 자기몸에 맞게 섭취할 뿐이다.

스트레스 가중은 식욕촉진

음식물의 과잉섭취와 피로감은 운동부족을 초래하는 원인이 된다. 그러나 투약치료를 통해 혈당이 조절되면 적절한 운동을 통해 피로감을 극복하고 더 나은 생활을 할 수 있다. 인간은 몸을 움직여 땀을 흘리는 생활을 할때 최고의 신체적·정신적 능력을 발휘할 수 있도록 만들어졌다.

인간의 생리기전과 세포효소반응이 그렇게 되어있다는 말이다. **운동은 혈당을 낮추어줄뿐만아니라 근육을 풀어줌으로써 정신적 긴장이 이완되고 스트레스를 씻어주며 정화된 기분을 맛보게 해준다.**

그리고 편안한 휴식과 수면은 하루하루를 리드미컬하게 보낼 수 있는 촉진제역할을 하며 자기존중감을 길러주는 등 몸과 마음에 유익하다.

질병은 하나의 수양이다.

자기자신의 생활과 인생, 그리고 인격의 전반적인 전환을 올바르게 새롭게 하라는 자연의 부름이다. 올바른 식사요법을 통하여 당뇨인은 스스로를 조절하는 자기됨의 가치인식안에서 인생의 또다른 축복을 발견할 수 있다. 하늘은 스스로 돕는자를 돕는다고 했다. ☺