

## 당뇨관리 이것이 궁금했다! Best 10

단 음식을 많이 먹으면 당뇨병이 생긴다?

당뇨병을 진단받은 초기의 많은 사람들의 흔한 질문중 하나가 “단 음식을 즐기지 않았는데...” 이다. 단 것을 많이 먹지도 않았는데 왜 당뇨병이 발생했는가? 의아해하며 당뇨병은 완치가 불가능하다는 생각때문에 두려움을 느끼는 경우가 너무나 많다.

그러나 잘못된 생각이다. 당뇨병에 대해 충분히 알게되고 꾸준히 치료하면서 이러한 오해들은 풀리게 된다.

오히려 당뇨병이 없는 사람보다 더 적극적으로 긍정적인 생활을 하는 사람들도 많이 있다.

당뇨병이란 우리 몸 안에서 혈당을 조절하는 기관인 췌장에서 나오는 인슐린이란 호르몬이 그 기능을 제대로 발휘하지 못해서 생기는 병이다.

이렇게 되면 당분의 혈중 농도가 높아지며, 오줌으로 당이 배설되고, 기운이 없어지고, 쉽게 피로해진다. 목이 마르고, 소변을 많이 보게 되며, 많이 먹으나 체중이 감소되는 증상도 나타나게 된다.

당뇨병 환자가 일상생활을 정상적으로 하지 못하게 되거나, 또는 사망하게 되는 직접적인 원인은 당뇨병 그 자체가 아니라 합병증 때문이다. 합병증의 예방하기 위해서는 당뇨병을 조기에 발견하고 이를 적절히 치료하는 것이 중



요하다. 적절한 식사요법과 운동요법, 또 경우에 따라서는 약물요법이 필요한 조절하는 질병이 당뇨병이다.

흔히 설탕이나 단 음식을 많이 먹으면 당뇨병의 원인이 되는 것으로 잘못 알고 있는 사람이 많으나, 이들 음식은 당뇨병의 발병과 간접적인 관계는 있을 수는 있다. 단 것만 많이 먹지 않는다고 당뇨병이 예방되고 치료되는 것이 결코 아니다.

당뇨병은 유전이다?

자식은 부모의 얼굴이나 성격을 닮는다. 이와 같이 여러 질환들도 한 가족 내에서 많이 발생하는 경향이 있는데 주변에서 흔히 관찰할 수 있듯이 갑상선 질환이나 고지혈증 또는 고혈압





호르몬 분비에도 영향을 미쳐 성기능장애를 초래할 수 있다. 그러나 재미있게도 성공적인 한 번의 섹스가 반대로 스트레스를 해소하는 치료제가 될 수도 있다는 점이다.

따라서 배우자가 스트레스에 시달린다면 누구보다 그의 배우자가 스트레스를 해소할 수 있도록 도와주는 것이 무엇보다 중요하다.

부부금실은 바로 부부 이 두 사람의 노력여하에 달려 있다는 것을 먼저 당부하며 당뇨병이 부부관계를 위협하는 이유와 관리 방법을 알아보자.

당뇨인에게는 심적인 원인 말고도 잘못된 혈당관리로 발기부전이나 성기능저하를 가져올 수 있다는 사실은 많은 연구를 통해서 밝혀진 바 있다.

#### ■당뇨인에게 발기부전이 찾아올 확률은?

당뇨병은 발기부전 환자의 약 40% 정도이고, 당뇨병 환자의 35~75%에서 발생할 정도로 매우 흔하며, 당뇨병이 걸린 지 10년이 되면 60% 이상의 환자에서 발기부전이 초래된다. 당뇨병이 있으면 정상인보다 발기부전의 가능성이 3~4배 높고, 10~15년 빨리 발기부전이 나타나게 된다.

당뇨병의 합병증중 하나인 남성 발기부전은 실제로 상당히 높은 빈도로 발생함에도 불구하고 심혈관, 신장, 신경, 눈 등에 발생하는 합병증 치료에 비해 상대적으로 무시되어 온 것은 사실이다. 그래서 발기부전으로 병원을 찾는 환자는 최근까지 적은 실정이었다. 하지만 새로운 발기부전 치료제가 나오고 당뇨병 환자에서도 치료 효과가 우수한 것이 입증되면서 최근에는 발기부전에 대한 관심이 증가하고 있다. 또한 사회적으로 성에 대한 개방이 가속화되면서 성클리닉에 내원하는 환자가 늘면서 발기부전으로 와서 당뇨병을 진단받기도 한다.

#### ■여성 당뇨인의 성기능장애

최근에는 여성 성기능장애에 관심이 증가되면서 당뇨병 여성에서의 성기능장애에 관심이 증가되고 있다. 지금까지 당뇨병을 가진 여성 환자에서의 성기능장애는 남성환자에 비해 거의 주목을 받지 못하였었다. 당뇨로 인하여 질이 수축되고, 성행위시 쾌감이 감소하고, 질 분비물이 감소하여 성관계시 윤활작용이 부족하게 되어 기분 나쁜 느낌을 가져서 성관계를 기피하게 되는 경향이 있으며, 우울증의 한 원인으로 작용하여 전반적인 삶의 질을 떨어뜨린다고 하겠다.

#### ■어떤 당뇨인에게 발기부전이 빨리오나?

당뇨병 자체로는 성욕의 감퇴나 발기이상을 일으키지 않는다. 하지만 당뇨병의 합병증으로 신경에 이상이 초래되거나 동맥경화증으로 혈관에 이상이 초래되면 젊은 사람의 25%, 중년 이상의 75%에서 발기부전이 초래된다. 일반적



의문스럽다. 당뇨병의 민간요법이 치료에 도움이 되지 않고 오히려 해가 될 수 있다는 사실이 이미 널리 홍보되어 있음에도 아직 상당수의 당뇨병인들이 민간요법을 하고 있다.

특히 '요법'이라는 그럴싸한 말이 뒤에 붙어 서인지 더욱 쉽게 빠져들게 하고, 그만두기 힘들게 한다. 약이 아님에도 약처럼 마구 홍보되며, 마치 약처럼 먹는가 하면, 하지 않으면 손해 보는 듯한 생각을 갖기도 한다.

대부분이 식물성으로서 식물성 민간요법 중에는 수용성 식이섬유소로 혈당조절에 긍정적인 면도 있으나 과량섭취시에는 오히려 복통, 복부 불편감, 더부룩함, 설사, 구역 등의 증상과 무기질흡수에 지장을 초래할 수 있다. 단순당이 많이 들어 있는 과일류는 거의 대부분이 칼로리에 맞추어 섭취량을 제한해야 하거나 아예 금해야 하는 것들도 있고, 다량 섭취시 혈당을 악화시키게 된다.

동물성은 역시 식품이 대다수이고, 개중에는 소위 정력식품이나 혐오식품들도 포함되어 있으며, 이를 집중적으로 섭취할 경우 고단백, 고지방 섭취로 인한 합병증의 발생이 우려된다. 건강식품류도 20여종 되는데, 건강식품이란 원래 보통 식품보다 적극적으로 보건, 건강증진 등의 목적과 효과를 기대하는 식품으로서 의약품에 해당되지 않는다. 그러나 근래에는 이것이 마치 치료제와 같이 여겨지고 있으며, 심한 경우 마치 만병통치약처럼 선전되고 있어 문제시된다.

예를 들어보면 건강식품류 중 벌꿀이나, 벌꿀을 섞은 건강식품들은 당뇨병인에게 금기식품이다. 섭취시 바로 혈당을 급격히 상승시키기 때

문이다.

민간요법의 가장 큰 문제점은 당뇨병에 어떤 악영향을 미칠지 예측할 수 없다는 것이다. 생각지도 않은 부작용이 갑자기 나타나서 그 원인을 찾느라고 애를 먹는가 하면, 혈당이 악화되기도 하고, 때로는 저혈당이 생기기도 하는 등의 문제가 생긴다.

일부에서는 기존의 당뇨병 치료를 아주 중단하고 민간요법에만 전념하여 당뇨병이 크게 악화되는 일도 있다. 또한, 상당수의 인위적인 민간요법의 경우, 고가인 경우가 많아서 경제적으로도 큰 손실을 끼치며, 이는 국민보건 뿐만 아니라 경제적인 차원에서도 바람직하지 않다.

#### ■올바른 이해가 필요

결론적으로 현대의학으로 아직 당뇨병이 완전히 소실되는 치료는 없으나 열심히 치료에 임하면 얼마든지 건강한 사람과 같은 삶을 누릴 수 있다. 다만 병이기 때문에 음식에 많은 주의를 기울여야 하며, 운동도 꾸준히 하고, 필요하면 약물치료도 받아야 한다. 따라서 모든 당뇨병인들은 민간요법을 제대로 이해하고, 특히 올바른 당뇨관리법을 잘 터득하여 치료에 임해야 한다.

#### 당뇨병의 최신치료법은 언제쯤...?

당뇨병의 최신치료라 하면 베타세포의 이식이라고 꼽아지는데 여기에는 문제가 있다. 베타세포의 수요에 관한 문제의 해답으로 베타세포의 증식에 대한 연구가 진행중이고 또 다른 방향으로 유전자조작으로 베타세포의 기능을 다른 세포에 주입시켜 베타세포의 기능을 다른



증상으로서 이유는 혈액 내에 당분이 많아지면서 신장으로 당분이 빠져나가기 때문이다. 이때 당분만 빠져나가는 것이 아니라 당분은 농도가 진하기 때문에 물도 같이 끌고 소변으로 배설된다. 그렇기 때문에 당뇨병이 심해지면 소변양이 많아지면서 체내에 수분이 부족함을 느끼기 때문에 물도 많이 마시게 된다.

또 다른 소변의 증상은 소변의 횡수가 많아지면서 소변을 보아도 남아 있는 듯 한 증상도 있으면서 열을 동반한다면 당뇨병 환자에서는 요로감염을 의심하여야 한다.

그리고 소변에 거품이 많다면가 소변에 하얀 침전물 등이 많이 보이는 것 같다면 당뇨병성 신합병증의 유무를 검사받는 것이 좋겠다.

운동으로 당뇨병을 관리 할 수 있는가?

“운동으로 당뇨병을 관리 할 수 있는가?”에 대한 대답은 ‘당뇨병 관리에 있어 운동은 꼭 필요하다’라고 말할 수 있겠다. 운동만으로 당뇨관리를 다 했다고 할 수 없으며, 운동을 제외한 올바른 당뇨관리는 논할 수 없기 때문.

#### ■ 당뇨병인에게 운동은?

규칙적인 운동은 혈당감소와 인슐린감수성의 증가 외에도 심혈관질환의 위험요소들을 감소시킨다. 운동에 의해 저밀도지단백과 초저밀도지단백이 감소되고 고밀도지단백 콜레스테롤은 증가되어 혈중 콜레스테롤과 중성지방의 농도가 낮아진다. 경도의 중등도 고혈압이 개선되고, 휴식시 맥박수와 심장부하가 감소되며, 체력을 향상시킨다. 이렇게 당뇨관리에 필수인 운동은 자신의 신체적 기반보다 과한 운동이나, 혈당수치가 너무 낮거나 높은 때 무리한 운동

을 실시한 경우 등 운동으로 인해 다른 합병증을 부를 수 있기에 항상 자신의 몸상태를 점검한 후 시작하여야 한다. 자신의 체력평가를 통한 맞춤형운동처방을 받도록 권고하는 것도 적절한 운동으로 건강한 삶을 꿈꾸는 당뇨인을 위한 것이다.

또한 당뇨관리는 식사·운동·약물요법 세 가지가 조화와 균형을 이루어야 적절하다는 사실은 꼭 기억하자.

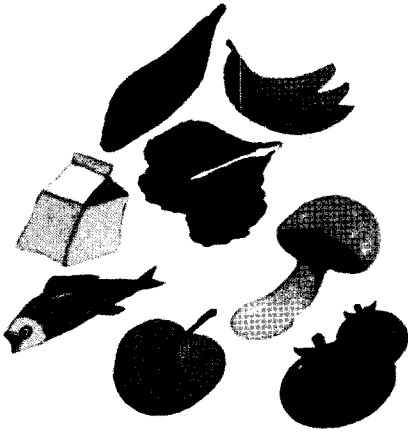


#### ■ 당뇨병 환자에서 운동의 장점

- 급속한 혈당강하와 만성합병증의 개선
- 인슐린감수성 증가
- 혈중 저밀도 지단백 콜레스테롤 및 지방산의 저하와 고밀도지단백 콜레스테롤 증가
- 경~중등도 고혈압의 개선
- 체중감소를 위한 칼로리 제한 및 에너지 소비 증가
- 휴식시 맥박수 저하 및 심부하의 감소
- 육체적 수행력의 증가
- 삶의 질과 만족감 개선







이크, 초콜릿, 양갱, 젤리, 과일 통조림, 시럽, 조청, 모과차, 유자차, 초코 우유, 연유, 약과, 꿀떡, 요구르트 등은 섭취시 혈당을 급속도로 올리게 되므로 가능한 피해야 하는 음식이다.

그러나 반면 저혈당을 대비한 식품이므로 당뇨병이라면 항상 가지고 다녀야 할 식품이기도 하다. 그러므로 단순당질 식품을 먹으면 안 된다고 표현할 수는 없다. 꼭 필요할 때 적당량을 먹어야 하는 꼭 필요한 식품이다.

■고칼로리 음식

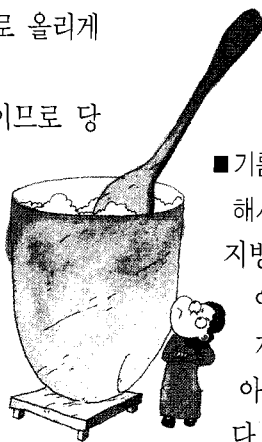
고칼로리 음식이라 하면 무엇을 떠올리는가? 그렇다. 바로 기름에 튀긴 음식이나 패스트푸드점에서 파는 피자, 햄버거를 들 수 있다. 이들 음식을 먹어서는 안 된다고 말할 수는 없으나, 피할 수 있다면 피하는 것이 좋겠다.

기름을 이용해 조리되는 고칼로리 음식이 대부분인 패스트푸드는 간편하게 먹을 수 있는 장점이 있지만, 그 장점의 몇 배가 더 되는 단점을 가지고 있다. 바로 건강에 해롭다는 것이다. 근래, 패스트푸드점의 대표 회사인 버거킹 등은 집단소송 등에 휘말리고 있는 것도 이용

자연의 섭리는 위대하다. 모든 것이 좋다고 해서 넘치면 넘친 만큼 우리는 손해를 보기 마련이다. 건강에 대한 우리의 대처도 그러해야 한다. 당뇨병의 식사요법은 '알맞게, 골고루, 제때에' 라는 말은 식생활에 있어서도 중용의 도야 말로 건강까지 책임 질 수 있다는 성현의 옛말이 떠오르게 하는 대목이다.

하는 고객들에게 비만이나 암 등 건강에 치명적인 해를 입힐 수 있다는 단점에 대한 소비자들의 목소리이다.

건강한 사람에게도 좋지 않은 고칼로리 음식이 대부분인 패스트푸드는 칼로리를 늘 중시해야 할 당뇨병에게는 두말 하면 잔소리인 격이다.



■기름은 열량이 높고 혈관을 상하게 한다고 해서 전혀 먹지 않고 있다?

지방은 우리 몸에 나쁜 역할을 하는 것이 아니라 꼭 필요한 영양소이다. 지나치게 많이 먹을 경우에 문제가 되지만, 아예 먹지 않는 것 또한 문제를 일으킨다. 식물성 기름은 혈관내에 중성지방 및 콜레스테롤을 떨어뜨리는 작용을 하므로 조리 시 소량씩(하루에 식물성기름 3~4 작은 술) 사용한다.

자연의 섭리는 위대하다. 모든 것이 좋다고 해서 넘치면 넘친 만큼 우리는 손해를 보기 마련이다. 건강에 대한 우리의 대처도 그러해야 한다. 당뇨병의 식사요법은 '알맞게, 골고루, 제때에' 라는 말은 식생활에 있어서도 중용의 도야 말로 건강까지 책임 질 수 있다는 성현의 옛말이 떠오르게 하는 대목이다. ㄹ