

## 당뇨병인이 음주를 한다면?



임연숙  
인하대병원 당뇨전문 영양사

“회사 일로 술자리에 꼭 참석해야 하는데 절대로 마셔서는 안되니까?”

당뇨병교실이나 외래에서 영양상담시 당뇨인들에게 흔히 듣게되는 질문들 중의 하나이다. 음주는 인류역사가 시작된 이래 인간과 밀접하여, 애주가가가 아니어도 사회생활의 한 부분으로 자리잡고 있으며, 적당한 음주는 건강에 도움이 된다고 알려져 있다.

당뇨인의 음주에 대한 입장도 다양하여, 막연히 음주는 절대로 안 된다고 생각하는 환자도 있고, 적당한 음주는 무방하지 않겠나 생각하는 환자도 있다. 심지어는 약물이나 인슐린 등의 치료를 받고 있는 한, 음주는 당뇨병에 영향이 크지 않으리라고 생각하는 환자도 있다.

정상인에서도 음주가 장기간 과다할 경우 그 자체로 신진대사에 다양한 영향을 미쳐 많은 정신적, 신체적 질환을 유발하게 된다. 더욱이 당뇨인의 음주는 정상인과 다른 대사 양상을 보일 뿐 아니라 당뇨병관리에 많은 장애를 주게 된다.

### 알코올이 신체에 미치는 영향

술의 성분은 알코올이다. 알코올은 다른 영양소와 달리 열량만을 가진 빈 영양소이다.

- 알코올은 1그램당 7칼로리의 열량을 낸다. 그러므로 한 두잔의 음주만으로도 최소 100~200칼로리를 섭취하게 되는 것이다.
- 혈당조절이 잘되는 당뇨인의 경우 소량의 음주시 혈당은 그다지 상승하지 않지

만 술에 함유된 첨가물에 의해서 혈당이 상승할 수 있다.

- 저혈당에 빠질 수도 있다. 간은 혈당이 저하될 경우 간세포에서 저장된 당원을 분해하거나 포도당이 아닌 다른 물질을 사용하여 포도당을 새로 만들어 혈액 속으로 방출함으로써 혈당이 저하되는 것을 막는다. 그러나 알코올은 간이 당을 생성하는 것을 막기 때문에 심한 운동이나 경구혈당강하제 복용이나 인슐린 투여시 저혈당의 위험이 상승할 수 있다.
- 알코올은 중추신경억제 작용이 있기 때문에 저혈당의 증상을 느끼지 못하여 술좌석에서 자제력을 잃게 한다.
- 말초신경장애를 일으킬 수 있다. 따라서 이미 당뇨병성 신경합병증이나 순환기장애가 있는 당뇨인들에게 더욱 나쁜 영향을 끼치게 된다.
- 과다한 알코올 섭취는 몸에 지방으로 축적된다. 당뇨인에게 흔히 동반되는 질환인 고지방혈증 특히 고중성지방혈증, 간질환 및 췌장질환 등을 악화시킬 수 있다.

### 당뇨병과 술

정상인을 대상으로 한 역학적 보고들이 성인에게는 가볍거나 적당한 정도의 술 섭취가 인슐린 민감성의 증가와 제 2형 당뇨, 관상동맥심 질환 및 뇌졸중의 위험성 감소와 연관이 있음을 제시해주고 있다. 그러나 술에는 열량은 있지만(1g 당 7Kcal) 필수영양소가 없는 “공허한 칼로리(empty calorie)”라고 하는 영양학적 결함

이 있는 식품이다.

즉 칼로리 등 영양학적 측면이나 동맥경화 등의 합병증적 측면에서 볼 때 술은 결코 바람직한 식품이라고 할 수 없다. 물론 애주가들이 핑계가 될지 모르겠지만 소량의 음주는 인슐린 감수성을 개선시킨다는 보고는 있지만 “중용적 음주” 혹은 “절제적 음주”란 실제적으로 어려운 일이다. 애주가에게 음주의 즐거움을 박탈하고 싶진 않지만, 이득 손실을 저울질해 볼 때 차라리 절주 보다는 금주하는 것이 권장된다.

당뇨병인마다 병세가 다르기 때문에 혈당조절이 잘되고 있는지, 합병증은 없는지 등을 반드시 의사와 상의하는 것이 중요하며, 의사의 지시에 따라야 한다.

의사의 음주에 대한 허락으로 술을 마신다면 주 1~2회, 여자는 1잔, 남자는 2잔 이하가 권장되며, 또 마시게 되더라도 오랜 시간에 걸쳐 조금씩 천천히 마시도록 한다.

저혈당의 위험을 줄이기 위해 식사와 함께 혹은 식사후에 음주를 하도록 하고 식사시까지





시간이 지연될 경우에는 안주와 함께 섭취하도록 한다.

### 술과 식사요법

술은 그 자체가 열량이 높으므로 다른 식품과 교환한다면 영양균형이 깨지고 만다. 게다가 음주에 의하여 폭음, 폭식을 초래하게 되므로 당뇨병인에서는 금주가 원칙이다.

제 1형, 제 2형 당뇨병을 가진 사람들에게 음식/안주를 곁들인 적정량의 알코올을 사용한 연구 결과 알코올이 혈당이나 인슐린 수치에 아무런 급격한 영향을 미치지 않음이 보고되고 있다. 그러므로 당뇨병인들의 경우에는 음주시 정규적인 음식이나 식사계획에 곁들여서 고려되어야 한다.

### 당뇨병이 잘 조절되고 있는 경우

알코올 섭취량을 하루에 2 drink[1drink는 맥주(1캔) 340cc, 포도주(1잔) 141cc, 양주(1잔) 42.5cc을 의미]를 넘지 않도록 제한한다. 그리고 술의 종류도 가급적이면 독주대신 맥주나 와인을 선택하도록 한다.

권유받아 어쩔 수 없이 참석하여야만 하는 경우 술을 마시지 말고 반찬이나 찌개류 등의 식사가 가능한 곳으로 가도록 한다. 그래도 반드시 먹어야 하는 경우에는 의사와 상담을 해보도록 한다.

### 과체중인 당뇨병인이 술을 많이 마셨을 경우

진, 위스키, 브랜디 같은 증류주를 마셨다면 지방군과 교환하여 식품을 줄여 섭취하고 맥주, 포도주, 청주, 막걸리 등을 마셨다면 곡류군과 지방군에서 교환하여 섭취한다.

술 중에도 당분을 함유한 술(과실주, 카테일류)은 고혈당을 유발할 수 있으므로 되도록 선택하지 않는다.

우리나라의 음주문화는 푸짐한 안주 그리고 소량의 술로 만족하지 않는 경우가 많으므로 가능하다면 아예 피한다거나 당뇨병인에게도 금주로 유도하는 편이 안전할 수 있겠다.

또한 음주가 사회적으로 관대하게 받아들여지는 경향(폭주, 반주, 폭탄주, 술 권하는 사회)이 있어 당뇨병이나 가족, 의료인들 모두에게 이에 대한 경각심과 적절한 해결책을 위한 노력이 필요하다.

표1. 제공단위 당 술의 열량표

| 술종류       | 열량(kcal) | 당분(g) | 단위       | 당량(kcal) |
|-----------|----------|-------|----------|----------|
| 고량주       | 250      | 40    | 1잔(50)   | 140      |
| 소주        | 360      | 25    | 1잔(50)   | 90       |
| 이강주       | 750      | 25    | 1잔(50)   | 90       |
| 문배주       | 700      | 40    | 1잔(50)   | 140      |
| 안동소주      | 400      | 45    | 1잔(50)   | 160      |
| 청주(청하)    | 300      | 16    | 1잔(50)   | 65       |
| 막걸리       | 750      | 6     | 1대접(200) | 110      |
| 맥주        | 500      | 6     | 1컵(200)  | 95       |
| 생맥주       | 500      | 5     | 1잔(500)  | 185      |
| 삼패인       | 640      | 6     | 1잔(150)  | 65       |
| 위스키(해스프트) | 360      | 40    | 1잔(40)   | 110      |
| 백포도주      | 700      | 12    | 1잔(150)  | 140      |
| 적포도주      | 700      | 12    | 1잔(150)  | 125      |