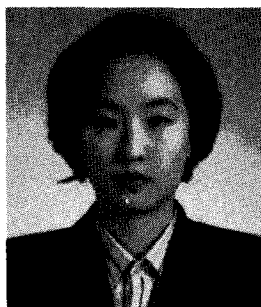


식사요법시 해결해야 할 과제

식사요법시 중요한 것은 본인의 실천의지와 지켜야 한다는 자제력이다.

아무리 어려운 말이라도
여러번 들으면 자기도 모르게
익숙해지듯 식사요법이
필요하다는 것을 강조만 하지 말고
좀더 실질적인 내용을 주위에서
항상 들을 수 있는
기회가 필요한 것 같다.



최 유 미 / (주)닥터푸드 영양사

“왜 내가 이런 몹쓸 병에 걸려서...”
당뇨병 환자와 상담을 하면서 자주 듣게 되는 말이다.

당뇨병에 걸린 것을 백혈병과 같은 불치의 병에 걸린것으로 생각하고 미리 절망하기 때문이다.

물론 당뇨병은 완치될 수 없는 불치의 병이다. 하지만 당뇨병 그 자체만으로 사망하는 것이 아니라 그에 따른 합병증으로 사망하는 것이다. 꾸준히 식사요법, 운동요법 등을 하면서 혈당조절을 잘 한다면 합병증을 예방할 수 있을 뿐 아니라 정상인과 똑같은 생활을 할 수 있다. 그래서 당뇨병의 경우 치료한다는 말 대신 관리한다는 말을 쓰는 것이다. 당뇨병 관리를 위해서는 우선적으로 당뇨병에 대한 올바른 인식이 필요하다.

당뇨병이란 무엇인가?

당뇨병이란 체장에서 분비되는 인슐린의 양이 부족하거나 작용하는 힘이 약해져 체내에서 필요로 하는 당이 에너지원으로 이용되지 못하고, 혈액내에 쌓여 소변으로 배설되는 대사성 질환이다.

당분이 정상적으로 이용되지 못하고 혈액속

에 지나치게 많아지고 소변으로 배설되는 것이 문제가 되는 것이기 때문에 어떤 당뇨병자들은 이 당분을 우리몸에서 필요가 없고 해만 끼치는 것으로 여겨, 당의 섭취를 절대적으로 피해야 하는 것으로 알고 있기도 한다. 하지만 체내에서 에너지원으로 쓰이는 당분이야말로 우리몸에서 결코 없어서는 안되는 중요한 영양소이다. 단지 꼭 필요한 양만큼의 음식만 섭취하고, 만들어진 당이 혈중에 쌓이지 않고 원활하게 이용될 수 있도록 하는 것이 중요하다.

“내가 원래 사탕이나 초콜릿 같이 단것을 굉장히 좋아 했어요. 입에서 단게 떨어지지 않았거든요. 그랬더니 결국 이렇게 당뇨에 걸리네요.”

단음식을 많이 먹어서 당뇨병에 걸렸다는 어느 당뇨병 환자의 말처럼 어릴적부터 단것을 좋아하면 당뇨병에 걸린다고 생각하는 경우가 많다. 당뇨병에 걸렸을 때에는 단것의 섭취를 피해야 하지만, 꼭 단것을 좋아하고 많이 먹는다고 해서 당뇨병이 생기는 것은 아니다.

당뇨병의 원인이 아직 확실하게 밝혀진 것은 아니다. 유전적일 수도 있고, 노화에 따라 생길 수도 있고, 비만이나 스트레스 등에 의해 생길 수도 있다. 하지만 유전적인 소인이 있는 사람이 평상시에 규칙적이고 절제된 생활을 한다면 유전적 소인이 없으면서 무절제한 생활을 한 사람보다 당뇨병이 나타날 확률이 적을 수도 있다.

부모님이 모두 당뇨병의 합병증으로 돌아가신 P씨는 규칙적인 식사생활과 더불어 매일 아침 조깅을 하며, 지나친 흡연과 음주를 피하는 등 절제된 생활을 20여년간 계속하여 아직까지 당뇨병의 징후를 나타내지 않을 뿐 아니

라 젊은 사람들보다 더 나은 건강을 유지하고 있다.

언제부터인지 당뇨병 환자를 감기 걸린 사람만큼이나 주위에서 쉽게 찾아볼 수 있게 되었다. 당뇨병 환자가 많아진 만큼 당뇨병에 관한 것들이 당뇨병 환자가 아닌 정상인들에게도 일반적인 상식이 되었다. 그래서 주위의 누군가가 당뇨병에 걸렸다고 하면 한마디씩 못해주는 사람이 없다. 그 말대로만 하면 당뇨병은 물론 세상에 못 고칠 병이 하나도 없을 것 같다. 옆에서 말해주는 사람들 또한 안타까운 마음에 어디서 들은 말을 그대로 또는 적당히 살을 붙여서 옮기는 것일 테지만, 당뇨병에 걸린 사람들은 - 모든 병이 마찬가지 이지만 - 물에 빠진 사람 지푸라기라도 잡고 싶은 심정으로 주위에서 하는 말을 그대로 믿으려 한다.

“...가 좋다는데 정말 효과가 있나요?”

당뇨병 환자를 상담할 때 가장 많이 받는 질문이다.

“누구는 ...먹고 나왔다는데...”

당뇨병 환자들에게는 솔깃한 말이 아닐 수 없다. 하지만 대부분의 정보들이 아직 의학적으로 확인되지 않은 민간요법이다 보니 치료의 효과보다는 오히려 해가 되는 경우가 더 비일비재 하다.

혈당이 조절이 안되어 병원에 입원을 한 당뇨병 15년의 할머니는 콩가루가 당뇨병에 좋다는 말을 듣고 하루에 6순가락의 콩가루를 우유나 요쿠르트에 타서 먹었다고 한다. 이 할머니는 콩가루 말고도 시중에 많이 알려졌던 웬만한 민간요법은 안해본 것이 없단다. 그럼에도 혈당조절이 잘 안되고, 오히려 평소보다 높아져 병원에 입원한 후에야 그동안 당신이 잘못

하고 계셨다는 것을 알고, 그제서야 처음으로 식사요법을 시작하셨다. 이미 백내장과 당뇨병성 신증의 합병증이 생긴 할머니는 다시는 주위의 소리에 절대로 귀기울이지 않겠다고 다짐하셨다.

아직까지는 식사요법 이상 가는 당뇨병의 관리법은 없다. 하지만 체계적인 식사요법의 교육보다는 “...가 당뇨에 좋다.”라는 소문을 주위에서 더 쉽게 접할 수 있는 것이 식사요법보다는 민간요법을 시행하는 사람들이 많은 이유 중의 하나일 것이다.

그럼 식사요법은 어떻게 해야 할까?

흔히들 현미밥만 먹으면 식사요법을 다 하는 것이라고 알고 있다. 꼭 현미밥을 먹어야 혈당이 낮아지고, 쌀밥을 먹으면 혈당이 높아진다고 알고 있는 사람이 많다. 식사요법 교육시 신장에 합병증만 없다면 쌀밥보다 현미밥이나 잡곡밥을 권한다. 하지만 이것은 쌀밥이 혈당을 높여서가 아니라 현미밥이나 잡곡밥이 공복감을 줄여주기 때문이다. 일반적으로 당뇨환자들은 먹고 돌아서면 또 배가 고프다는 말을 많이 하기때문에 정해진 양만큼만 먹으면서 공복감을 줄이는 것이 식사요법의 기본이기도 하다.

또 육류나 생선은 먹으면 안되고 채소만을 먹어야 되는 것으로 알고 있는 사람도 있다. 비록 많은 양은 아니나 정상인과 마찬가지로 당뇨병 환자도 적당한 단백질을 섭취해 주어야 한다.

식사량이 적다보니 모자라는 양을 과일과 같은 간식으로 채우려고 하는 사람들도 있다. 하지만 과일 또한 열량별로 정해진 양만큼만 섭취해야 한다. 무가당 주스의 경우 무가당이기에 때문에 마음대로 마셔도 된다고 생각하나, 이

또한 잘못 알고 있는 것이다. 무가당이긴 하지만 과일과 같은 성분이므로 무가당 주스를 마시면 그만큼 과일을 덜 먹어야 하는 것이다.

“난 고기를 싫어하는데 고기대신에 밥양이 적으니 밥을 더먹어서 열량을 채우면 안되나요?”

식사요법을 교육할 때 가장 많이 나오는 질문 중의 하나이다. 기본적으로 식품교환표를 이해하지 못하는 경우이다. 나도 식품교환표를 처음 대했을때 쉽게 이해가 되지 않았다. 여러 번 보고 나서야 이해를 할 수 있었다. 그러니 나이가 드신 할머니들은 얼마나 더 아득하게 들리겠는가. 그래서 더욱 더 식사요법이 멀게만 느껴지게 되지도 모르겠다.

식품교환표라는 것이 당뇨교실에나 가야 한번 들어보는 말이지 평상시에는 거의 들을 수 없는 말이다.

요즘은 일간지나 TV등 대중매체를 통해 당뇨병과 관련된 많은 정보들을 볼 수 있다. 하지만 이들 기사의 대부분이 “식사요법을 해서 당뇨병에 효과를 보았다.”라는 것이지, 실질적으로 시행해야 하는 식사요법의 원칙이나 방법 등을 다루는 것은 거의 보지 못했다. 아무리 어려운 말이라도 여러번 들으면 자기도 모르게 익숙해지듯 식사요법이 필요하다는 것을 강조만 하지 말고 좀더 실질적인 내용을 주위에서 항상 들을 수 있는 기회가 필요한 것 같다.

당뇨병관리에서 무엇보다 중요한 것은 환자 본인의 의지이다.

식사요법, 운동요법과 약물요법이 잘 조화를 이루어야 한다는 말은 지극히 당연한 말이지만 지키는 것이 그다지 쉬운 일만은 아니기 때문이다.