



## 당뇨인의 술마시는 요령

술이 당뇨병에 미치는 영향은 무엇일까?

**술**은 옛부터 서로 상반된 목적을 가진 쌍날의 칼에 비유되어 왔다. 술을 주로 마시게 되는 경우는 축하할 일이 생겼거나, 축제나 잔치를 한다거나, 오랜만의 단란한 가족모임에서나 또는 제사나 종교적인 의식에서 술을 대하게 되지만 한두잔 마시다 보면 술의 유혹에 빠져서 무서운 울가미에 걸려 버리게 된다.

미국의 경우, 보건복지부에서 제시하는 술의 하루 권장량은 남자는 하루에 두잔 정도이며 여자는 하루에 한잔 정도만 권유하고 당뇨병인에게도 동일하게 적용된다. 우리나라의 경우, 특별한 제시는 없지만 대체적으로 성인에 있어서 하루에 한두잔 정도만 술을 마실 것을 권유하고 있다. 하지만 당뇨병인이 꼭 알아야 할 사항은 술의 알코올 성분이 잠재적으로 혈당을 내리는 작용을 한다는 것이며 꼭 명심해야 한다.

미국당뇨병협회(ADA)에서 주장하는 바는, 적당량의 술을 마시며(하루에 1~2잔 정도) 혈당 조절이 잘 되는 당뇨병인이라면 술의 알코올 성분이 체내에서 항상 나쁘게 작용하지는 않는다고 한다.

하지만 가장 큰 문제점은 음식을 아무 것도 먹지 않은 공복 상태에서 술을 마신다거

나, 권장하는 술의 양을 초과하여 과량의 술을 마실 때이다. 이 두가지 경우 모두 심각한 저혈당 증세가 나타날 수 있기 때문에 매우 위험하다. 다음 몇가지 중요한 사실을 요약해 보자.

① 술(알코올)은 음식이 아니다. 술은 영양학적으로 볼 때 이로운 점이 단 하나도 없다.

② 술(알코올)은 간에서 몸에 필요한 포도당 생합성을 억제한다.

일반적으로 우리 몸에 필요한 포도당은 간에서 새로 만들어 혈액을 통해 우리 몸 곳곳에 포도당을 공급해서 일정한 포도당 농도를 유지시켜 생명을 보존해 나가도록 해야 된다. 그러나 술이 체내에서 여러 시간 지체되면 이러한 포도당 생합성을 할 수가 없어 몸 곳곳에 포도당을 보낼 수 없게 된다. 이런 경우에는 몸에 필요한 기본적인 포도당을 외부에서 원조를 받는 방법으로 음식물을 섭취해서 포도당을 공급해 줘야 한다.

③ 이와 같은 술(알코올)의 포도당 수치를 낮추는 효과는 8~12시간 지속된다.

④ 당뇨병인 중에서 인슐린주사를 맞거나 경구혈당강하제로 혈당을 조절하는 당뇨병인이

음식을 먹지 않고 술만 마실 경우에는 술이 아주 약하게 취한 상태에서도 저혈당 증세가 나타날 수 있다.

⑤ 식사요법이나 운동요법만으로 혈당을 조절하는 당뇨인들은 술에 취해 나타난 증상인지 저혈당 증세인지 구별하기 혼란스럽다고 한다.

즉, 다시 말하면 술을 마셨을 때 저혈당 증세가 나타나면 술에 취한 현상인지 저혈당 자체 증세인지 구분하기가 힘들어서 자칫 잘못하면 저혈당 증세의 처치를 제대로 받지 못하고 방치해 두게 되고, 저혈당 증세가 심각해져서 앰블런스를 불러 응급실에 실려가는 결과를 초래할 수도 있다.

⑥ 혈당이 급격히 떨어질 때의 느낌과 술을 마셔서 취한 증상이 엇비슷하여 구별하기가 어려울 수 있다. 이러한 혼돈상태에서는 저혈당 처치를 위하여 탄수화물(당질)이 함유된 식품을 먹어야 한다는 사실이 떠오르지 않을 수도 있다.

⑦ 당뇨인이 술을 과하게 마시면 일상적인 당뇨병 관리 방법에서조차도 판단기준이 흐려진다. 술을 마신 후에 저녁에 해야 할 혈당 검사를 잊어버린다가거나 또는 머리가 아찔아찔해서 당뇨병환자가 절대로 먹어서는 안되는 사탕을 병채로 마셔버린다가 하는 행동을 무의식적으로 해버리는 경우가 있다.

당뇨인이 술을 마심으로 해서 술 때문에 그리고 당뇨병의 여러 가지 특성 때문에 나타나는 증상이 서로 얽뽕되서 생기는 문제점을 해결하려고 애쓰는 것 보다는 술을 아예 마시지 않는 것이 상책이라는 것은 누구나 다 아는 상식이다. 하지만 그렇게 할 수만은 없다는 것도 어쩔수 없는 사실이다. 여기서 당뇨인이 음주시에 주의해야 할 몇 가지 사항을 간단히 알아보자.

#### ■ 음주시에 주의해야 할 사항

① 공복에는 절대 술을 마시지 않는다.

모임에 가기 전에 규정된 식사를 잊지 않고 먹고 나간다. 그런 다음 너무 달지 않은 식빵이나 크래커 같은 고당질 식품을 저녁 내내 조금씩 조금씩 섭취하도록 한다. 음식과 함께 술만 마시면 술만 마시는 것 보다 저혈당 위험에 대해서 조금 더 안전한 편이다. 술 한잔을 저녁 내내 마셔야 한다는 마음으로 조금씩 조금씩 나눠 마신다.

② 절대 2잔 이상 마시면 안된다.

술을 조금씩 천천히 마셔야 저녁 내내 긴 시간 동안 희석되어 술에 취한 정도가 잔잔하게 나타난다.

③ 알코올 함량이 낮은 술을 마시도록 한다.

술병의 알코올 도수를 확인하며 직접 카테일해서 연하게 마시도록 한다. 예를 들면, 대부분의 맥주는 알코올 함량은 4%~6% 정도인 반면에 라이트 맥주는 약 4.2% 정



도이며, 도수가 높은 맥주는 10%짜리도 있으며 드물게는 17%짜리 맥주도 있으니 표시를 잘 확인해 보고 마시도록 한다. 포도주 또한 라이트 와인은 레귤러 와인에 비해 알코올 함량이 낮으며 드라이 와인은 스위트 와인 보다 당질 함량이 낮다. 양식에서 후식으로 간단히 마시는 리큐어와 와인클러는 알코올 함량이 낮은 반면에 당질 함량이 높다. 특별히 칵테일을 마실 때에는 신중을 더 기해야 한다. 되도록 직접 칵테일 해서 마시는 것이 함유된 술의 알코올 농도와 당질 함량을 어느 정도 파악할 수 있기 때문에 더 나은 편이다. 희석액으로는 클럽소다수, 물 또는 다이어트 음료를 사용하는 것이 좋으며 고당질의 주스나 탄산음료는 사용하지 않도록 한다.

- ④ 술병의 표시를 보고 마시고 있는 술의 알코올 양을 계산해 본다.
- ⑤ 저혈당 증세에 미리 대비한다.
- ⑥ 설탕이나 포도당 같이 빠르게 작용하는 당질 공급원을 휴대한다.
- ⑦ 당뇨병과 관련하여 약물을 복용하고 있다면 술을 마시기 전에 미리 주치의와 상의하도록 한다. 알코올이 약물에 영향을 줄 수도 있기 때문이다.

또한, 항히스타민제, 감기약, 기침약 등의 다른 약물을 복용할 때에도 의사에게 알려줘야 한다. 경우에 따라서는 무심코 복용한 약물이 알코올 작용을 증가시킬 수도 있으며, 또는 약물이 알코올과 결합하여 당뇨 조절에 방해가 될 수도 있기 때문이다.

- ⑧ 당뇨병이 있다는 것을 알 수 있는 '당뇨

### 중요

당뇨인은 모임에서 술마시는 시간 내내 그리고 모임 끝까지 같이 해줄 수 있는 사람으로 당신이 당뇨병이 있다는 것도 알고 있고 저혈당 증세를 알아차릴 수 있는 친구와 동행하는 것이 좋다. 이 친구는 저혈당 증세가 나타났을 때 당질 함유 식품을 챙겨서 줄 수 있어야 하며, 또한 당신이 아파 보일 때 또는 구토 증세가 있을 때 당신에게 전문적인 의료행위가 필요하다는 것을 인식할 수 있는 사람이면 더욱 좋다.

### 임신

임신 중이거나 혹은 임신했을 것 같다는 의심이 들면 알코올이 함유된 음료는 어떤 것이라도 마시기 전에 미리 주치의와 상의한다.

### 저혈당 대비 식품

15g의 탄수화물이 함유된 식품을 섭취한다.  
과일 반쪽, 식빵 1쪽, 과일주스 1/2컵, 크래커 5쪽 등

카드'를 항상 휴대하도록 한다.

⑨ 알코올이 조금이라도 함유된 음료를 마시면 서너시간 간격으로 계속해서 혈당을 체크하도록 한다.

특히, 운동을 하거나, 춤을 춘다거나, 해변에서 공놀이를 할 때에는 반드시 혈당을 체크하도록 한다.

**■모임 후에 유념해야 할 사항**


① 운전은 절대로 하지 않는다.

물론 음주 운전은 어느 누구도 해서는 안되지만 특히 당뇨인은 사고의 위험성이 훨씬 높으므로 절대 음주 운전을 해서는 안된다. 술을 마시면 저혈당에 빠질 위험성이 더 높아질 뿐만 아니라 지각행동, 의식, 반사 신경에도 영향을 받는다.

② 저녁 내내 아무 것도 먹지 않았다면 취침 전에 반드시 야식을 먹도록 한다.

혈당이 다소 높더라도 반드시 야식을 먹도록 한다. 모임에서 가끔씩 콘이나 크래커를 먹었다더라도 야식을 먹고 자는 것이 좋다. 술을 마신 뒤 몇 시간 동안은 간에서 체내의 알코올 정화하느라 포도당을 생산할 수가 없다. 그것이 바로 당뇨인이 알코올 섭취 후에 저혈당 증세가 발생할 수 있는 원인이다.

③ 취침하기 전에 시계의 알람을 맞춰 놓고 취침 중반에 일어나도록 한다.

알람이 울리면 혈당 검사를 해야 한다. 만약에 혈당이 낮으면 당질을 많이 함유한 간식을 먹도록 한다. 

Diabetes Forecast 99년 3월호

**◆ 술의 열량**

종류	알코올 농도	음주형태 (논대중)	열량 (칼로리)	1잔크기 (ml)
고량주	40%	1잔	140	50
소주	25%	1잔	90	50
이강주	25%	1잔	90	50
문배주	40%	1잔	140	50
안동소주	45%	1잔	160	50
청주	16%	1잔	65	50
막걸리	6%	1컵	110	200
맥주	4%	1컵	95	200
생맥주	4%	1잔	185	500
라이트맥주	4%	1잔	151	340
샴페인	6%	1잔(가득)	65	150
위스키	40%	1잔(스트레이트)	110	40