

# 체험담으로 엮어가는 당뇨병이야기 Ⅲ



글쓴이/다께다 하루오 · 우가가쿠병원 당뇨병센터장, 일본당뇨병협회 이사

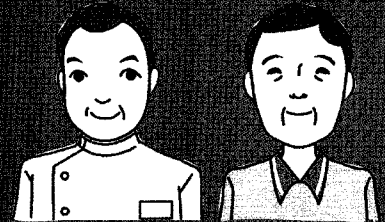
등장인물 / 요리다까하루끼선생(가공인물) · 지하라다이중앙병원당뇨병센터장

난포까나루사(가공인물) · 당뇨병 20년차

혈당관리에 불성실, 치료중단도 여러번

택시기사

신장 170cm, 체중 63kg의 보통체격, 58세



## 대강의 지난 즐거리

난포까씨는 58세로 당뇨병 망막증이 악화되어 안과수술을 선고받았다. 그때 그는 ‘무엇이 잘못되어 그렇게 되었는가?’ 과거를 돌이켜보기 시작했다. 그의 문제는 자신의 건강 이상 증상을 오랫동안 방치해 둔 것과 40세 때 입원치료를 해서 거의 정상화 되었으나 다시 방치하여 재입원 한 것 등이 문제였던 것. 그는 지난날을 후회하며 이제부터 당뇨관리를 열심히 할 것을 다짐했다.

## “금주 · 금연을 하면서 살빼기에 전력을 다 할테다!”

국립신조병원을 가벼운 마음으로 퇴원한 난포까씨는 “아, 좁지만 내 집이 가장 좋다. 이제 다시는 입원하지 않도록 전력을 다해 힘 쓸테다” 라고 집에 도착하자마자 다짐을 했다.

오후가 되어 아이들이 특별활동을 마치고 집으로 돌아왔을 때, 퇴원축하를 겸한 저녁식사 모임이 있었는데, 난포까씨는 “맛있다! 오랜만에 마시는 맥주도, 당신이 손수 만든 반찬도 정말 좋다” 며 감격하면서도 “그래도 내일부터 아빠는 당뇨병을 관리하기 위해 금주와 금연을 할 거야”라고 가족 앞에 선언을 했다. 그렇게 저녁식사를 맛있게 먹으면서 그는 “가족을 위해서 아빠는 식사요법도 보다 철저히 하여 건강을 유지해야 한다” 라고 반복해 말했다.

기분 좋게 술을 마시며 난또까씨는 계속해서 “그런데 너희들은 아빠의 다이어트에 관계없이 지금까지와 같이 마음껏 먹어야 한다. 둘 다 충분히 영양을 섭취하여 튼튼해지지 않으면 훌륭한 운동선수가 될 수 없으니깐 말야” 라고 말하면서 아이들에게 더 먹도록 권했다. 사실 난또까씨의 딸 나루요는 유도부, 나루따로는 야구부에 소속해 있어 나루요는 올림픽선수, 나루따로는 프로야구 선수를 목표로 노력하고 있다.

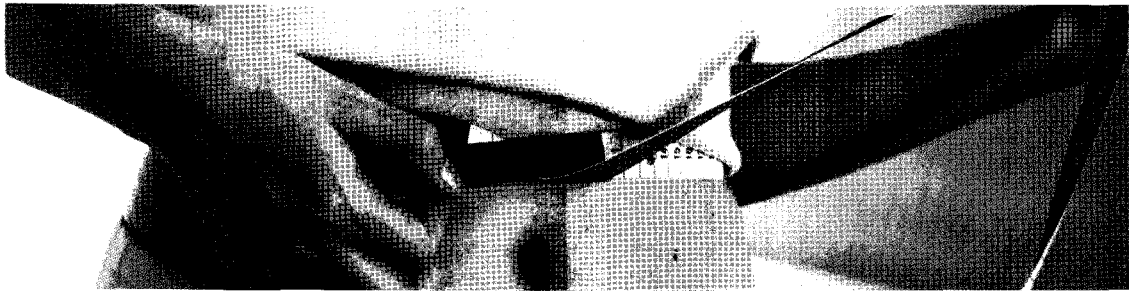
식사가 거의 끝나가 배가 불러오기 시작할 때, 네 살 아래의 난또까씨의 아내 나미에씨는 결심한 듯 한 표정으로 말을 꺼냈다. “여보! 나루요가 최근 제법 여자다워져서 동생과 같은 방을 쓰는 것이 이제 싫다고 매일 짜증을 내고 있어요. 집이 우리 가족에 비해 너무 좁아서 우리들도 슬슬 큰집으로 이사 갈 준비를 해야겠어요.”

이 말에 난또까씨도 “그렇군, 이제 나도 아이들을 위해서 새로운 각오로 노력해봐야겠다” 라고 맞장구를 쳤다. 당시 그의 집은 임대맨손으로 2칸은 거실과 아이들 방, 한 칸은 부부의 침실로 사용되었다. 그런데 아이들 방은 큰딸 나루요(14세)와 둘째딸 나루따로(12세)의 공부방 겸 침실이어서 가족 4인이 살기에는 좀 좁았다.

다음날부터 난또까씨는 금주와 금연, 다이어트를 철저히 실행했다. 자전거고 출퇴근을 하고, 식사는 아내가 싸주는 저칼로리의 도시락으로 바꿨다. 또한 밤에 고객 접대의 공격도 일체 그만두었다. 대신 영업성적 저하를 막기 위해 낮에 거래처를 방문하는 횟수를 늘리고, 접대비는 방문 할 때 주는 선물로 바꿨다.

이러한 노력의 효과였던지 1개월 후에는 5kg 감량에 성공했다. 하지만 왕성한 식욕을 억제하는 것은 대단히 어려웠다. 그래서 한동안 그는 술을 마시며 풍부하게 차려진 요리를 차근차근 먹어 없애는 꿈을 몇 번이고 꾸기도 했다. 난또까씨는 “에잇, 금주와 금연은 이제 그만 둘까보다” 라며 체념 섞인 한탄을 하면서도 “안돼, 안돼. 약이 필요 없게 될 때까지 노력하자!” 라고 다짐을 했다.(계속)

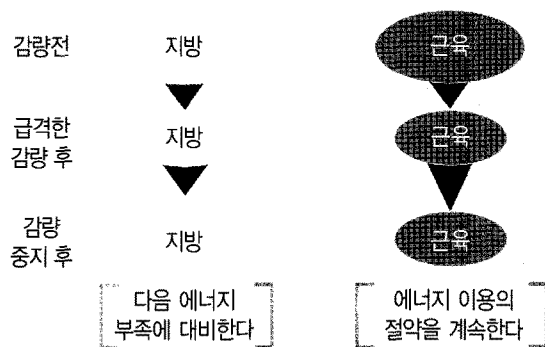




### 요리다까 선생의 조언

주인공과 같이 무리하여 급격한 체중 감량을 하면 요요현상을 일으키기 쉽기 때문에 좋지 않습니다. 요요현상이란 감소한 체중이 단기간에 원래 상태로 되돌아가 반대로 체중이 증가해 버리는 것을 말합니다. 극단적인 식사제한을 하면 지방과 함께 근육도 동시에 빠지지만 요요현상에서는 지방만이 증가합니다.(도표1) 그 결과 같은 체중으로 돌아가도 체지방률이 높아져 당뇨병의 악화를 포함한 건강 피해를 가져오게 하는 위험률이 커집니다.

도표1. 요요현상의 구조



요요현상이 나타나지 않게 하는 감량법을 (표1)로 제시해봅니다.

### 〈표1〉 요요현상이 안되게 하는 감량법

1. 극단적인 식사 감량이나 심한 운동은 피합니다.
2. 1일 3단위의 식이감소와 3단위의 운동 강도로 1개월에 1kg을 감량하도록 합니다.
3. 1일 3단위 정도에 해당하는 대표적인 운동은 70m/분의 속력으로 1시간 가량 운동하는 것입니다.
4. 체중을 감량할 때에는 중간에 반드시 '정체기'가 옵니다만 체념하지 말고 계속하도록 합니다.
5. 매일 같은 시간대에 체중을 제어 기록하면 좋은 자극제가 될 것입니다.

또 부모가 제 2형 당뇨병인 경우 자녀들이 비만하면 당뇨병에 걸리기 쉽기 때문에 주의해야 합니다.(도표2)

일반적으로 성인이 되어서 발병하는 경우가 많지만 최근에는 10대에 발병하는 케이스도 증가하고 있기 때문에 비만은 절대 피하십시오.

도표2. 당뇨병과 유전적인 소인 및 비만과의 관계

