애독자세상

본 코너는 〈월간당뇨〉를 보시는 독자 여러분들의 질문과 건의사항을 모아 답변과 방향을 제시하는 코너입니다. 〈월간당뇨〉를 보고 당뇨관리에 관한 궁금한 점, 그 달 내용에 관해 의문 나는 점, 당뇨관리를 하면서 궁금한 점 등을 엽서를 통해 보내주시면 성실하게 답변해 드리겠습니다.

좀 비만한 편이어서 키가 168cm인데 몸무게는 83kg입니다. 체중을 줄이면 당뇨병이 좋아질 수도 있나요?

제 2형 당뇨병의 주원인은 비만입니다. 61kg이 표준체중인데 22kg과다이시고 그 22kg은 모두 지방덩어리라 보시면 됩니다. 이 지방이 인슐린의 힘을 무력화시켜서 당뇨병을 발생시키고 있는 것입니다. 따라서 적절한 다이어트와 운동을 통해 당뇨병의 원인제공자인 과다한 지방이 제거되고 다면 당뇨병은 좋아질 수 있습니다. 하지만 비만증 자체가 만만한 질병이 아닙니다. 일시적으로 체중을 줄이는데는 성공할지 몰라도 계속 그 체중을 유지하기 위해서는 엄청난 의지력과 인내심이 필요합니다. 그러므로 마음을 굳게 먹으시고 꼭 성공하셔서 당뇨병 또한 회복하시길 바랍니다.

이번에 병원에서 소변검사를 했는데 단백뇨가 제법 나온다고 합니다. 제 생각에는 소변으로 단백질을 많이 잃고 있어 그것을 보충하기 위해 식사할 때 고기를 많이 먹어야 할 것 같은데 옳은 생각인가요?

제 추측으로는 현재 당뇨병성 신증이라고 하는 콩팥합병증을 가지고 계신 것 같습니다. 보통 하루에 소변을 통해서 알부민이라는 단백질이 300mg이상 빠져나가면 이런 진단이 내려집니다. 고기를 많이 섭취해야 하느냐고 물으셨는데, 아닙니다. 신장은 체와 같아서 물과 불필요한 노폐물은 내보내지만 우리에게 필요한 성분들은 걸러서 보존합니다. 특히 단백은 우리에게 꼭 필요한 것이기 때문에 소변으로 빠져나가는 것은 철저하게 차단되어 있습니다. 그래서 만약 단백이 많이 빠져나간다고 하여 단백질 섭취를 늘이시면 더 많은 단백질이 소변을 통해 빠져나가게 되고 신장은 고통 받게 됩니다. 그러므로 당뇨병성 신증환자는 하루에 40g 정도의 단백질만을 섭취하도록 권유되고 있습니다. 개인마다 처방이 다를 수 있으므로 전문적인 영양사와 상의를 한번 해 보시는 것이 좋겠습니다.

정정합니다

지난 2008년 2월 발간된 월간당뇨 14페이지에 실린 사진의 내용이 정확하지 않음을 알려드립니다. 아울러 원고를 보내주신 주달래 선생님과도 관련이 없음을 알려드립니다. 독자 여러분과 주달래 선생님께 깊은 사과의 말씀 드립니다. 앞으로 더욱 정확한 정보 전달을 위해 노력하겠습니다.