

당뇨인을 위한 식사요법



송 오 금

국립의료원 수석영양사

■ 건강이 중요하다고들 말한다.

이미 알려져 있는 바와 같이 건강에는 육체적, 정신적, 사회적인 건강이 있다. 특히 육체적 건강은 중요한데 사람들에게 건강, 명예, 권세, 부유 중에서 가장 중요한 것을 고르라고 하면 많은 사람들은 건강이라고 답할 것이다.

그러나 그 중요하게 생각하는 건강이란 저절로 획득되어지는 것이 아니라 식사나 운동을 비롯해서 규칙적인 생활을 꾸준히 유지한 결과의 산물로써 서서히 나타난다.

일부 사람들은 ‘규칙적인 생활을 하는 일보다 더욱 중요한 일이 많이 있다’고 하며 나름대로 우선 순위에서 밀리게 되는 이유를 갖고 있다. 우선 순위에서 밀리는 경우 중요한 일이라기 보다는 더 급한 일이 있기 때문인데 이는 개인의 가치, 믿음의 차이에서 온다.

하나의 예로써 식사하는 일은 ‘가볍게 한끼 때운다, 배고픔을 면하면 그만이다’라는 식으로 내일의 건강을 담보로 오늘을 차용하여 살면서 건강에 대한 우려는 내맘대로 접어두고 앞으로만 달려가고 있다.

성공하는 사람들은 급하지는 않지만 중요한 일에
시간을 투자하는데 즉, 미래를 위해서 목표를 세우는 일이라던가,
공부하는 일, 건강을 돌보는 일이 그것이다.

사람들은 건강을 돌보는 중요한 일 보다는
생활 전선에서 급한 일을 앞서 처리하는 것
이 손쉽고 또한 매일 매일을 무사히 넘기는
듯 보이기 때문이다.

■건강을 지키기 위한 행태들…

- ①건강을 돌보기 위해 하는 행위들, 식사, 운동, 정신적인 휴식, 규칙적인 생활 등은 껌씹기가 아니다. 즉, 자기 절제, 극기, 자기와의 싸움이므로 정말로 어려운 일이다.
- ②건강을 위해 실시한 행위들에 대한 효과는 금방 눈에 띄게 드러나지 않기 때문에 흥미 유발을 지속할 수 없고 지루하게 느껴질 수도 있다.
- ③건강이 망가지는 데에는 상당히 시간이 오래 걸린다. 우리 몸은 대단한 인내력을 갖고 있기 때문이다. 심지어 당뇨병의 합병증이 나타나는 데에도 종류에 따라 5~15년이라는 기간이 걸린다.
- ④그러나 인내하다가 한번 망가지면 회복이 불가능한 것이 건강이다. 따라서 건강은 건강할 때 지켜낸다는 확고한 신념을 갖는 일이 중요하다.

■건강을 지키기 위한 행태들은 급하지는 않지만 중요한 일이다.

조사에 의하면 대부분의 현대인들은 중요하지는 않지만 급한 일을 먼저 처리한다고 한다. 그러나 성공하는 사람들은 급하지는 않지만 중요한 일에 시간을 투자하는데 즉, 미래를 위해서 목표를 세우는 일이라던가, 공부하는 일, 건강을 돌보는 일이 그것이다.

이제부터 나의 생활의 목표를 ‘급하지는 않지만 중요한 일’에 우선 순위를 두자.

■문제 해결 기술을 익히는 것은 급하지는 않지만 중요한 일이다.

식사요법에 대하여 대략적인 정보를 얻었고 음식의 칼로리를 계산하는 방법까지 배워서 피나는 노력 끝에 어느 정도 이해를 했는데도 혈당은 마음 먹은대로 조절이 되지 않는 이유는 어디에 있을까?

당뇨병 관리 방법에 대한 지식이나 정보 말고도 혈당을 조절하기 위한 다른 무엇이 반드시 필요할 것 같은데… 아는 것을 수행하려면 어떤 전략기법이나 기술이 필요한 것이 아닐까?

이러한 물음을 해보았다면 당신은 자신의

성공적인 당뇨 관리에 대하여 중요한 열쇠를 찾은 것이다.

생활을 하다 보면 당뇨 관리와의 사이에서 진퇴양난의 처지에 몰려 의기소침해질 수 있는데 이럴 때에 최선의 지혜와 전략으로 소신을 갖고 정면돌파해 보자.

■ 하나의 상황을 예를 들어 보자.

질문

나이는 50대 여성이고 현재 하루에 경구혈당강하제 반알과 식사요법으로 혈당을 관리하고 있다. 최근에 당뇨교실에 참석하여 혈당 조절 방법을 배웠다.

그런데 가족이나 친구들의 모임에 갔을 때가 문제이다. 주변에서는 다들 먹고 있는데 나는 한끼에 먹어야 할 양이 다 되었기 때문에 식사하는 일을 멈추고 가만히 앉아 있노라면 앉아 있는 꼴도 멋쩍고 남의 눈총도 피할 수가 없게 된다. 그러나 더 먹자니 혈당이 하늘 높은 줄 모르고 오를테고, 여기저기 바라 보자니 초라해 보이고 해서 이럴 때는 분위기상 더 먹어야 할 것 같은데 어찌해야 할까?

전략 1 실전을 준비하기

- ① 나는 내일 저녁에 친구들과 모임이 있는데 아마도 평소 보다 더 먹을 수밖에 없을 것이다. 그러므로, 내일 아침과 점심에 식사량을 정확히 지키거나 아니면 약간 적은 듯하게 한다. (식사는 절대 굶어서는 안된다는 사실을 명심하기 바란다.) 아니면 점

심 먹고 운동을 한번 하고 떠난다. 왜냐하면, 운동의 효과는 수시간 동안 지속될 수 있기 때문이다.

- ② 보통 모임에서 식사를 더할 경우 300~400칼로리 정도가 초과될 수 있다. 그렇다면 속효성 인슐린을 4~6단위 맞고 떠날 수도 있으나 만약 주사를 맞고 싶지 않다면?

전략 2 실전에서 행동에 옮기기

- ① 나는 내가 먹어야 할 음식의 종류와 종류에 따른 양을 안다.
- ② 나는 내가 먹어야 할 음식 중 비교적 양이 풍성하고 칼로리가 덜 나가는 채소류를 먼저 먹어야 함을 안다. (신선한 채소류나 제철 나물류에는 피곤함도 물리치게 하는 천연 비타민과 무기질이 풍성하다. 그것들은 내 몸을 건강하게 만들어 줄 것이다 라고 믿는다.)
- ③ 나는 나의 음식의 양을 다른 사람과 비교를 맞추어 먹기 위하여 먹는 속도를 천천히 하도록 할 것이다.(젓가락을 이용하기도 하고 밥은 수저로 뜨고 젓가락으로 반찬을 집어 올려 놓은 후 천천히 황제나 황태자비처럼 품위를 유지하며 먹는다.)
- ④ 나는 먹는 일 보다는 대화하고 주변 사람들과 좋은 친분을 유지하려는 데 목적을 두어 담소를 나누면서 먹는다.

전략 3 실전을 마무리하기

- ① 모임에 가는 길이나 다녀오는 길에도 많

이 움직일 수 있는 구실을 마련한다.
가는 길에 대중교통을 이용하거나 자동차를 가지고 간다면 멀리 주차시켜서 오고 가며 걸을 수 있게 한다.

먹고 나서 늦게 집에 돌아오면 먼저 씻고 잠자리에 눕고 싶어진다. 그러나 나는 나태해 보이고 게을러 보이는 또 하나의 나를 이겨낼 것이다. 체조라도 20~30분 실시하거나 집안에 운동기구에 올라가서 땀 다음 가벼운 몸과 마음으로 잠자리에 들 것이다. '밝고 기쁜 내일'이라는 보상을 위한 오늘의 수고라고 생각하면서...

이렇게 자신이 당뇨 관리 항목 중 식사요

법을 잘 하려고 하는데 장애가 되고 있는 인자들이 있게 마련이다. 내가 식사요법을 잘 해보려고 하는데 '어떤 무엇'이 있어서 어렵다. 이렇게 '어떤 무엇' 때문에를 알고 있는 것은 그래도 문제가 덜 된다. '어떤 무엇' 때문인지조차 모르는 것 보다 훨씬 나은 편인데 왜냐 하면 '어떤 무엇'이라는 문제는 반드시 '알맞는 해답'을 찾을 수 있기 때문이다.

자! 만약 당신은 자신의 독특한 생활 여건상 '어떤 무엇' 때문에 식사요법 수행이 몹시 힘들다면 해결안을 함께 찾아 보자. 혼자서 힘들어 하기 보다는 이 방면에 능숙한 작전 참모진(당뇨 교육 전문가)들을 만나 보자. 그리고 함께 전략을 짜 보자. 고지가 바로 눈앞에 있었음을 알게 될 것이다. **DAK**

현장취재

대한당뇨병학회 제 11차 춘계학술대회 성료

대한당뇨병학회(회장 신순현)는 지난 5월 8일(금)~9일(토) 양일에 걸쳐 서울 신라호텔 다이나스티홀에서 제 11차 춘계 학술대회를 개최하였다.

학회원 및 당뇨 분야 관계자 400여명이 참석한 가운데 개최된 춘계학술대회는 A룸, B룸으로 나뉘어져 심포지엄, 일반연제, 연수강좌 형식으로 진행되었다.

또한 당뇨병환자에 한걸음 다가설 수 있는 학회 행사 개최라는 취지 아래 당뇨병



▲「제 11차 춘계학술대회」에는 400여명의 관계자가 참석하여 성황을 이뤘다.

환자를 대상으로 한 당뇨병 공개강좌를 지난 5월 19일(화) 세종문화회관에서 개최하여 당뇨병환자의 당뇨 관리에 실질적으로 도움이 되는 유익한 정보를 제공함으로써 학술대회 개최의 의의를 더했다.

대한당뇨병학회가 봄과 가을에 개최하고 있는 학술대회는 당뇨 관련 전문인들이 모여 연구한 바를 발표, 토론하고 최신 정보를 교환하는 장으로 학술발전 도모의 역할을 하고 있다.