

나에게 맞는 열량과 운동량

당뇨병환자의 식사요법은 단순히 음식을 줄이거나 제한하는 것이 아니라 정상적인 활동을 하면서 자신에 맞는 칼로리에 따라 알맞은 영양소를 골고루 섭취하는 것이다. 그렇다면 나는 하루에 몇 칼로리를 먹고 얼마나 움직여야 적절한 체중을 유지하고 혈당조절에 도움이 될까? 나의 열량과 움직임을 계산해보자.



김미란 | 고대 구로병원 당뇨전문영양사

성인의 하루 필요 칼로리 구하기

- 1) 표준체중을 구합니다.
자신의 키와 체중을 정확하게 측정한 후 다음 공식에 따라 자신의 키에 적절한 표준체중을 구합니다.
 - 남자 = 키(m) × 키(m) × 22
 - 여자 = 키(m) × 키(m) × 21
- 2) 비만도를 구합니다.
비만도 = 실제체중/표준체중 × 100
 - 90 이하이면 저체중
 - 90~110 이면 정상체중
 - 110 이상이면 과체중
 - 120 이상이면 비만
- 3) 활동정도에 따른 단위 체중당 칼로리 필요량을 결정합니다.

활동 정도	가벼운 활동정도 (거의 앉아서 일하는 경우)	중정도 활동정도 (걷기, 자전거 타기 등 가벼운 운동을 정기적으로 하는 경우)	심한 활동정도 (달리기, 수영 등 강도 있는 운동을 1주일에 4~5회 하는 경우)
과체중	20~25kcal/kg	30kcal/kg	35kcal/kg
정상	30kcal/kg	35kcal/kg	40kcal/kg
저체중	35kcal/kg	40kcal/kg	45kcal/kg

• 1일 필요 칼로리(kcal) = 표준체중(kg) × 활동정도에 따른 단위 체중당 칼로리 필요량(kcal)
 (예) 남자, 키 170cm, 체중 65kg, 사무직이며 가벼운 활동을 하는 경우
 표준체중은? $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$

비만도는? $65 \div 63.6 = 102$ 로 정상체중입니다.
 1일 필요칼로리(kcal)는?
 $63.6\text{kg}(\text{표준체중}) \times 30\text{kcal} = 1900\text{kcal}$
 그러므로 하루에 1900kcal를 섭취하면 됩니다.

임신성당뇨의 하루 필요 칼로리 구하기

1) 임신 전 체중의 비만도를 구합니다.

2) 임신 전 체중의 비만도에 따른 체중당
칼로리 권장량을 결정합니다.

임신전 체중	칼로리 권장량
저체중	36~40kcal/kg(현재체중기준)
정상체중	30kcal/kg
과체중	24kcal/kg
심한비만	12kcal/kg

• 1일 필요칼로리(kcal) = 현재체중(kg) x 칼로리 권장량

임신 초기에는 저체중인 경우를 제외하고는 칼로리를 추가로 섭취할 필요는 없습니다. 중반기 및 후반기에는 300kcal 정도가 추가로 섭취해야 합니다. 그러나 개개인의 상태를 고려해야 하므로 영양사와 상의하시는 것이 좋습니다.

소아의 하루 필요 칼로리 구하기

일반적으로 칼로리 필요량은 정상 아동의 권장량에 준하여 결정하나, 다음과 같은 방법을 활용하기도 합니다.

• 성장기 : 1일 필요칼로리(kcal) = 1,000 + (나

이 x 100)

• 성장기 이후(성인 당뇨병에 기준) : 필요칼로리(kcal) = 표준체중 x 30~35kcal

칼로리 필요량을 결정할 때에는 식사력 조사를 통해 아동의 섭취량 및 식욕상태를 우선적으로 반영해야 합니다. 그리고 성별, 연령, 체중, 키, 활동량 등을 고려하여 정상적인 발달이 가능할 수 있도록 해야 하므로 영양사와 상의하는 것이 중요합니다.

하루에 필요한 운동량은?

올바른 혈당관리를 위해서는 하루 300kcal 이상을 소비할 수 있는 운동(속보, 자전거타기 등 1시간)을 매일 또는 격일로 꾸준히 하는 것이 바람직합니다. 당뇨인이 운동을 시작할 때 고려할 점은 운동의 강도, 지속시간, 운동의 빈도입니다.

- 1) 운동의 강도 : 최대 심박수의 60~75%정도, 또는 약간 숨이 찰 정도의 강도
- 2) 운동 지속시간 : 중등도의 속보(5.6~6.4km/시간), 자전거타기(13~16km/시간) 등의 운동을 30분 내지 1시간정도 유지
- 3) 운동의 빈도 : 매일 또는 격일로 꾸준히 실시

적절한 운동은 혈당조절에 도움을 주고, 장기적으로는 당뇨병의 합병증을 예방하고 스트레스를 해소시킬 수 있습니다. 그러나 자신에게 맞지 않은 운동을 무리하게 할 경우 좋지 않은 결과를 초래할 수 있으므로, 필요 시 의사와 상의하여 결정하시는 것이 좋습니다. >