

당뇨병환자의 육류 섭취 그 진실과 오해

“혈당이 왜 이렇게 높아졌죠?”

“이상한데요. 저는 채소를 많이 먹고 고기와 기름기 있는 음식은 전혀 입에도 안 대는 데요.”

이러한 대화는 병원에서 의사와 환자간의 일상의 하나일 것입니다. 의사는 환자의 식사방법에 대해서 불만이 있고 환자는 내 나름대로 좋아하는 고기도 안 먹고 잘 조절했는데 혈당이 높다는 것에 대해 불만스럽고 이상하다고 생각하게 됩니다. 여기에 문제가 있습니다. 대부분의 환자들이 당뇨병의 식사요법에 대해서 잘못 이해하고 있기 때문입니다. 일단 당뇨병에 걸리면 육류는 삼가하고 채소와 과일만 많이 섭취하는 것이 좋다고 생각하는 것입니다. 이러한 채소와 과일 위주의 식생활이 건강하고 혈당을 잘 조절할 수 있을 것이라고 잘못 알고 있다는 것입니다.

이러한 현상을 반영하는 최근의 연구결과에 대해 필자는 놀란 적이 있는데 최근 경희의료원에서 조사한 바에 의하면 노인에서 혈당이 잘 조절되는 환자와 잘 조절되지 않는 환자들의 식사의 종류를 조사해 보았더니 혈당조절이 잘 안되는 환자들은 거의 육류를 섭취 안하고 곡류*와 채소만을 섭취하고 있었습니다. 그 중에서 열량(에너지의 단위)의 80%를 곡류를 섭취해 충당하고 있었습니다. 쉽게 설명하자면 밥과 김치 등 채소를 위주로 식사를 하고 있었다는 것입니다. 당뇨병환자들을 위한 교육 책자들이나 당뇨병환자의 교육 프로그램의 내용을 보면 대부분 곡류를 포함하여 탄수화물 섭취를 약50% 정도 나머지 50%를 그 밖의 육류, 생선, 채소 및 과일 등으로 충당하는 것이 바람직하다고 되어있습니다. 그러나 왜 그런지 당뇨병환자들은 오로지 육류는 몸에 해롭기 때문에 채소와 과일 위주의 식사를 해야지만 혈당도 조절할 수 있으며 건강하게 살 수 있다고

오해하고 있는 경향이 많습니다. 이러한 오해는 육류는 기름이 많고 콜레스테롤이 많아서 동맥경화증을 유발하기 때문에 건강에 나쁜 음식이라는 인식이 많습니다. 따라서 이러한 육류에 대한 오해 때문에 오히려 혈당조절이 안 되는 경우가 많습니다. 물론 지방이 많은 고기를 다량으로 오랜 기간 섭취하게 되면 체중의 증가와 함께 동맥경화증이 촉진될 수 있습니다. 이러한 문제는 고기를 다량으로 섭취하는 경우나 곡류나 과일을 많이 섭취해서 체중이 증가하여도 꼭 같이 생길 수 있는 문제입니다.

당뇨병환자들은 적정량의 음식을 골고루 섭취하는 것이 가장 좋으며 과식하여 남는 에너지는 운동으로 소모해야 합니다. 그러면 옛날에 조상들은 고기도 못 먹고 오로지 밥만 먹고 살아도 당뇨병에 안 걸렸는데 이상하지 않느냐라고 반문할 수 있습니다. 그러나 그 당시에는 밥만 먹더라도 많은 양을 먹을 수 없는 상황이었으며 또한 농사나 많은 활동을 통해서 에너지를 소모하는 경우가 많았기 때문에 비만한 사람이 거의 없었기 때문입니다.

따라서 고기를 많이 먹던, 채소를 많이 먹던, 과일을 많이 먹던 상관없이 꾸준한 운동을 통해서 남는 에너지를 소모하면서 몸의 지방을 줄이고 특히 복부의 지방을 줄이고 근육의 양을 늘리는 것이 혈당을 잘 조절할 수 있는 가장 현명한 방법입니다. 최근 인도에서는 당뇨병이 매우 급증하고 있습니다. 인도사람들은 서양인에 비해 근육이 적고 지방이 많습니다. 유전적인 원인도 있겠지만 인도사람들의 주식은 육류보다 곡류와 채소가 대부분이며 산업의 발달로 많은 양의 곡류 섭취와 동시에 운동량

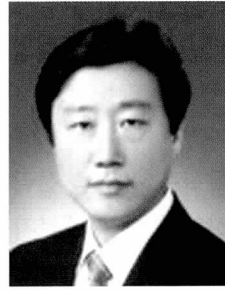
감소로 비만(몸의 지방이 증가)이 증가하고 특히 복부비만이 증가하여 당뇨병의 발생이 급속도로 증가하고 있습니다. 이러한 현상은 우리나라에서도 당뇨병 식사요법을 잘못 이해한 당뇨병환자에서도 꼭 같이 일어나고 있습니다. 이러한 환자들은 “나는 전혀 육류나 기름섭취는 안하는데 배가 나오고 왜 이렇게 체중이 안 빠지는지 모르겠어요”라고 말합니다. 당연히 밥만 먹고 운동을 안한다면 남는 것은 지방으로 바뀌어서 복부에 축적되어 배가 나오게 됩니다. 이러한 원리를 잘 이해하는 것이 혈당조절하는데 많은 도움이 될 것입니다.



혈당은 혈액 속의 포도당을 말합니다. 포도당은 주로 탄수화물(곡식 또는 곡식을 원료로 가공한 식품, 라면, 빵, 국수 등등 및 단 과일)을 섭취하였을 때 장에서 소화되어 흡수되는 것을 말합니다. 육류나 생선, 콩 및 두부 등 단백질이나 지방은 장에서 소화되어 흡수되지만 혈당이 올라가지는 않습니다. 그러나 혈당을 올리지 않겠다고 탄수화물을 전혀 섭취를 안 하게 되면 우리 몸의 가장 중요한 에너지원인 포도당이 없게 되므로 이 또한 문제입니다. 결국 모든 음식을 골고루 균형 있게 알맞은 양을 섭취하는 것이 최상의 방법입니다. 그러나 현재에 살고 있는 우리는 항상 어느 정도 과잉의 음식을 섭취하게 되며 적절히 섭취하였다고 하더라도 운동을 안하게 되면 근육은 적어지고 지방만 증가하게 됩니다. 따라서 당뇨병환자들은

항상 운동을 통해서 과잉의 에너지를 적절하게 소비하면서 심폐기능과 근육을 단련시키는 것이 혈당을 조절하는 좋은 방법일 뿐 만 아니라 혈관을 튼튼히 하여 당뇨병에 의한 합병증과 심혈관 질환의 발생을 막을 수 있는 가장 좋은 방법이라는 것을 명심해야 합니다. >

*곡류: 곡식류, 쌀, 보리, 밀 등 주로 탄수화물로 구성되어 있으며 밥, 빵 및 국수 등을 말한다



우정택 교수 /
경희의료원 내분비내과

함께 하면 **큰 힘** 이 됩니다.
기부를 받습니다.

□ 기부안내

사단법인 한국당뇨협회 공익성 기부금 손비 인정단체로, 기부해 주시는 금액은 연말정산시 소득공제를 받으실 수 있습니다. 기부금을 보내주시면 바로 기부금 영수증을 보내드립니다.

-기부금 송금계좌 : 우리은행 195-138439-13-001(예금주:사단법인 한국당뇨협회)

-문의전화 : 02-771-8542

-기부금공제 한도액 : (근로소득금액 - 한도내의 전액공제기부금 - 한도내의 특례기부금) × 10%

※관련법규 : 본 협회에 기부해주시는 후원금은 법인세법 시행규칙 제 17조 제 1항 제 33호 및 소득세법 시행규칙 제 44조의 규정에 의거하여 공익성 기부금에 해당되어 손비혜택을 받을 수 있습니다.

보건복지부 공인단체 > 사단법인 한국당뇨협회 www.dangnyo.or.kr

*사단법인 한국당뇨협회는 「당뇨병 예방과 치료」를 모토로 우리나라 400만 당뇨인의 건강, 권익, 복지 증진을 위해 설립된 비영리 법인입니다.