



2007년에도 건강하게 드세요!

우미혜 / 경희의료원 당뇨임상영양사

2007년이 밝았습니다. 작년 한해와 비교하여 올 해 당뇨병환자들이 더욱더 신경 써야 할 식사요법은 무엇이 있을까요?

2006년도는 그 어느 때보다 사회 경제적으로 복잡다난했던 것 같습니다. 그러나 우리 당뇨인들은 주위의 상황에 치우치기보다 일상을 잘 조절하고 건강한 식습관을 유지할 수 있도록 노력해야겠습니다. 당뇨병은 식사와 연관이 깊은 만큼 쏟아지는 웰빙먹거리에도 바른 지식으로 선택을 하도록 해야겠죠?

‘한국형 당뇨병’이라는 마른 사람의 당뇨병이 증가하고 있는데, 이러한 사람들은 어떠한 식사를 주로 해야 하나요?

한국형 당뇨병의 특성은 서구인들과는 달리 크게 비만하지도 않고 가족력도 없으며 오히려 길어로는 당뇨와 무관해 보이는 외형입니다. 즉 전신비만보다는 복부비만인 환자가 많고 제 2형 당뇨병환자의 40%가 인슐린저항성 없이 인슐린 분비 감소를 보이는 환자로 추정하고 있습니다. 이는 어렸을 때 충분한 영양섭취를 못하다가 어느 시기부터 생활수준의 향상으로 달고 기름진 음식, 술과 같은 고열량 음식 섭취는 늘어났지만 운동을 소홀히 함에 따라 복부비만이 생기고 그로 인한 당뇨병이 나타나는 것이죠.

먼저 체중을 늘린다고 많이 먹을 것이 아니라 적정체중을 유지하기 위한 식사량을 지키며 생활속에서 운동시간을 적극적으로 늘려야 합니다. 건강에 대한 지나친 관심으로 검증되지 않은 식품에 의존하기 보다 한 끼 한 끼가 균형식이 되도록 섭취하는 것이 좋겠습니다.

‘당뇨 대란’으로 내당능장애와 공복혈당장애 등 앞으로 당뇨병으로 전환될 수 있는 사람과, 당뇨를 처음 진단 받은 환자는 식사관리에 있어서 무엇보다 해야 할까요?

가장 중요한 것은 당뇨병 관리에 대한 교육이 필요합니다. 이런 분들에게 교육은 더욱 중요한 거죠. 교육을 통해 주위에서 듣게 될 민간요법이나 특정 식품에 대한 잘못된 정보를 바로 이해하고 자신의 식습관, 생활습관에서 우선순위로 개선해야 할 것을 실천하는 것이죠.

현대인의 일상이 너무 바빠다보니 세 끼 식사 챙겨 드시는 것도 힘들어하고 식사대용품 또한 당질 위주의 곡류로만 구성되다보니 혈당조절은 당연히 어려워집니다.

매 식사 때마다 곡류, 어육류, 채소류가 고루 갖추어진 식사를 하도록 하며 내가 먹는 모든 음식은 혈당에 영향을 주므로 보다 건강하게 먹는 방법을 배우는 것이 중요합니다.

각자의 생활환경에 맞추어 실천할 수 있도록 전문영양사와의 상담이 우선되어야겠죠.

처음 진단받은 환자들, 또는 그 외 당뇨병환자들 중 식단을 어떻게 준비해야 할지 막막해 하시는 분들이 계신 것 같습니다. 식품교환표를 볼 수 없거나, 자신이 몇 칼로리를 먹어야 하는지, 또 식품별 열량을 모르거나, 먹어야 되는 식품, 아닌 식품 등을 모른다고 합니다. 그렇다면 이것을 개선하고 배우고 정보를 얻을 수 있는 방법이 있을까요?

네, 저희 병원에 내원한 환자들 가운데서도 일단 당뇨메뉴부터 원하는 경우가 종종 있고 그대로만 먹으면 식사요법은 다 해결되는 줄 알고 있습니다. 하지만 식사라는 것이 어디 그렇게 일정장소에서 일정메뉴대로만 섭취하게 되나요? 그래서 여러 상황과 기호에 따라 다양하게 음식을 선택할 수 있도록 도와주는 것이 바로 식품교환표입니다. 그러나 식품교환표를 몰라도 식품의 열량을 몰라도 혈당조절은 충분히 할 수 있습니다. 병원마다 환자의 이해도에 따른 식사교육이 이루어지고 있으므로 처음부터 식품교환표를 알지 못해도 당뇨교실, 개별영양상담 등을 통해 실천 가능한 좋은 생활습관을 가꾸어 가는 것입니다. 그러므로 이미 많은 정보를 가지고 있다 하더라도 본인에게 맞는 식사방법은 영양상담을 통해 구체적으로 실천할 수 있게 됩니다.

당뇨관리는 환자 스스로의 관리와 의료진의 상호보완이 가장 중요하다고 생각합니다. 이에 있어서 개선되어야 할 의료 시스템이나 국가적 차원, 또 개선되어야 할 환자의 자세는 무엇이 있을까요?

보건복지부에서는 2003년부터 당뇨교육을 비급여항목으로 지정하였고 당뇨전문 교육자에 의한 교육을 시행토록 하고 있습니다. 그만큼 당뇨병은 교육의 병이라 할 정도로 환자의 관리능력을 배양시키는 것이 중요합니다. 현재 병원마다 적정 수준의 교육비를 산정하고 있으나 비급여인만큼 부담을 느끼는 환자가 많고 교육 후 추후관리 시스템이 부족한 실정입니다.

추후관리가 활성화되고 이를 통한 환자와 의료진과의 신뢰가 두터워질 때 보다 건강한 생활을 유지할

수 있으리라 생각합니다.

이를 위해 효과적인 재교육 시점, 교육횟수에 따른 비용부담 감소 등 함께 해결해야 할 문제들을 전문 기관의 의견과 함께 국가적 차원에서 검토해 주시면 좋겠습니다.

2006년에도 (사)한국당뇨협회는 여러 당뇨 캠페인과 홍보, 공개강좌 등을 실시했습니다. 앞으로 2007년에도 더욱 알찬 프로그램으로 다가가려 합니다. 당뇨협회를 지켜보신 소감과 바람을 말씀해주세요. 당뇨인을 위한 협회의 여러 활동에 동참하면서 어느 한 가지도 열정과 수고로움 없이 이루어지는 행사는 없다는 것을 잘 알고 있습니다. 처음보다 나날이 발전할 수 있는 것도 협회를 신뢰하는 의료진, 당뇨인들, 그리고 처음 그대로의 마음으로 협회를 지켜가는 여러분들이 있어서이겠지요. 앞으로도 당뇨인에게 꼭 필요한 정보와 프로그램으로 몸과 마음이 함께 건강하게 되도록, 외롭게 당뇨를 견디는 분이 없도록 큰 힘이 되어주시길 바랍니다.

당뇨병환자는 2007년도 당뇨와 함께 시작합니다. 보다 나은 당뇨관리와 건강한 삶을 위해 당뇨인이 가져야 할 자세와 꼭 해주고 싶으신 말씀 부탁드립니다.

다른 질병과는 달리 나를 조절함으로 얼마든지 좋은 상황으로 변화시킬 수 있는 것이 바로 당뇨병이므로 긍정적인 마음가짐, 그리고 하루하루를 감사함으로 성실하게 살아간다면 모든 것이 나아지지 않을까요? 모두 모두 건강하시고 새해에는 보다 좋은 모습, 밝은 모습으로 뱃기를 소망합니다. >

새해맞이 인터뷰 - 국립의료원 박복희간호사

“넘치지도 말고 모자르지도 않게”

박복희 / 국립의료원 당뇨전문간호사



작년 한 해 동안 외래나 병동에서 가장 기억에 남는 환자는 누구인가요?

30년 이상을 당뇨병을 갖고 여러 병원을 다니면서 약을 복용하시다가 인슐린의 분비능력이 많이 저하되어 약으로 할 수 없다고 의사 선생님이 인슐린을 주사하여야 한다고 처방 후 계속 인슐린 주사를 맞아오던 70대의 여자 환자분이 기억에 많이 남습니다.

30년 동안 체계적인 교육을 받은 적이 없었고 5~6곡류를 섞어 당뇨병에 잡곡밥만 하면 관리가 되는 것으로 알고, 저혈당 대처교육을 받으신 적은 있었는데 어지럽기만 하면 바로 사탕 및 주스로 대처를 해 오신 분입니다.

입원당시 당화혈색소가 많이 높았으며 규칙적인 식사가 이루어지지 않았으며 입원을 하게 된 주소는