

규칙적인 생활, 즉 바른 생활로써 자신의 건강에 힘써야 합니다



가정의 식단은 국민소득이 증가하고 식생활문화가 발달되면서 양 위주의 식생활보다는 질적인 면이 중요시되고 있다. 또한 가족의 건강과 식생활문화는 직결된다는 것을 인식해 질병에 식생활문화가 또 다른 치료라는 인식이 고취되고 있다. 이렇게 중요한 식생활문화에 대해 중대필동병원 유혜숙 영양사를 만나 이야기를 들어보았다.

유혜숙 / 중대필동병원 영양과 과장,
대한당뇨병교육영양사회 부회장

올바른 식습관 정착을 위해 가장 먼저 어떠한 변화가 있어야 한다고 생각하십니까?

하루에 세 번의 식사를 정확한 간격으로 한다는 것이 바로 한 개인의 생활의 축이 됩니다. 이 축이 바로 서지 않으면 그날의 생활은 흐트러지면서 정상적인 시간의 짜임새가 무너지게 되겠죠.

이러한 날들이 계속되면 어느 때에 가서는 정상적이지 않은 생활의 결과가 축적되어 우리들이 흔히 이야기하는 질병의 상태를 야기 시키게 됩니다. 한 사람의 건강이란 극히 평범한 생활의 유지가 이루어질 때 지켜질 수 있습니다. 사람의 생리는 반복적인 일을 하게 되어있는데 먹는 일도 반복적으로 반복하여야 합니다. 항상 하는 일이

라서 모든 사람들이 이를 평범한 일로 생각을 하면서 무시하는 경향이 있습니다만, 이러한 반복적인 일이 가장 기본적으로 한 사람의 건강을 유지시키는 근본입니다.

그런데 자기의 건강유지를 위해서 평상 시에 먹어 보지 않은 희귀한 식품을 먹음으로써 건강이 유지된다고 만족을 하거나, 거센 운동을 갑자기 하는 것으로 체중이 감소되어 건강이 유지된다고 믿고, 지나치게 무리를 하거나 또는 체중감소를 위해서 식사와 횡수를 함부로 줄이거나 하는 것처럼 건강을 해치는 일이 없습니다.

한 사람의 건강은 건강한 생활을 통해서 즉, 이는 지극히 평범한 하루의 일과를 충실히 반복적

으로 이행할 때에 얻어진다는 진리가 먼저 바로 서야 할 것입니다.

당뇨인 이라면 더욱 규칙적인 생활, 즉 바른 생활로써 자신의 건강에 힘써야겠습니다.

당뇨인에게 식사요법은 얼마나 도움이 될 수 있는지요?

혈당을 올리는 직접적인 요인을 제공하는 것이 음식섭취라고 할 수 있습니다. 혈당조절을 위해 가장 기본적이며 실제적 요인배제를 위해 식사요법은 무엇보다 중요합니다.

음식섭취와 약물과 신체활동의 균형은 가능한 혈당치를 정상에 가깝게 유지시키고, 혈청 지질치를 적정범위에 도달하게 하며, 성인에 있어서는 이상 체중의 도달 및 유지와 청소년과 시춘기에서는 정상성장과 발달, 임신과 수유 또는 이화적인 질환 동안에는 최적의 영양에 충분한 에너지를 제공하는 역할을 합니다. 그리고 심한 저혈당 또는 고혈당 같은 당뇨병의 급성 합병증의 예방 및 치료를 하고, 신장질환, 고혈압, 자율신경질환, 고지혈증과 심혈관질환 같은 당뇨병의 만성 합병증을 예방하고 치료하며 이러한 일련의 노력으로 최상의 영양을 통해 전반적인 건강을 개선 시킵니다.

당뇨인의 식사계획은 어떻게 이루어져야 하는지요?

먼저 환자의 키와 체중 및 활동량에 따른 처방 칼로리에 알맞게, 또 각각의 영양소가 골고루 섭취될 수 있도록 하며, 규칙적인 식사시간을 정해 제때에 계획해서 즐거운 마음으로 섭취하도록 해야 합니다.

제 1형 당뇨인들은 인슐린 작용시간을 고려하여 식사시간을 조정하며, 혈당을 측정하고 섭취량에 따라 인슐린 양을 조절하도록 합니다. 제 2형 당뇨인들은 단순당보다는 복합당을 함유하고 있는 식품선택의 개선, 포화지방 섭취감소, 소량씩 여러 번 나누어 섭취, 규칙적인 운동 등을 고려하여 식사계획을 세우도록 합니다.

당뇨인이 잘못 알고 있는 식사요법에 관해 몇 가지 예를 들어 설명해 주십시오.

‘돼지고기는 안되고 쇠고기는 먹어도 된다. 잠깐 밥만 먹어야 한다.’ 등의 잘못된 상식은 식품의 종류보다 식사량에 중점을 두어야 하는 당뇨식의 기본을 모르기 때문입니다.


또 어떤 분은 소량씩 나누어 먹으니 한번에 모아 배부르게 먹어도 되는지를 묻는 경우도 있습니다.

그러면 절대 안됩니다. 당뇨식의 기본 원칙은 알맞게, 골고루, 제때에 드셔야 한다는 것을 꼭 기억 합시다.

당뇨인에게 전하고 싶은 메시지가 있습니까?

먼저 자신 있게 생활하시기 바랍니다. 언젠가 저와 상담하시던 분의 말씀이 생각이 납니다.

‘당뇨를 진단 받는 순간 건강인으로 생활할 수 있습니다. 당뇨식은 건강식이며, 당뇨인의 생활습관은 또 다른 건강의 시작에 신호입니다.’라며 웃으시던 당뇨인.

그 분의 말씀을 모든 당뇨인께서 느끼고 건강을 위해 스스로가 먼저 다잡으시길 바랍니다. 

글 김영미 기자