

김순호 과장님께 물어보세요

이곳은 당뇨병 전문 홈페이지인 '당노인의 쉼터' (<http://bora.dacom.co.kr/~kchlib>)와 메일링리스트 **당**을 통해 인터넷에서 쏟아지는 당뇨병에 관한 궁금증들을 이해하기 쉬운 낱말과 비유로 재미있게 풀어주고 계시는 광주기독병원 내분비내과 김순호 과장님께서 꾸며 주시는 난입니다. 월간당뇨 독자 여러분께서도 당뇨병에 관한 궁금증을 편집부로 보내 주시면 김순호 과장님의 명쾌한 답변을 받으실 수 있습니다.

어떤 음식을 먹어야 다시 기운을 차릴 수 있을까요?

Q 당뇨병이 생긴지 7년된 42세 남자입니다. 처음에는 혈당 조절이 약으로 잘 되었는데 최근에는 보통 300이 넘습니다. 그런데 요즘은 너무 몸이 쇠약해져서 기운이 없습니다. 무엇을 먹어야 다시 기운을 차릴 수 있을까요? 좋은 음식이 있으면 소개를 부탁드립니다.

A 수년 전 미국에서 한 노파가 집에서 아사한 채로 발견되었는데 그녀의 통장에는 백만불이 넘는 돈이 저금되어

있어서 세상사람들을 어리둥절하게 한 적이 있었습니다. 좀 불쾌하게 들리겠지만 선생님이 그와 같은 경우입니다. 선생님의 혈액 속에는 당이 넘쳐나고 있지만 선생님의 몸은 그것을 사용하지 못하고 눈앞으로 지나가는 당을 보면서 입맛만 다시면서 굶고 있는 것입니다. 그리고 몸의 세포들이 기아상태로 빠지면서 점점 힘을 잃게 되는 것입니다.

그 노파에게 필요한 것은 어떤 멋진 사업을 해서 돈을 더 벌어보느냐가 아니라 그 돈을 어떻게 사용하느냐였던 것처럼 선생님에게 중요한 것도 어떤 영양가 있는 음식을 먹어서 몸에 영양분을 공급해 주느냐가 아니라 혈액 속에 넘쳐나는 당을 어떻게 사용하느냐입니다.

지금 선생님의 당 수치는 300mg/dL을 넘고 있다고 말씀하셨는데 그 넘쳐나는 당은 몸의 세포들이 탈탈 굶어가면서 쌓인 것들입니다. 그리고 이렇게 세포들이 굶고 있는 것은 바로 인슐린 부족 때문이라는 것쯤은 당뇨병 고참환자분이시라면 잘 알고 계시겠죠.

몸에 다시 힘을 얻으시려면 굶고 있는 세포들을 다시 먹여주십시오. 그러기 위해 이미 선생님의 당뇨병에는 효과를 상실해 버린 먹는 당뇨약을 과감히 포기하고 빨리 인슐린 치료로 전환을 하십시오. 인슐린이 몸에 공급되기 시작하면 혈액 속을 실업자 신세로 떠돌던 당이 세포 내로 들어가게 되고 당을 공급받은 세포들은 그 당으로 배불리면서 기쁨의 탄성을 지르기 시작할 것입니다. 그 보답이 바로 선생님이 몸에서 힘이 다시 난다는 것을 느끼는 것이겠지요.

그리고 무슨 특별한 음식이나 보약을 먹어서 당뇨병을 회복시킨다는 생각은 아예 포기하십시오. 그대신 정말 평범한 음식들을 골고루 드십시오. 그래서 모든 영양소가 골고루 공급될 때 몸은 점점 건강해 지실 것입니다.