

## 당뇨병과 식사의요법



**유형준**  
한림대부속  
한강성심병원 내과

우리의 경제, 문화 수준이 개선되면서 중요한 성인병의 하나로 주목을 끌고 있는 당뇨병의 관리, 그중에서도 식사의요법은 특히 실제적 관심을 끈다. 흔히 모든 당뇨병 환자의 반 이상이 식사의요법만으로도 관리가 가능한 상태라고 한다. 어떤 학자들은 전체 환자의 80%가 그렇다고 주장하기도 한다.

이처럼 당뇨병 관리의 중요한 한 방안으로 인정되는 당뇨병의 식사의요법을 설명하면서 먼저 강조할 것은 식사의요법에의 과신 내지는 맹신이다. 예를 들면 모든 당뇨병이 식사의요법만으로 완전 해결되는 것으로 믿고 행하는 것이다. 심지어는 지금까지 약물요법으로 잘 조절해 오다가 우연히 들은 허무맹랑한 식품의 효능을 좇아 우왕좌왕하는 안쓰러운 이도 있다.

물론 식사의요법은 당뇨병관리의 중요한 몫을 차지하고 있다. 그러나 분명한 것은 당뇨병의 유형, 현재의 상태, 자신의 의지 등등에 따라 식사의요법만을 해도 되는 경우가 구분되는 것이지 무조건 식사의요법만을 강조하는 것은 아니다. 즉, 당뇨병의 관리에서 식사의요법은 어느 경우든 기본적으로 실행되는 것이지 식사의요법만으로 당뇨병의 모든 면을 해결하는 것은 결코 아닌 것이다.

당뇨병의 식사의요법을 정립하고 실시하는데에 가장 근본이 되는 영양학적, 의학적 원칙을 파악하는 것은 도움이 되리라 본다. 당뇨병 식사의요법은 다음과 같은 기본 원리에 바탕을 둔다.

- 첫째, 영양균형을 위해 식품을 골고루 섭취한다.
  - 둘째, 체중과 발육을 고려한다.
  - 셋째, 임신 수유부에선 충분한 열량을 공급한다.
  - 넷째, 적당한 지방질의 공급이 필요하다.
  - 다섯째, 노인 당뇨병의 식사의요법에서는 본인의 식사 습관을 더욱 존중한다.
  - 여섯째, 더 좋은 식사의요법을 위해 꾸준한 당뇨병 교육을 받는다.
- 이러한 원칙에 근거하여 당뇨병의 형태에 따른 식사의요법이 이

## 특집 · 이런 질병엔 이런 식사를

루어진다.

먼저, 인슐린의존성당뇨병은 주로 성장기에 많이 오므로 아동의 발육, 학교생활의 활기 등을 고려하여 충분한 열량이 공급되도록 한다. 특히 사춘기에 식사의 엄격성을 지나치게 강조하여 또래들과의 관계를 비롯한 사회성의 발달을 방해하는 예를 왕왕 본다. 반드시 유념해야 할 일이다.

인슐린비의존성당뇨병에선 비만이 동반되는 경우가 많아 열량뿐 아니라 지방질 대사를 개선하기 위한 자세한 식사관리가 요구된다. 또한 술을 위시한 기호품에 관한 자제력을 신중히 따져 식사요법의 결과를 더 나은 방향으로 유도하는 것이 요구된다.

이때에 당뇨병 합병증 유무에 의한 식사의 변형이 적절하게 성취되어야 한다. 예를 들면 당뇨병 신증(콩팥합병증)에 의해 단백뇨가 나오면 하루 섭취 단백질의 양을 체중 킬로그램당 0.6내지 0.8그램으로 제한하는 것이다. 물론 이와같은 처방과 관찰은 전문의의 도움을 받아야 하나, 이치를 이해하고 처방을 따르는 것은 미리 아는 길을 찾아가는 것과 똑같이 마음 든든한 것이다.

이상 설명한 것에 준하여 당뇨병 식사요법을 실행하면서 추구하는 목표는 다음의 세 가지에 둔다.

하나는 식사요법을 통하여 알맞은 체중을 유지하는 것이다. 비만한 이는 줄이고 마른 이는 늘려서 표준체중이 되도록 하는 것이다. 이를 위해서는 키, 몸무게, 연령, 활동정도에 따라 적당한 열량을 섭취해야 한다. 흔히 오류를 범하는 것은 당뇨병이면 무조건 줄여먹는 것으로 생각하여 지나치게 적게 먹는 것이다. 그렇지가 않다. 우리의 몸은 똥똥하지도 마르지도 않아야 인슐린의 작용이 올바르게 나타나게 되어 있다.

다른 목표는 혈당과 지방질 대사 등의 대사조절이 원만해지는 것이다. 혈당, 콜레스테롤, 중성지방 등의 검사치가 정상이 되게 하는 것이다. 이의 판정은 물론 전문의의 지식과 경험이 전적으로 필요하다.

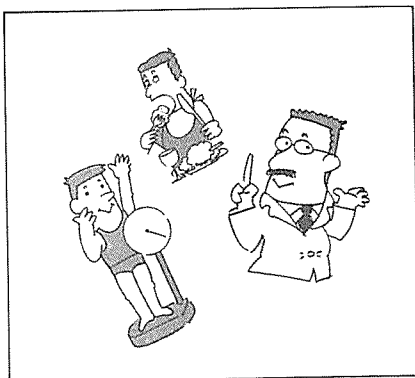
세번째 목표는 고른 영양의 섭취다. 이 설명의 서두에 언급하였지만 어느 한가지의 식품에 매달리는 것은 완전히 어긋난 식사요법이다. 다양한 식품을 골고루 선택하여 먹기 위해서는 식품교환표를 이용한다. 밥대신에 국수를 먹고 소고기 대신에 생선으로 바

당뇨병의 관리에서  
식사요법은  
어느 경우든지  
기본적으로  
실행되는 것이지  
식사요법만으로  
당뇨병의 모든 면을  
해결하는 것은  
결코 아니다.

## 특집 · 이런 질병엔 이런 식사를

꾸어 먹을 수 있도록 정리한 표이다.

이 식품교환을 잘 하면 할수록 먹는 재미를 즐길 수 있다. 물론 기본사용법은 당뇨병 교육을 통해 배워야 한다. 처음 차를 사서 길을 나설 때 최소한 교통표지판 정도는 암기해야 하듯이 익혀야 한다.



**당뇨병 식사요법의 목표는, 정상체중 유지, 원만한 대사 조절, 고른 영양섭취에 있다.**

대부분의 경우에는 쉽게 식사요법을 할 수 없느냐고 물어오는 경우가 많으나 곤란하다. 혹시 한두마디의 말로 이렇게 저렇게 먹는 게 좋다고 이르는 이가 있다면 그는 필시 당뇨병 식사요법에 문외한이거나 엉터리다. 그것도 시동거는 법만 가르쳐 주고 도로를 달리라고 몰아내는 강심장의 엉터리다. 반드시 배워야 한다.

이러한 목표들보다 훨씬 더 중요한 당뇨병 식사요법의 목표가 있다. 다름 아닌 생산적인 생활을 즐기는 것이다. 단식, 금식, 무슨 별레 등등에 집착하여 자신의 일상생활에 손해가 온다면 잘못된 식사요법을 하고 있는 것이다.

자, 이처럼 당뇨병의 식사요법은 무작정이 아니다. 더구나 한두 가지 식품에의 선호가 아니다. 차근차근 자신의 병세, 당뇨병 형태를 살펴 전문적 판단에 의해 설계되는 것이다. 각각의 상황에 따라 당뇨병의 식사요법은 천차만별이다. 다만 가장 공통적인 당뇨병 식사요법의 지침을 정리할 수는 있다.

- 탄수화물의 공급원으로 곡류를 주로 섭취하고 설탕이나 꿀 등의 단순당은 그 섭취를 피한다.
- 단백질을 적절히 섭취한다.
- 지방을 적당히 섭취한다. 너무 적게 섭취하면 탄수화물과 단백질의 섭취가 대신 늘어 이롭지 않다.
- 소금, 자극성 음식은 안 좋다.
- 술은 안된다. 당뇨병이 아니더라도 술은 해롭다. 당뇨병에선 영양의 균형을 깨서 더 해가 된다. 