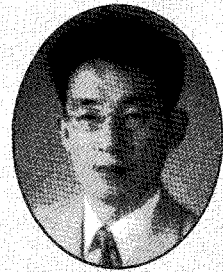


# 현명한 당뇨인이 술도 다스릴 수 있다

조영중 / 국립의료원 내과



어느 나라를 막론하고 가장 많은 사람들이 찾는 대표적인 기호식품 중에는 항상 '술'이 포함된다. 종교적인 이유로 음주를 금기시하는 나라들도 있으니 항상 맞는 말은 아니겠으나 우리 현실에서는 맞는 말이 될 것 같다.

요즘은 음주 때문에 발생하는 사회적, 경제적 손실과 건강에 대한 관심의 증가 등의 변화에 따라 건전한 음주문화가 확산되어 가고 있으나 사회생활을 하는 대부분(?)의 사람들에게서 술은 여전히 필요악처럼 존재하는 난감한 문제일 것 같다. 우리 조상님들도 '술은 백약 중에 으뜸이나 과용하면 몸을 버린다'고 흔히 이야기하셨으니 여기에서 술을 대하는 하나의 지혜를 빌려보는 것이 필요하겠다.

## 당뇨병 환자에게 더 위험한 술

지나친 음주가 건강에 해가 된다는 것은 누구나 다 아는 이야기이고 누구에게나 해당되는 내용이다. 그러나 당뇨병이 있는 사람은 다른 사람과 비교해 볼 때 술의 영향이 더 크게 미쳐 음주에 대한 일반적인 주의사항이 똑같이 적용된다. 대개 혈당조절이 잘 되고 있을 때에는 적당량의 음주(적당량이라는 말이 중요하다)는 혈당에 큰 영향을 주지 않는다. 그러나 술은 다른 음식과는 달리 영양소는 없고 많은 열량(1g당 7

kcal)만 내므로 다른 음식을 대체할 수가 없다. 또 술에 들어있는 알코올은 간에서 포도당신합성을 억제하고 초기의 저혈당 증상을 감추므로 저혈당의 위험을 증가시킬 수 있다. 특히 공복시의 음주는 저혈당을 유발할 수 있기 때문에 인슐린이나 경구혈당강하제와 같은 약물요법을 받고 있는 환자는 술을 마실 경우 반드시 식사와 더불어 마셔야 한다. 또한 음주는 공복 및 식후에 혈액 내 중성지방을 높이므로 중성지방이 증가되어 있는 환자는 음주를 제한해야 한다.

## 당뇨인, 술 어떻게 마셔야 하나?

당뇨병 환자들과 이야기를 나누다보면 가장 많이 받게되는 질문 중의 하나가 술에 대한 것이다. 당뇨병이 있는데 술을 먹어도 되는지, 술을 먹어서는 안 되는 경우는 어떤 경우인지, 술을 먹어도 된다면 구체적으로 어느 정도의 양이 괜찮은지 등이 흔히 접하게 되는 질문이다.

우선 혈당조절이 잘 안되거나 고지혈증, 비만, 신경병증, 저혈당 또는 체장염이 있는 환자는 금주 혹은 알코올 제한이 권장된다. 또한 알코올 중독의 병력이 있거나, 임신 중에는 금주를 해야 한다. 간단하게 생각하자면 본인의 혈당조절 상태가 불량하고, 비만하면서 당뇨병의 합병증이 심한 경우에는 술에 대한 미련을 버리는 것이

좋다. 반대로 혈당조절이 잘 되고 있으면서 표준 체중을 잘 유지하고 있고 심한 합병증이 없는 경우에는 약간의 음주가 허용될 수 있다.

그러나 대한당뇨병학회에서는 일반적으로 술을 금하는 것을 원칙으로 하고 부득이한 경우에도 1~2주에 소주 1잔(50cc) 또는 맥주 1컵(200cc)을 기준으로 2번 이상은 마시지 않도록 권고하고 있다. 알코올 농도 25%인 소주1병(360cc)은 630kcal의 열량을 내며 소주 1잔(50cc)은 90kcal의 열량에 해당한다. 맥주 1병(500cc)은 240kcal, 맥주 1컵(200cc)은 95kcal의 열량을 낸다. 대략 소주 3잔 또는 맥주 3컵이면 밥 1공기와 같은 정도의 열량이 된다.

### 술로 찾아오는 위험

많은 열량의 섭취 때문에 발생하는 혈당조절의 어려움도 있지만 오히려 술로 인한 저혈당이 있다. 병원에서 흔히 보는 당뇨병 환자에서 술이 문제가 되는 경우는 술 때문에 저혈당과 고혈당이 반복되는, 그래서 혈당조절이 잘 안되고 약물의 용량도 결정하기가 난감한 경우이다. 이런 환자는 보통사람의 일상적인 정도의 음주와는 달리 거의 알코올 중독에 해당될 만큼의 음주양태를 보인다. 게다가 음주로 인해 수반되는 간 기능의 악화, 불규칙한 식사, 영양결핍, 가족 및 다른 사람과의 갈등 등으로 인해 이런 악순환에서 벗어나지 못하는 경우가 많다. 또한 식사는 거의 안하면서 술만 먹는 경우가 많아서 저혈당이 잘 유발되며, 의식이 없는 상태에서 다른 사람에게 발견되어 응급실을 찾는 경우도 적지 않다. 심한 경우는 이로 인해 생명을 잃기도 한다. 여기에

해당되는 사람은 당뇨병 환자 중에서도 극히 적은 일부이겠지만 술은 이렇듯 심각한 상황을 초래할 수도 있고 흔히 생각하듯이 쉽게 절제할 수도 있고 관리할 수 있는 그런 만만한 대상은 아닌 듯하다.

### 술과 혈당관리 사이에서 균형잡기

물론 모든 사람이 여기에 해당되는 것은 아니다. 예를 들어 나이가 많은 노인이 새로이 당뇨병으로 진단되었는데, 이후에 혈당조절 상태는 양호하나 그전부터의 습관상 식사때마다 반주 1잔씩을 곁들이는 것이 생활의 즐거움이 되어있는 경우라면 그리고 음주습관을 살펴보았을 때 술이 과하지 않고 절제가 가능하다고 판단되면 굳이 이를 금하라고 권고하지는 않는다. 환자가 느끼는 생활의 질도 중요하기 때문이다. 다만 이런 경우에도 식사량의 조절을 통해 혈당조절에 영향을 주지 않도록 하고, 저혈당의 발생에 유의하는 것이 필요하다.

그러나 술을 좋아하는 모든 분들이 다 여기에 해당되는 것은 아니다. 건강한 생활습관과 식습관을 유지한다는 면에서 보면 술도 특별한 예외는 아니며, 건강한 생활을 위해 금연을 하고 체중관리를 하고 규칙적인 운동을 생활화하는 것처럼 술에 관해서도 각자의 상황에 맞게 잘 관리하고 절제하는 지혜와 노력이 필요하다.

당뇨병 환자와 가족 여러분 모두가 건강을 잘 관리하여 활기찬 생활을 영위하기를 바라며 이 글을 보는 지금부터 모든 분이 달콤하지만 무서운 발톱을 숨기고 있는 술의 유혹으로부터 자유로워지기를 기대해 본다. 