

당뇨병환자의 식사관리란 무조건 적게 먹고, 단 음식은 먹지 않으며,  
음식을 가려서 먹어야 하는 것이 아니다.  
하지만 안타깝게도 많은 당뇨인들은 이 같은 잘못된 생각을 갖고 있어  
몸 고생, 마음고생으로 오히려 병을 더 키우곤 한다.  
이번 제 12회 성인당뇨캠프에 참가한 당뇨인들도 식사요법의 어려움을 호소하며  
캠프에 입소했지만 가는 길엔 모두들 뿌듯한 기쁨 한 가득이다.  
그 유익했던 영양분과 교육을 정리해 본다.

## 강의노트-영양사가 전한 당뇨정보 당뇨병의 식사관리

### 식단읽기와 식사계획하기

영양분과에서는 캠프 참가자들에게 칼로리 계산, 식품교환표 읽기 등의 전반적인 이론교육과 직접 식단을 구성해 보는 실습교육을 제공함으로써 향후 식생활에도 적용할 수 있도록 지도하였다. 캠프에서는 참가자 전원에게 각 개인의 체중과 키에 맞는 칼로리를 처방하고 그에 따른 식품교환표를 제시해 그것을 참고하여 캠프기간 매 끼니 당뇨뉘페로 식사를 하면서 식사량 조절을 익혔는데, 이에 앞서 첫 번째 영양교육 시간에는 어떻게 식사량이 조절 되는지 그 과정에 필요한 이론을 배웠다. 식단을 짜기 위해서는 자신에게 필요한 양을 알아야 한다. 각자의 활동 정도에 따라서 열량을 계산하는 법이 다르므로 다음을 참고하여 자신에게 필요한 하루 열량을 구한다.

### 하루 총 열량(kcal)

- = 표준체중 x 25kcal/일 가벼운 작업  
(거의 앉아서 일을 하는 경우)
- 30~35kcal/일 보통의 작업  
(가벼운 운동을 정기적으로 하는 경우)
- 35~40kcal/일 힘든 작업  
(강도 있는 운동을 1주일에 4~5회 하는 경우)

### ※ 표준 체중 구하기

남자 표준체중(kg) = 키(m) x 키(m) x 22

여자 표준체중(kg) = 키(m) x 키(m) x 21



예) 키 160cm인 정상체중을 가진 보통 활동을 하는 여자의 경우

- 표준체중(kg) = 1.6(m) x 1.6(m) x 21 = 54(kg)

- 하루 필요열량(kcal) = 54(kg) x 35(kcal) = 1800kcal

위와 같이 자신의 칼로리를 구하면 그 칼로리에 따라 정해져 있는 식품교환표에 맞춰 식사를 하면 된다. 중앙대학교병원 유혜숙 영양사는 식품교환표 활용을 위해 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군에 속하는 음식의 종류와 1단위의 양을 설명했다. 다음의 표를 참고해서 각각 1단위에 해당하는 양을 익혀 같은 식품군 안에서 서로 교환해 식단을 구성할 수 있다.

### 식품교환표(★콜레스테롤이 높은 음식)

<b>곡류군 100kcal</b>									
									
밥 1/3공기(70g)	옥수수 중1/2(50g)	감자 중 1개(130g)	고구마 중 1/2개(100g)	식빵 1쪽(35g)	비스켓 5쪽(20g)	곡수 삶은 것 1/2공기(90g)	인삼미 3개(50g)	밀 6개(60g)	미숫가루 5큰술(30g)
<b>어육류군 75kcal</b>									
									
스고기 닭구멍 크기 1토막(40g)	생선(1토막)(50g)	닭고기 1토막(40g)	홍오징어 1토막(50g)	새우 40마리(50g)	조개살 1/3컵(70g)	멸치 1/4컵(15g)	달걀 1개(55g)	검정콩 2큰술 60알(20g)	두부 1/6모(80g)
<b>채소군 20kcal</b>									
									
가래(70g)	양배추 익혀서 2/5컵(70g)	무양파익이 잘려서 1/3컵(10g)	배추 익혀서 1/3컵(70g)	피망 4~2개(70g)	우이 익혀서 1/3컵(70g)	연근 6개(50g)	무 익혀서 1/3컵(70g)	시금치 익혀서 1/3컵(30g)	꽃고추 중 1~8개(70g)
<b>지방군 45kcal</b>									
									
기름 1작은술(5g)	마가린 15차(150g)	버터(15차)(150g)	명초 10개(10g)	호두 초 1개(8g)	견과류(45g)	견과류(45g)	견과류(45g)	견과류(45g)	견과류(45g)
<b>우유군 125kcal</b>									
									
우유 1컵(200g)	두유 1컵(200g)	분유 5큰술(25g)							
<b>과일군 50kcal</b>									
									
사과 중 1/2개(100g)	배 중 1/4개(100g)	복숭아 1개(100g)	수박 1/4(250g)	포도(중) 1개(250g)	딸기 중 10개(50g)	밤도 10개(100g)	참외 중 1/2개(120g)	배나니 중 1/2개(100g)	오렌지 주스 1/2컵(100g)

“이제 식사관리 자신있어요!”

좋은 이론 강의를 아무리 들어도 돌아서면 잊어버리니 실제적으론 식사관리가 잘 되지 않는다. 이 점을 염려하여 이번 당뇨캠프에서는 실습시간을 마련하였는데, 각조별로 정해진 칼로리에 맞게 직접 식단을 구성을 해보면서 머리에 담아둔 내용을 확실히 익힐 수 있었다.

열량에 따라 하루 동안 먹을 수 있는 각 식품군별 교환 단위수는 다음 표와 같은데 이 범위 안에서 3끼의 식사와 1~2번의 간식을 나누어 적절히 배분하면 된다.

열량식품군	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400
곡류군	5	6	7	7	8	8	8	9	10	10	11	12	12
어육 저지방	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
류군 중지방	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
채소군	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
지방군	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
우유군	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
과일군	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2

이 날 1800kcal를 지정 받은 3조는 다음과 같은 식단을 구성하였다.

끼니	식품군	무엇을 차릴까요?	얼마만큼?
아침	곡류군	잡곡밥(1), 식빵(1)	2단위
	어육류군	두부(1), 생선(0.5)	1.5
	채소군	버섯, 고구마줄기, 시금치	2
	지방군	(볶음에 포함)	1
간식	우유군	우유(1)	1
	과일군	귤	1
점심	곡류군	잡곡밥(2), 인절미(1)	3단위
	어육류군	생선(0.5), 쇠고기(1)	1.5
	채소군	오이, 깍두기, 상추	2
	지방군	(볶음에 포함)	1.5
간식	우유군	두유(1)	1
	과일군	토마토(방울토마토 20개)	1
저녁	곡류군	잡곡밥(2), 옥수수(1)	3단위
	어육류군	닭고기(1), 검은콩(1)	2
	채소군	고구마줄기, 오이, 버섯, 콩나물	3
	지방군	(볶음에 포함)	1.5
간식	우유군		
	과일군		

메뉴는 한정 되었지만 평소의 식사습관 등에 맞춰 각 조의 식단을 계획했다. 조원 모두가 머리를 맞대고 의논하며, 저울로 재면서 직접 식단을 만들어 참가자들은 “이제 집에서도 자유롭게 식사관리

를 할 수 있을 것 같다”며 뿌듯해 했다.

게임으로 알쏭달쏭 영양 지식 정리하기 먹는 것은 쉽지만 제대로 먹는 것은 어렵다. 하지만 게임을 통해 배운 영양지식은 머리에 쏙쏙 들어와 이해하기 쉽고, 기억하기도 좋았다. 캠프 참가자들은 당뇨관리에 관심이 많은 사람들인지라 자신 있게 게임에 임했지만 긴가민가한 문제들에 당황해 하며 생각지 못한 정답들에 놀라움을 금치 못했다. O/X 퀴즈와 스피드퀴즈를 통한 영양교육은 화기애애한 분위기에 진행됐다. 다음은 이날 O/X퀴즈의 문제와 해설 일부이다. >

글 / 곽정은 기자



서로 의논하며 주어진 식단을 만드는 참가자들



O/X 퀴즈로 영양교육을 받고 있는 모습

문제	정답	해설
비타민제 복용은 혈당관리를 도와준다.	X	영양제는 균형식이 필요한 사람들에게 처방되는 것이지 혈당관리와는 관계없다.
빈속에 마시는 소주는 열량이 많으므로 혈당을 올릴 수 있다.	X	저혈당의 위험이 있으므로 빵이나 우유 한 개를 먹고 술을 마셔야 한다.
토마토는 당을 가지고 있지 않으므로 많이 먹어도 된다.	X	곡류·야채류·우유류·과일류는 당을 가지고 있는데 그나마 적게 당이 함유된 것이 토마토라는 것 일 뿐 많이 먹어도 되는 것은 아니다.
아픈 날, 입맛이 없어 식사를 못하게 되면 당뇨약을 먹지 말아야 한다.	X	당뇨약과 인슐린은 성격이 다른데, 아프면 스트레스를 받아 그 스트레스 호르몬이 당을 올리므로 당뇨약은 먹어야 한다.
저혈당이 와서 주스 한 컵을 마셔도 증상에 변화가 없으면 즉시 반 컵을 더 마신다.	X	혈당은 서서히 오르기 때문에 주스를 마시고 시간이 조금 지난 후에 혈당을 측정하고 그때 다시 조치를 취한다.
삼겹살은 지방이 많으므로 혈당을 올린다.	X	삼겹살은 어육류에 해당하므로 혈당을 서서히 올린다. 단지, 삼겹살의 지방이 포화지방 이므로 많이 먹는 것을 권장하지 않는다.
콩은 잡곡이므로 보리대신 많이 넣어도 영양성분은 같다.	X	콩은 잡곡이기도 하지만 주 영양소가 단백질이다. 그러므로 다른 반찬을 준비하기 번거로울 경우 콩밥을 먹으면 고른 영양 섭취가 가능하다.