



황인주  
한라병원 영양과장

**현** 대인은 과식과 운동부족으로 비만한 경우가 많다. 비만하면 혈당을 처리하는 내당성 능력이 떨어지게 되고 이로 인해 당뇨병의 원인이 된다. 또한 비만은 당뇨병인에게 망막증, 신증, 고혈압, 협심증, 심근경색, 뇌경색, 하지동맥폐색, 통풍 등 각종 합병증을 유발시킨다. 비만한 당뇨병인을 치료하기 위한 최대의 목적은 세포가 가지고 있는 인슐린의 감수성을 회복시켜 혈당을 정상화시키는 것이다. 이를 위해 체중을 줄이는 것이 치료의 우선 순위가 되어야 하며, 체중을 줄이면 인슐린의 감수성이 높아지고 혈당이 확실하게 개선된다.

## 표준체중을 위한 식사 계획

식사요법은 약물을 복용하거나 돈이 많이 들지 않기 때문에 가볍게 여기는 경우가 흔하나 가장 효과가 있는 최고의 당뇨병 관리 방법이라는 점을 잊어서는 안된다.

특히 인슐린 비의존성 당뇨병인은 비만한 경우가 많아 체중 감소를 위한 식사요법이 대단히 중요하다. 체중을 적절하게 관리하면 비만한 당뇨병인의 건강을 전반적으로 증진시키고 합병증을 예방하거나 지연시키는데 도움을 준다. 여기서는 체중 조절에 알맞은 식사 계획을 세우기 위한 건강한 식사법에 대해서 소개하고자 한다.

### 체중 감소를 위한 중장기 계획 수립

체중을 성공적으로 감소시키기 위하여 단기와 장기로 나눈 2단계 방식이 필요하다. 우선 단기 계획으로 확실하게 체중을 감소시킨 다음, 장기 계획을 세워 조금씩 분명하게 감량시켜야 하겠다. 단기 계획에서는 식사요법을 주제로 하여 2~3개월에 걸쳐 3~5kg 정도 체중을 줄여 적당 체중을 유지하도록 한다. 하루 섭취 열량을 당

노인의 표준체중×25kcal(신장170cm의 당뇨인의 경우 약 1600kcal)로 맞춰 식사하고 보조 수단으로 운동량을 증가 시키도록 하면 된다. 장기 계획으로 주로 운동요법을 통해 체중 관리를 하며 극단적인 체중 감소 방법은 사용하지 않아야 한다. 매월 1kg의 감량을 목표로 지속적으로 관리하는 것에 주안점을 둔다. 식사량은 표준체중×30kcal(신장 170cm의 당뇨인의 경우 약 1900kcal)로 맞추고, 운동량은 단기 계획시 보다 조금씩 천천히 늘려 1일 최저 200~300kcal 정도(예:조깅 20분 또는 산보 1시간 20분)를 소비하는 것이 바람직하다. 이렇게 하여 최종적으로는 비만한 정도가 +10%(신장 170cm의 당뇨인의 경우 약 69kg)로 유지되면, 특별한 경우를 제외하고 약물요법을 사용하지 않아도 혈당치를 정상 범위 내로 조절할 수 있을 것이다. 장기적으로 목표가 달성되면 적정 체중과 정상 혈당치가 지속적으로 유지되도록 노력해야 하겠다.

### 식사요법을 해야 하는 이유

당뇨병은 식사와 밀접한 관계를 가지고 있는 호르몬인 인슐린이 부족하거나 제대로 작용하지 못하기 때문에

일어나는 병이다. 인슐린의 공급과 작용에 문제가 발생하면 음식물의 포도당이 체내에서 이용되지 않기 때문에 포도당이 세포 내로 들어가지 못해 몸의 각 세포는 포도당 부족 현상이 일어나게 된다. 이때 이용되지 못한 포도당은 계속 혈액 속에 쌓여 고혈당이 되고 이를 오랫동안 방치해 두면 합병증이 일어난다. 이를 막기 위해서는 섭취하는 칼로리 양을 제한하고, 각종 필수영양소의 부족함이 없게 해야 하므로 새로운 식사요법을 익혀야 한다. 당뇨인들은 식사요법이 약물을 복용하거나 돈이 많이 들지 않기 때문에 가볍게 여기는 경우가 흔하나 가장 효과가 있는 최고의 당뇨병 관리 방법이라는 점을 잊어서는 안된다.

### 식사요법의 중요성

당뇨병을 완치할 수 있는 치료법이 발견되지 않은 현재로서는 당뇨병 치료의 최대 목적은 합병증 예방에 있다. 당뇨병으로 진단받은 후 고혈당을 오래 방치하면 합병증은 누구든지 예외 없이 찾아와 실명하게 되거나 인공투석을 해야 하는 등 심각한 상황에 처하게 된다. 그러나 식사요법을 통해 혈당을 잘 관리해 나가기만 하면 합병

증과 무관하게 생활할 수도 있다. 특히 인슐린 비의존형의 경우 7할 이상이 식사요법만으로도 당뇨 상태를 개선시킬 수 있다고 한다. 특히 약물요법(경구혈당강하제, 인슐린주사)이 필요한 당뇨인의 경우라도 식사요법을 행하지 않으면 그 치료 효과가 별로 나타나지 않는다. 식사요법의 중요성을 이론적으로 아무리 잘 알고 있다 해도 실행에 옮기지 않으면 아무 소용 없으며, 또한 한번 실행했다고 효과가 있는 것이 아니고 습관적으로 계속해야만 그 효과를 기대할 수 있음을 잊어서는 안된다. 당뇨인들이 스스로 실행에 옮겨 혈당 관리가 얼마나 효율적으로 이루어지고 있는지를 실감해 보는 것만이 식사요법을 지속적으로 할 수 있는 자신감을 얻는 비결이라 하겠다. 당뇨병으로 진단받은 후 20~30년이 지나도 합병증 없이

다이어트를 위한 요리 포인트

1. 식품과 조미료는 계량하는 습관을 들인다.
2. 식품 재료를 신중하게 선택한다.(동일 식품이라도 부위에 따라 칼로리 함량이 다르다)
3. 양식 보다는 한식을 먹는다.
4. 튀기거나 볶는 조리방법 대신 구이나 찌는 방법을 사용한다.
5. 튀김옷은 두껍지 않게 얇게 입혀 튀긴다.(튀김옷이 기름을 흡수한다)
6. 볶거나 데칠 경우는 짧은 시간에 조리하여 재료의 본래 부피를 살린다.
7. 국물이 많은 요리로 식단 구성을 늘린다.(된장국, 물김치 등)
8. 조림이나 국은 너무 진하게 하지 않는다.(진한 국물 맛은 과식을 유도)
9. 부식의 종류는 다양하게 가능한 작은 그릇에 담아낸다.
10. 식단은 여러번 씹어야 삼킬 수 있는 음식으로 구성한다.(오래 씹어야 만족을 느끼는 중추신경이 자극되어 배부름을 느낄 수 있다)

약물요법(경구혈당강하제, 인슐린주사)이 필요한 당뇨인의 경우라도 식사요법을 행하지 않으면 그 치료 효과가 별로 나타나지 않는다.

건강하게 사회생활하는 당뇨인들이 많이 있음을 보면서, 자신의 병은 스스로 고친다는 각오로 하루하루 식사요

법을 지켜나가는 것만이 당뇨를 극복하는 지름길을 알아야 한다. **원리**

### 비만한 당뇨인을 위한 식생활 포인트

1. 여러 가지 음식을 골고루 다양하게 섭취한다.
  - 주식과 부식을 포함하여 일일 30가지 이상 식품을 섭취한다.
  - 여러 가지 먹어도 과식하지 않는다.
2. 일상생활은 식생활과 운동이 균형을 이루게 한다.
  - 식사는 언제나 조금 부족한 듯이 먹는다.
  - 운동을 충분히 하여 식사를 즐긴다.
3. 단 것(청량음료, 과자, 설탕, 시탕 등)은 가급적 피한다.
4. 동물성 지방의 섭취에 주의한다.
5. 단백질(두부, 두유, 우유, 생선, 살코기)을 적절하게 섭취한다.
6. 신선한 야채와 해조를 충분히 섭취한다.
7. 신선한 제철과일은 규정된 양만큼 섭취한다.
8. 금연하고 가급적 금주한다.
9. 싱겁게 섭취한다.
10. 칼슘을 충분히 섭취하여 튼튼한 뼈를 만든다.

### 체중 감소를 위한 식행위 포인트

1. 체중을 줄이겠다는 강한 의지력과 결단력이 있어야 한다.
2. 손이 닿는 곳에 음식을 두지 않는다.
3. 식사할 때는 정해진 만큼만 담아서 먹는다.
4. 음식은 천천히 오래 씹어 먹는다.
5. 음식이 입안에 있을 때는 다른 음식을 입에 넣지 않는다.
6. 야채나 샐러드, 죽 또는 수프 등 양에 비해 칼로리가 낮은 음식을 먼저 먹는다.
7. 밤 늦게 식사나 간식을 하지 않는다.
8. 배가 고플 때는 쇼핑을 하지 않는다. (충동 구매 보다는 계획적인 구매를 한다)
9. 스트레스 해소 방법으로 먹거나 마시는 방법을 택하지 않는다.
10. 식후에 바로 양치질을 한다.