

잘못 알고 있는 민간요법이 병을 키운다!

임태정 / 청정선한의원 원장

우리가 활동을 하기 위해서는 에너지가 필요한데 그 에너지를 발생시키는 가장 중요한 영양소가 포도당이고, 그 포도당은 음식물이 분해되어서 만들어집니다. 즉 섭취한 음식물이 포도당으로 변해서 혈액 속으로 흡수된 후, 세포 내로 들어가 에너지로 변하게 되는데, 이때 포도당이 세포 내로 들어가지 못하고 혈액 속에 머물러 있는 상태를 혈당이라고 하며 정상 수치보다 과다하게 쌓여 있게 되어 소변으로 당분이 넘쳐 나온다고 해서 당뇨(糖尿)라고 합니다. 그러나 엄밀한 의미로는 뇨에서 나오는 당으로는 정확한 측정이 되지 못하므로 혈액 속에 있는 당의 양을 측정함으로써 당뇨병환자가 병이 가벼운 상태인지, 위중한 상태인지를 정확히 알 수 있습니다. 또한 이를 더 정확하게 측정하기 위해 2~3개월 평균혈당 개념인 당화혈색소 측정을 통해 당뇨를 좀 더 정확하게 진단 할 수 있습니다.

정상혈당과 관련해서 정상인은 혈액 속에 아무리 많은 당분이 흡수되어도, 또는 아무리 당분이 부족하여도 항상 정상수준의 혈당수치(80~140 mg/dl)를 유지할 수 있도록 해당 장기가 자동조절을 해주지만 당뇨가 있는 사람은 혈당의 자동조절기능이 상실되어 혈액 속에 포도당이 많으면 많은대로, 적으면 적은대로 고혈당, 저혈당의 불균형 상태로 수치를 유지하고 있으므로 위험한 것입니다.

이러한 당뇨를 치료하기 위해 일반인들이 일상생활에서 섭취하면 당뇨에 도움이 되는 음식 등은 무엇이 있는지 알아보기로 하겠습니다. 하지만 그 전에 일반인들이 추천하는 당뇨에 좋은 민간요법을 알아보고 이것들이 옳은 것인지, 그른 것인지를 설명한 후에 당뇨 치료에 도움이 되고, 쉽게 접할 수 있는 방법들을 소개해드리도록 하겠습니다.

작은 습관이 당뇨 예방 한다

70년대를 지나 산업화의 발전을 거쳐 온 한국은 그 이전에는 당뇨병환자가 많이 없었으나, 70년대 후반, 80년대 초반부터 급속히 당뇨병환자가 늘기 시작했습니다. 이렇게 된 이유에는 여러 가지 있겠지만 크게 세가지 정도로 압축된다고 할 수 있습니다.

첫째, 믹서기와 녹즙기의 대량보급입니다.

모든 음식은 입으로 들어오면서 포도당으로 변화되는데, 이것은 반드시 이를 통해 씹으면서 서서히 분해되어 우리 몸에 필요한 영양소로 천천히 바뀌는 것이 몸에 무리도 없고, 이를 혈액에서 세포로 운반하는 인슐린도 부담이 안 가게 마련입니다. 그러나 굳이 씹지 않아도 분해된 상태로 바로 입을 통해 들어오게 되면 갑자기 포도당이 순식간에 유입되어 인슐린이 이를 다 분해하지 못하는 사태에 빠지게 되어 인슐린을 생산하는 췌장 베타세포에 과부하가 걸리기 마련입니다.

그러므로 믹서기를 통해 음식을 갈아먹는 것은 삼가시는 것이 좋다고 할 수 있습니다.

둘째, 흰쌀밥의 대량공급입니다.

70년대 어릴 때 기억을 되새기면 흰쌀밥이 몸에 좋다고 홍보하던 TV광고가 생각이 납니다. 그러나 지금은 영양이 과다 섭취되기 쉬운 사회에 살고 있기에 흰쌀밥을 통해 더욱더 포도당 과잉을 부추긴다면 이는 기름에 불을 붙이는 것과 같다고 할 수 있습니다. 그러므로 흰쌀밥 보다는 도정이 덜된 현미밥이나 잡곡밥을 드시는 것이 좋습니다.

셋째, 과도한 스트레스입니다

70년대 산업화를 거치면서 국민들은 과도한 노동과 스트레스를 통해 국가 부강을 이루어왔습니다. 이는 그렇게 고생한 세대들의 공이 크다고 할 수 있지만, 개인적으로 볼 때는 당뇨가 발병할 확률이 높아졌다는 통계적 결과를 만들어내었습니다. 과도한 스트레스는 심장을 압박하여 심장의 박동이 약해지게 되고, 이는 혈액순환이 위축되어 혈당소모가 현격히 떨어지면서 혈당수치



가 올라가는 결과가 생기므로 과도한 스트레스로부터 탈출은 당뇨병환자에게는 몹시 필요하다고 할 수 있습니다.

이외에도 운동부족, 당지수가 높은 음식의 과잉 섭취, 지나친 음주 등이 있습니다.

그렇다면 일반인들이 구전으로 전해오는 당뇨에 도움이 된다는 음식들을 하나씩 열거하면서 그것이 과연 도움이 되는지 아니면 해가 되는지를 알아보도록 하겠습니다.

첫째, 흔히들 많이 듣는 것으로 누에가 있습니다. 누에 가루는 당뇨병환자들이 많이 이용하는 요법 중의 하나로서 누에 가루 속에 혈당을 낮추는 성분이 들어 있는 것으로 알려져 있습니다. 그래서 당뇨가 있는 분들이 드시는 경우가 많습니다. 그러나 누에 가루가 고단백질로 구성되어 있어 장기간 복용 시에 열량의 섭취량이 증가되어 다른 식품의 섭취량을 감소해야되며 고단백질로 인하여 신장 기능에 무리를 줄 수 있어 당뇨합병증을 악화시킬 수 있다는 점을 알아두셔야 합니다.

둘째로 뽕나무 잎이나 뿌리를 달여 먹는 경우도 있는데, 뽕나무 잎도 혈당을 낮추는 작용이 있는 것으로 알려져 있으나 그 외 부작용이 많은 것으로 알려져 있습니다.

셋째로 홍삼을 먹으면 혈당도 내려가고 기운도 생긴다고 하는 사람들이 많습니다. 그러나 홍삼은 체질적으로 몸에 열이 많은 사람이나 혈압이 높은 사람들은 오히려 더욱 결과를 나빠지게 만들기 때문에 반드시 당뇨 전문의와 상의하시고 드실지를 결정하는 것이 좋습니다.

이외에도 가시오가피, 결명자, 영지버섯, 감초뿌리 등을 먹으면 당뇨에 도움이 된다는 얘기가 있

으나 모두 근거가 없고, 오히려 혈당이 올라가는 결과가 생길 수 있음을 알아야 하겠습니다.
 앞서도 얘기했지만 민간에서 당뇨에 좋다고 전해지는 약재나 음식을 먹으려 할 때는 반드시 당뇨를 전문적으로 다루는 의사나 한의사의 도움을 받는 것이 당뇨를 빨리 치료하는 지름길임을 숙지하시길 바랍니다.

올바른 당뇨관리 방법

우선 올바른 당뇨관리를 위해 먼저 필요한 준비물이 있는데 바로 체중계, 혈압계, 자가혈당측정기, 당뇨수첩입니다. 당뇨와 혈압, 그리고 체중은 밀접한 관련이 있으므로 혈당을 매일 측정하면서 혈압과 체중도 함께 재보시는 것이 필수적이라고 할 수 있습니다.

그리고 당뇨를 치료하고 생활하면서 또 한가지 알아야 할 것이 있다면 바로 저혈당에 대해서입니다. 혈당이 매우 높은 사람도 중간에 순간순간 혈당이 너무 내려가서 불편해하고 때로는 매우 위험한 상태에 이르기도 하므로 이를 숙지해서 대비해두시는 것이 좋습니다.

일반적으로 정상 혈당이라 하면 공복 시 60~110mg/dl, 식사 후 2시간 140mg/dl를 얘기합니다. 사람에 따라 저혈당 증상이 나타나는 혈당은 일정하지 않으나 대체로 혈당이 50mg/dl 이하로 떨어졌을 때 저혈당 증상이 나타나는 것입니다.

저혈당이 생기는 원인은 당뇨병환자가 식사를 거르거나 평소보다 식사를 적게 한 경우 평소에 비해 운동량이 너무 많은 경우 실수로 인슐린 주사를 많이 주사한 경우, 경구혈당강하제를 복용한 것을 잊고 또다시 복용하는 경우 등에 생기기 쉬우며 이 외에도 혈액순환이 제일 안되는 새벽에 발생하기 쉽습니다. 흔히들 새벽에 갈증이 심하게 나서 깨시는 분들은 저혈당이 아닌가 의심하고 바로 혈당을 재보시기 바랍니다. 저혈당의 증상으로는 떨림, 식은 땀, 현기증, 흥분, 불안감, 가슴 두근거림, 공복감, 두통, 피로감 등이 있으며, 오래 지속되면 경련, 발작이 있을 수 있고 혼수상태나 쇼크에 빠지는 경우도 있으므로 조심해야 합니다.

이렇게 저혈당이 왔을 때에는 가장 신속히 흡수되어 신체에 작용할 수 있는 15~20g의 당질을 함유하고 있는 음료수를 마시거나 음식을 섭취하는 것이 좋습니다. 예를 들면, 콜라 1~2컵, 오렌지 주스 1~2컵, 사탕 3~4개 가 좋은 예입니다.



주스 반잔



요구르트 1개



콜라 반 캔



꿀 한 숟갈



아이스크림 1개



사탕 3-4개

저혈당증의 예방을 위해서는 식사, 운동, 약물요법들 간의 균형을 맞추는 것이 중요합니다. 예를 들면 예외적으로 심한 운동을 하는 경우에는 식량을 늘이거나 아니면 약물의 양을 줄이는 것입니다. 또 저혈당 혼수에 대비하여 당뇨병환자임을 나타내는 인식표(카드)를 착용하여 다른 사람들의 도움을 받을 수 있도록 하여야 합니다.

또한 당뇨병환자들은 말초 순환이 잘 안되므로 말단 조직이 상처가 나면 잘 아물지 않게 되므로, 말단 조직을 잘 관리할 필요가 있는데, 대표적인 것이 발입니다.

발의 합병증을 예방하고 발 관리를 잘하기 위해서는 혈당, 콜레스테롤, 중성지방을 정상으로 유지하고 발의 문제점을 조기 발견하는 것이 중요합니다. 매일 발을 관찰하여 문제점을 발견하면 늦어도 48시간 이내에 치료를 받도록 합니다.

위의 사항 외에도 당뇨치료를 위해 필요한 사항을 정리하면 아래와 같으니 참고해서 올바른 당뇨치료를 위해 알아두시기 바랍니다.

당뇨병환자를 위한 민간요법과 생활수칙

불규칙한 생활습관

스트레스, 과로를 피하시기 바랍니다. 모든 병은

마음에서 오기에 마음이 여유로워 지면 기쁨이 생기고 기쁨이 생기면 심폐기능이 튼튼해져서 면역력이 강해지며 질병도 예방되는 것입니다.

정상 혈당치의 유지와 체크

평상시 정상 혈당치가 얼마인지를 알고 평소예수시로 체크해서 메모하는 습관을 길러야 할 것입니다. 식전 혈당은 100~110 정도, 식후 혈당은 140이상 안 올라가도록 당뇨한약의 양을 조절해주는 것이 좋습니다.

식이요법을 제때, 적당히, 골고루 해야

정백 가공식품(오백(五白)식품=흰쌀, 흰밀가루, 흰설탕, 흰소금, 흰조미료)을 비롯한, 인스턴트 식품, 동물성 식품의 과잉섭취를 줄이고, 취장에 무리를 주지 않는 섬유질, 비타민, 미네랄, 효소가 풍부한 씨눈 달린 곡식류와 채소류, 버섯류, 해조류, 과일류 등 천연의 자연식품으로 식생활을 개선하면 면역계를 활성화시켜 질병예방과 자연 치유력의 증강을 유도할 수 있습니다. 밥으로는 잡곡밥이나 현미밥을, 오미자를 묽게 우려낸 물(냉침+끓임)을 물대신 수시로 드시면 좋습니다. 또한 당지수가 낮은 음식을 위주로 섭취하도록 합니다.

적당히 드세요	당질이 많은 식품 : 밥, 빵, 떡, 국수, 감자, 고구마, 옥수수 등 단백질이 많은 식품 : 고기, 생선, 계란, 콩, 두부, 해물류 등
자유롭게 드세요	국물 : 맑은 채소국, 기름기를 제거한 고기국물 채소류 : 오이, 배추, 양상치, 시금치 해조류 : 미역, 다시마, 김
되도록 피하세요	단순당류 : 설탕, 물엿, 꿀 사탕, 음료수 소금에 절인 음식 : 젓갈, 장아찌 동물성 기름 : 삼겹살, 갈비, 닭껍질, 내장류, 중국음식

유산소 운동 (빠르게 걷기, 등산, 수영, 달리기, 줄넘기 등)

운동을 하게 되면 근육에서 물질대사가 왕성해지고, 심장박동이 강화되어 혈액량이 많아집니다. 또 혈관이 확장되어 좁아진 모세혈관까지 혈액순환이 원활하게 되고, 섭취된 칼로리를 소비시켜 모든 신체기능의 균형이 유지됩니다. 또한 비만예방과 인슐린에 대한 말초조직의 감수성을 높이며, 당 이용률을 증가시키고 지질대사를 정상화합니다. 여러 운동 중 하기 쉬운 빠르게 걷기 운동(땀이 좀 나고, 숨이 잘 정도로)을 매일 1시간 이상 생활화하는 것이 좋습니다.

무절제한 보양식은 금물

영양실조 환자, 수술회복 환자는 제외하고 뱀탕, 개소주, 동물성 고단백식품 등 감기약, 진통제, 소염제, 항생제 등도 혈당을 올라가게 하니 참고하시기 바랍니다.

술, 담배는 삼가야 합니다

새벽현상, 소모기 현상으로 오히려 아침 식전혈당이 높아질 수도 있습니다. 알코올 자체가 간경화증(肝硬化症)과 췌장질환의 원인이 될 수 있고, 중성지방을 증가시켜 동맥경화를 촉진시키므로 당뇨치료에는 금물입니다. 술은 또한 습관적이 되므로 최소량이라도 안 드시는 것이 좋습니다.

표준체중의 유지

표준체중=(신장-100)×0.9]에서 ±5~10% 범위
 당뇨병이 되면 탄수화물의 이용이 나빠져 포도당 대신, 지방이 에너지로 이용되고, 그래도 부족하면, 단백질도 이용되어 마르거나 수척해지게 되는 경우가 많습니다. 이 경우는 식이요법을 통한 체중감소와는 달리, 각종 합병증이 생기고 예후도 나쁩니다. 당뇨병환자에게 정기적인 체중, 체지방 체크는 필수입니다.

주기적인 정기검진의 필요성

당뇨병 환자의 20%는 자각 증상이 없는 무증상이라고 합니다. 따라서 증증으로 진행되거나 여러 합병증 발생 이후에 알게 되므로 위험할 수 있는데 이를 예방하기 위해, 한 달에 한 번씩 당뇨 전문 병원에 가서서 정기검진을 받아야 합니다. 

