



2006년에는 '건강한 당뇨인'이 됩시다!

유혜숙 / 대한당뇨병교육영양사회 부회장, 중앙대학교 의료원 영양과장

'당뇨식사' 하면 먹고 싶은 것을 먹지 못하고 맛도 덜한 음식만 먹어야 하는 것으로 생각하는 당뇨인들이 많다. 그러나 당뇨식사는 영양적으로 균형잡힌 건강식으로 온가족이 함께 할 수 있는 식사이다. 이번 달에는 유혜숙 대한당뇨병교육영양사회 부회장을 만나 당뇨병 식사요법에 대한 궁금증을 풀어보았다.

Q. 대한당뇨병교육영양사회의 2005년 성과에 대해 말씀해주세요.

A. 당뇨병학회와 함께 당뇨주간행사들을 비롯한 공개강좌 등의 행사에 상담지원을 하고 있습니다. 또 매달 학술모임을 가지고 있고 봄, 가을에는 워크숍을 열어 연구성과를 나누지요. 당뇨병 교육자 자격증을 취득한 전문성을 가진 영양사들이 많아져 꾸준히 회원확보가 되고 있는 부분도 성과중의 하나입니다.

Q. 처음 당뇨를 진단받은 환자들의 식사교육에 있어 가장 중요한 점은 무엇입니까?

A. 당뇨병은 생활습관병이기 때문에 교육이 무엇보다 중요합니다. 특히 식사교육은 쉽고 간단하며 실천가능한 방법으로 해야하는데, 교육을 받는 당뇨인들의 교육수준과 당뇨병에 대한 이해도가 다르기 때문입니다. 당뇨식사는 치료식이 아니라 건강식이라는 개념으로 접근할 수 있도록 건강을 위한 식단구성이 우선되어야 하겠지요.

Q. 탄수화물의 섭취를 끊고 단백질과 지방 등만을 섭취하는 '황제다이어트' 등의 당질제한 식사가 당뇨병환자에게 도움이 될까요?

A. 당질의 제한은 혈당조절에 일시적으로 효과가 있지만 오래 하다보면 의욕이 떨어지고 신경질적이 되며 생활리듬이 깨질 수 있습니다. 우리 식사가 탄수화물 중심인데 인위적으로 당질을 제한하고 단백질 위주의 식사를 하는 것은 특히 신장합병증에도 악영향을 미칠수 있습니다. 보통 300g 정도의 당질을 섭취하고 균형식을 하면서 혈당과 체중을 조절해 나가는 것이 좋습니다.

Q. 직장인들이 즐겨 찾게 되는 피로회복제(드링크류)의 복용은 혈당에 어떤 영향을 미칠까요?

A. 어떤 음료이든지 액상과당이 포함되어 있으면 단순당이기 때문에 혈당이 올라갑니다. 최근 시중에 많이 나오는 피로회복제들은 비타민 공급에 포커스를 맞춘 것들이 많은데, 액상과당이 들어있다는 사실을 염두에 두고 과잉섭취하지 않도록 해야 합니다.

Q. 그린스위트와 같은 대용설탕에 대해 궁금해하는 당뇨인들이 많습니다. 대용설탕의 섭취시 주의할 점은 무엇인가요?

A. 아스파탐이라고 불리는 대용설탕은 단백질을 변성시켜 만든 것으로 설탕보다 200배의 단맛을 가지고 있어 보통 많은 양을 사용하게 되지 않지만 과잉섭취하면 설사를 유발하기도 하므로 주의해야 합니다. 데운 음식에 사용하면 단맛이 떨어지므로 찬 음식의 단맛을 더할 때 사용하는 것이 좋습니다.

Q. 당뇨식사는 주로 과체중 환자를 위한 칼로리 제한식이라고 생각하는 환자들이 많습니다. 저체중 당뇨환자의 식사관리는 어떻게 하는 것이 좋을까요?

A. 당뇨식사는 '체중 감량'이 아니라 '체중 조절'의 개념입니다. 체중 조절은 인슐린저항성에 직접적인 영향을 미치기 때문에 중요합니다. 비만한 환자는 체중을 줄이고 저체중인 환자는 늘여서 적정 체중을 유지해야 하는 것이지요. 저체중 환자의 경우 기본 열량에 300Kcal를 더하여 적정 체중이 되도록 합니다. 그러나 저체중이라 하더라도 정상체중의 80% 수준이며 꾸준히 그

체중을 유지해 왔다면 구태여 체중을 늘이기를 권하지는 않습니다. 혈당에 직접적 영향을 주는 단순당 섭취만 조절하면 크게 문제되지 않기 때문입니다.

Q. 당뇨에 효과가 있다고 홍보되고 있는 가시오가피나 홍삼같은 건강보조식품이 실제로 혈당에 어떤 영향을 미치나요?

A. 홍삼이나 가시오가피라고 해서 특별한 것이 아니라 채소군의 한 범주로 보시면 됩니다. 그러나 건강보조식품을 제조하는 과정에서 꿀에 잦다던지 첨가물을 넣는 경우에 문제가 되는 것이지요. 원재료 자체는 특별히 좋거나 나쁠 이유가 없지만 첨가된 재료와 제조과정을 반드시 확인해야 합니다.

Q. 연말에는 이런 저런 이유로 술자리가 잦아집니다. 당뇨인이 술을 마실 때 적정량은 어느 정도이며, 주의해야 할 점은 무엇인가요?

A. 합병증이 없는 경우 일주일에 한 두 번, 소주 1~2잔 혹은 맥주 1~2컵 정도는 괜찮습니다. 물론 합병증이 있는 경우에는 절대 금주해야 하고요. 빈 속에 술을 마시면 저혈당의 위험이 있으므로 식사와 함께 하는 것이 좋습니다. 특히 곡류주나 과일주는 혈당을 높이므로 주의해야 합니다. 만성적인 음주는 중성지방을 높여 지방간, 말초신경병증의 위험이 있으므로 금주를 권합니다. 다만 부득이한 경우에는 마시되 혈당이 조절되는 범위 안에서 천천히 마셔야 합니다. 술을 마시다 보면 안주를 과잉섭취하기 쉬운데 이 또한 자제해야 합니다.

Q. 꼭 필요하지만 국내 여건상 도입이 어려운 외국의 식사교육프로그램이 있는지요?

A. 지난 2003년 당뇨캠프리에서 외국의 사례로 발표된 것 중에 환자들이 직접 시장을 보고 조리하여 평가하고 함께 먹어보는 프로그램이 있었습니다. 스스로에게 알맞은 식재료와 조리방법을 알고 실천할 수 있는 좋은 프로그램이라 생각됩니다. 특히 염분과 조미료, 양 대중 등을 익힐수 있어 평소 식사에 많은 도움이 될 것입니다. 다음 번 당뇨캠프 때 이러한 프로그램을 준비하여 참가자들이 식사요법 강의에서 배운 것들을 직접 조리과 평가를 통해 실습할 수 있도록 하면 많은 도움이 될 것입니다.

Q. 2006년을 맞아 당뇨인들의 건강한 식생활과 당뇨관리를 위해 당부하시고 싶은 말씀이 있다면?

A. 무엇보다도 스스로 당뇨병을 잘 관리해 나갈 수 있다는 자신감을 갖는 것이 중요합니다. 할 수 있다는 마음가짐으로 혈당조절을 위해 나쁜 생활습관을 교정하고 변화해 나갈 수 있어야 하겠습니다. 자신의 당뇨병을 잘 알고, 눈 앞의 수치를 일회일비하기 보다는 장기적인 안목으로 무엇을 할 수 있고, 해야 하는가를 생각하면서 하나하나 개선해 나간다면 건강한 생활을 할 수 있으리라 생각합니다. 스스로 '환자'라는 생각으로 위축되지 마시고 '건강한 당뇨인'으로서 자신있게 생활하시기 바랍니다. ✎

글 박혜선 기자