

# 애독자세상

본 코너는 <월간당뇨>를 보시는 독자 여러분의 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.

## 경구혈당강하제만으로 혈당조절을 할 수는 없나요?

당뇨병은 일상생활과 밀접한 연관이 있어 관리를 하는데 어려움이 따르는 것이 사실입니다. 당뇨관리에 있어서 중요한 것이 식사의요법, 운동요법, 약물요법이 적절하게 조화를 이루어야 한다는 것입니다. 그런데 식사 조절이 힘들고 운동하는 것도 귀찮다고 약물로만 혈당을 조절하려고 하는 것은 여러 가지로 문제를 야기 시킬 수 있습니다. 음식을 많이 먹었을 때 경구혈당강하제의 복용량을 늘리면 일시적으로는 혈당이 조절되는 것처럼 보일 수 있습니다. 그렇지만 이런 잘못된 식습관이 반복적으로 일어나면 체중이 증가하고, 체중이 증가하면 혈당은 더 높아집니다. 결국 혈당이 높아지면 약의 양도 늘리고 되고 약순환이 반복이 되는 것입니다. 약물치료는 식사의요법과 운동요법과 함께 이루어졌을 때 그 효과가 높아집니다. 당뇨병은 개인의 생활관리가 중요한 만큼 약물에 너무 의존하지 말고 세 가지요법을 적절히 조화시켜 건강을 유지하는 것이 좋습니다.

## 식품의 영양성분표시를 보는 게 좋다고 하던데 어떤 것을 중심으로 봐야하는지 궁금합니다.

당질의 전체 양은 혈당에 영향을 줍니다. 영양성분표시에 적힌 당질은 콩, 야채, 곡류, 등에 포함된 당질과 우유와 과일과 같은 음식에 들어 있는 당질로 구성되어 있습니다. 영양성분표시는 당질과 지방이 이 음식에 얼마나 포함되어 있는지 알려줍니다. 최근 식품으로 판매되는 거의 모든 식품에 각 영양성분과 칼로리가 기재되어 정보를 얻기 쉽습니다. 당뇨가 있다면 식품영양성분표시에서 당질과 지방의 함유량을 먼저 살피는 게 좋습니다. 당질은 혈당을 높이는 주성분이기 때문에 특히 주의 깊게 살펴보는 것이 좋고 지방은 열량이 높기 때문에 체중에 영향을 미치게 되니 식품의 영양성분표시가 되어 있을 시 좀 더 꼼꼼히 살펴보고 내게 맞는 식품인가를 살펴보고 섭취하시기를 권장합니다.

## 당뇨병과 함께 한지 10년이 되어갑니다. 유독 피곤한 증상이 자주 나타나는데 이 이유는 무엇입니까?

당뇨병이 있을 때 쉽게 피곤함을 느끼는 것은 활동에 대응하여 몸에 필요한 만큼의 에너지를 제대로 만들어 내지 못하기 때문입니다. 우리 몸에서 일어나고 있는 대사는 섭취한 음식을 이용하고, 저장하며, 무언가를 만들어내고, 필요 없는 것을 없애는 등의 현상이 쉴 새 없이 일어나는 상황입니다. 당뇨병환자가 혈당이 높은 것은 남들보다 더 많이 먹어서가 아니라 먹은 것이 제대로 이용되지 않기 때문입니다. 따라서 몸 안의 대사가 원활하지 못하기 때문에 이차적인 영양결핍이 초래되어 균형이 깨질 수 있습니다.

하지만 이러한 모든 문제는 근본적으로 혈당이 잘 조절되지 않기 때문이며, 적절한 영양섭취와 적절한 운동, 긍정적인 사고방식을 통해 당뇨병을 잘 조절한다면 당뇨병이 없는 사람보다 오히려 더 건강하게 지낼 수도 있습니다.