

당뇨병 관련 식품과 영양사의 역할



강은희
서울아산병원 영양과

만성질환의 대표로 꼽을 수 있는 당뇨병은 엄격한 관리를 통해서 당뇨로 인해 올수 있는 급성 또는 만성합병증을 예방하는 것을 목표로 한다. 그러나 많은 당뇨병 환자나 가족들은 합병증 예방차원이 아닌 당뇨병을 완치할 수 있는 방법들을 끊임없이 찾는다.

또한 약이나 주사를 사용하여 당뇨를 조절하는 것보다 식품이기때문에 안전하고 부작용이 없을 것이라는 막연한 기대로 민간요법들을 사용하고 싶어한다. 그러한 이유로 1년에 한두 번 병원에 방문하여 받는 치료보다 매일 쉽게 접하게 되는 가족이나 친구, 그리고 다른 당뇨병 환자를 통해서 민간요법을 소개받아 사용하는 환자가 많으며 그중 20%정도는 기존의 치료방법을 무시한 채 민간요법에만 매달리는 경우가 있는 것으로 보고된 바 있다.

국내에서 조사된 민간요법의 종류로는 약 150여종에 달하며 당뇨병 환자의 70%가 민간요법을 사용한 경험이 있는 것으로 조사되었으며 이러한 민간요법의 종

류들 중에는 홍삼, 알로에를 비롯한 건강식품도 많은 부분을 차지하고 있었다. 건강식품 또는 기능성식품이라 함은 식품의 고유기능인 영양소와 맛 이외에 건강에 유익하고 질병예방에 도움이 되는 성분을 가진 식품으로 정의되며 전 세계적으로 약 70%가 비타민, 무기질, 아미노산, 필수지방산 등을 공급하는 제품이며 30%가 약용식품에서 추출한 것이다. 국내시장에서도 기능성식품의 시장이 급격한 증가 추세에 있는 가운데 대중매체와 인터넷 등의 새로운 매체를 통해 건강정보가 홍수처럼 제공되면서 많은 당뇨인들은 혼란에 혼란을 거듭 겪고 있는 실정이다.

영양요법과 기능성식품

영양의학치료는 당뇨관리와 당뇨병 자가관리 교육에 중요한 핵심의 역할을 하는 부분이다. 그러나 아직도 많은 당뇨병 교육의 관계자들이 영양의학치료에 대한 이해가 부족하고 실제 임상에 적용함에 있어서도 그들의 주관에 따라 각기 다르

며 때로는 근거없는 방법을 실제 환자에게 교육함으로써 당뇨인에게 또 다른 혼란을 제공하기도 한다.

게다가 기능성식품 시장의 급격한 증가와 매체를 통한 건강정보들의 홍수 가운데 당뇨관리 원칙준수에 갈등을 느끼는 것은 비단 당뇨인에게만 국한된 것은 아닐 것이다. 아직 과학적인 입증이 되지 않은 제품들을 당뇨병 교육자들이 적극 권장하지는 않겠지만 교육자 스스로의 주관과 대부분의 당뇨인에게 한 가닥의 희망과 위안을 제공할 수 있다는 측면을 고려할 때 무조건적으로 금하게 한다는 것은 쉬운 일이 아니기 때문이다.

영양의학치료 원칙의 대 전제는 규칙적인 식사와 균형 잡힌 식사를 지속해서 유지하는 것이다. 규칙적인 식사라 함은 당뇨인 각자의 생활습관과 잘 어우러지도록 계획된 하루 두, 세끼나 식사와 1회 이상의 간식 습관을 규칙적으로 어기지 않고 준수하는 것과 당뇨인 각각의 건강상태에 적합한 열량과 영양소를 함유하고 있는 식단으로 식사하는 것을 의미한다.

기능성식품 판매시 주장되고 있는 식품의 역할들은 다양하지만 위에서 언급한 영양의학치료의 대전제를 대신할 수는 없을 것이다. 왜냐하면 당뇨병이 단기간 동안의 치료로 완쾌될 수 없는 질환이며 당뇨인들이 일상 생활속에서 다른 사람들과의 식사시간을 별도로 할애하기는 어렵기 때문이다. 또한 기능성식품을 복용하기위해 지불하는 경비와 다른 사람들과 상이한 식사패턴은 단지 몇 주, 몇 개월, 간혹 몇 년 후에도 반드시 원점으

로 돌아올 수밖에 없게 할 것이며 그 사이에 일그러진 식습관들을 다시 수정하기까지는 당뇨인들에게 심리적 부담 작용할 것이다.

인터넷 조사를 통한 기능성식품

최근 기능성식품의 홍보의 주 매체로 등장한 인터넷상의 당뇨관련 건강식품에 대해 조사한 결과 종류로는 30여 가지를 접할 수 있었고 이러한 식품의 효능을 분류해 본 결과 크게 네 가지로 구분할 수 있었다. 첫째는 비타민과 무기질 등의 영양소 복합제, 둘째는 동·식물에서 추출해 낸 추출물에 비타민 무기질 등을 첨가한 제품, 셋째는 식품 내에 들어 있는 어떤 특정 성분의 효능을 강조한 식품이었다. 넷째는 추출물을 이용한 제품이 많았으며 추출물과 영양소복합 제품 또한 누에추출물을 이용한 제품이 가장 많은 것으로 조사되었다.

이러한 대부분의 제품들이 인터넷상에서 홍보될 때 임상실험자료를 제시한 것은 누에, 데키당 125, 타이보 등 몇 가지에 불과 했다. 더욱 흥미 있는 것은 임상실험을 하지 않은 제품임에도 불구하고 제품의 복용 분량을 아주 세분화하여 제시하고 있다는 점이다.

국내 논문검색을 통한 기능성식품의 연구

국내 학회지에 발표된 논문중 당뇨와 기능성식품 관련 논문은 총 20여건 정도였으며 이 중 대부분이 동물실험 자료였으며 당뇨병 환자를 대상으로 연구한 논문은 4편에 불과하였다. 논문 주제로는 버섯 다당체의 효능검증에 대한 것이 많



은 부분을 차지하고 있었으며 야생식용 식물(등글레, 하늘타리, 달개비풀 등)과 해조류나 잡곡에 들어있는 식이섬유소의 효능검증에 관련한 내용 등이었다. 식품 내 어떠한 소재의 기능이 건강증진에 도움이 되기위해 필요한 수준을 정한다는 것은 쉬운 일이 아닐 것이다.

동물 실험을 통해 적절한 섭취 수준이 밝혀지고 있지만 이를 사람의 요구량에 적용하기는 어려울 것이다. 또한 이러한 식품내의 소재들의 기능이 제품의 기능을 대신해 주는 것은 아닐 것이다. 식품에 원래 들어 있던 성분을 분리하여 보충제 형태로 만든 것은 자연에 원래 존재하는 식물성 성분들이 추출, 건조, 농축 등의 가공과정에서 활성이 유지되기 어렵기 때문이다.

기능성식품에 대한 당뇨병 교육자의 태도

시간이 갈수록 기능성식품의 시장은 급성장하고 소비자들은 이미 어떠한 형태로든 다양한 정보를 접하고 있는 실정이다. 이러한 이유로 당뇨병 교육자들은 기능성식품을 사용하는 것이 타당한지에 대한 질문을 많이 접하게 되고 적절한 답변을 해 주어야 한다. 지금까지는 전통적인 영양학에 근거한 영양처방과 식사처방을 해오고 있지만 당뇨병인들이 당뇨병 교육자를 접하는 시간보다 기타 매체를 접하는 시간이 비교도 안 될 정도로 많은 것을 고려한다면 전통적인 처방이 당뇨병들에게 어떤 영향을 미칠 수 있을

까? 한번 생각해 봐야 할 문제는 틀림이 없다. 그렇다면 늦은 감이 있지만 교육자들이 우선적으로 기능성식품에 대한 주관을 확립하고 기능성식품과 영양의학치료와 접목하여 당뇨병관리에 도움이 되도록 처방해 줄 수 있는 지침이 서 있어야 한다. 그러기 위해서는 당뇨병 관련학회, 더 나아가서는 정부기관과 연계하여 기능성식품의 효과에 대한 과학적인 입증할 수 있도록 관심을 가져야 하며 기능성식품에 대한 무조건적인 배제보다는 타당성을 여러 방향으로 검토하여 소비자인 당뇨병인들이 적절한 도움을 받을 수 있도록 정보를 제공하여야 할 것이다.

당뇨병 관련 기능성식품과 영양사의 역할

당뇨인들에게 적절한 영양의학치료 서비스를 제공하기 위해서는 누구보다 영양사의 역할이 중요하다. 또한 전통적인 영양치료방법에 비해 기능성식품에 대한 의견은 논란의 여지가 많을 것이기 때문에 다른 교육자에 비해 기능성식품에 대한 주관은 더욱 명확해야 할 것이다.

영양상담시 시중에 나와 있는 기능성식품들을 평가하여 영양의학치료에 접목시키기 위해서는 몇 가지 고려해야 할 사항이 있다.

첫째는 '당뇨에 도움이 되는 기능성에 대한 입증이 충분한가?'에 대한 것이다. 즉 업체에서 광고시 주장하는 기능성을 입증하기 위해 제시하는 자료들을 평가하는 일이다. 상담도중 당뇨병 환자들에게 기능성식품에 대한 질문을 받게 되면 정확한 상품명과 공급처 등을 기록해서 잘 모르는 식품인 경우에는 답변을 뒤로 미

루어 반드시 영양전문인 입장에서 평가를 해보아야 한다.

이번 조사시 인터넷상의 업체에게 임상 자료를 요구했을 때 제대로 답을 얻은 경우가 드물었던 것을 고려할 때 대부분은 과학적인 입증의 미비로 사용을 제한하는 답변이 대부분이겠지만 추후 임상 실험의 요소의 풀(pool)로서는 좋은 역할을 할 수 있을 것이다.

둘째는 '업체에서 제안하는 복용량과 복용방법이 적당한가?'에 대한 것이다. 앞서 논의된 국내 발표 논문결과들을 볼 때에도 잘 설계된 임상실험의 결과는 찾기 힘들었고 대부분이 동물실험을 통해 섭취량을 제안하고 있는 실정이므로 이것을 당뇨인의 요구량으로 간주하기는 어려울 것 같다.

셋째는 '비용 효과 면에서 적당한가?'에 대한 것이다. 기능성식품 중 가장 많이 사용되고 있는 누에제품과 설포닐우레아 계열의 약품사용시 비용만 비교해 보아도 누에제품이 4배나 비싼 것을 고려할 때 과연 어떤 방법이 효과적 인가에 대한 의견을 영양상담시 충분히 제공해야 한다.

넷째는 '식생활의 기본 원칙을 준수 할 수 있는가?'에 대한 것이다. 많은 당뇨인들은 약물이나 주사 그리고 많은 비용을 지불하고 구입한 기능성식품을 복용하는데는 엄격하지만 일상적으로 하게 되는 식사요법에 대한 중요성은 자주 잊은 채 식사의 규칙성과 균형성을 잃곤 한다. 그러나 영양전문인이라면 식품내에 존재하는 영양소들이 균형된 식사를 준수할 때 서로의 상호증진효과를 보인다는 원리와

지금까지 논란이 되고 있는 여러 생리활성 물질의 기능들은 당뇨인의 식사인 균형 잡힌 식사를 준수 할 경우 기능성식품을 따로 복용하지 않아도 그 효과를 획득할 수 있다는 원리를 영양상담시 잊지 말아야 할 것이다.

당뇨관련 기능성식품의 활용방안

아직까지 적극 권장할 만한 기능성식품은 적지만 만성적으로 완치가 되지 않는 질환을 가진 당뇨인과 그 가족의 기대심리와 보상심리를 만족시켜 주기위한 방편으로 기능성식품을 적절히 활용해도 좋을 것으로 생각한다. 물론 기능성식품의 영양성분을 충분히 파악한 후 환자의 경제적 형편과 생활여건, 그리고 가족의 지지도와 식사요법 준수 의지, 그리고 식생활 패턴을 고려하여 식사계획 내에 적절히 포함시켜 주어야 할 것이다. 그러나 이렇듯 영양사가 적절한 영양처방을 한 후에는 환자의 준수 정도를 잘 살펴봐야 하는데 현재의 제한된 영양상담의 기회 하에서는 쉽지 않으므로 좀더 체계적인 영양상담을 할 수 있는 틀이 필요하다. 또한 최근들어 인터넷 사용의 급증으로 당뇨인들도 인터넷 상의 정보에 익숙해 있다. 대부분의 당뇨인들은 병원방문시 제한된 시간 등으로 충분한 질문을 하지 못하여 당뇨인 스스로 결정하고 기능성식품을 취하게 되는 경우가 많은데 영양사들이 인터넷 사업에 적극 참여한다면 보다 많은 환자에게 보다 올바른 정보들을 제공하여 당뇨병 환자들이 시행착오를 겪게 되는 비율을 줄일 수 있을 것으로 기대된다. < >