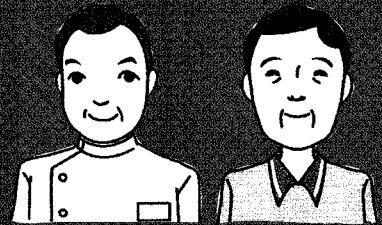


“밥을 안 먹기도 해 보았지만...”



글쓴이/다케다 하루오 · 우가가부병원 당뇨병센터장, 일본당뇨병협회 이사

등장인물 / 요리다카하루끼선생(가공인물) · 지하라다이중양병원당뇨병센터장
난도까나루사(가공인물) · 당뇨병 20년차
혈당관리에 불성실, 치료중단도 여러번
택시기사
신장 170cm, 체중 63kg의 보통체격, 58세



맑게 갠 어느 가을 일요일에 나루사 가족은 ‘염원의 내 집’ 으로의 이사를 했다. 나루사의 아내와 아이들은 각각 자기 방에 짐 상자를 운반해 물건 정리를 하면서 “이런 훌륭한 주방에서 매일 음식을 만든다고 생각하니 꿈만 같구나!”, “나 혼자 쓰는 방이 생겨 행복해요!”, “나에게도 자기 방이 생긴 김에 게임 할 수 있는 텔레비전 사주세요” 등 모두들 들떠 있었다. 나루사는 “내 전용 서재는 없지만 가족 전부가 이렇게 즐거워하고 있으니 그런 데로 좋구나!”고 미소 지은 얼굴로 응대했다.

그럭저럭 정리를 하는 사이에 저녁 때가 되어 나루사의 아내가 집 근처의 가게에서 간단한 음식을 사왔다. 캔 맥주와 안주로 반찬과 땅콩 등을 먹으면서 나루사는 새로운 다이어트 작전을 생각해냈다. 그것은 체중을 감량하기 위해 아침밥을 굶고, 혈당치를 개선하기 위해서 점심과 저녁도 밥을 먹지 않는다는 것이다. “여보, 나는 내일부터 아침밥을 안 먹고, 점심, 저녁도 밥을 생략하고 다이어트를 하기로 했어요” 이렇게 나루사가 말하자, 아내 나루요는 “그러면 나는 편하고 좋지만 정말로 그렇게 하면 당뇨병이 좋아지겠어요?”라고 의심스러워했다.

이튿 날 나루사는 당장에 조식을 하지 않은 채 출근했고, 12시가 되자마자 “배고프다! 오늘은 근처의 햄버거가게에 가서 울트라 햄버거 세트를 먹어야겠다”고 급하게 회사를 뛰쳐나왔다. 그리고 오후 3시에는 여자 사원들의 간식시간을 보며 그냥 넘어가지 않고 같이 집어먹기도 했다. 밤에는 술안주에 적합한 반찬만 차례로 먹으며 맛있게 맥주를 연이어 마셨다. 그로부터 며칠 후 어느 날 아침, 회사의 부장에게 호출된 나루사는 돌연히 인근의 사이쥬지점으로 전근명령을 받았다. “앗! 회사 근처에 이사를 하자마자 서쪽 편에 있는 사이쥬지점으로 전근이라니, 심술궂은 왕따를 당하는 느낌이네” 라고 생각하면서도 “예, 알았습니다”란 말을 할 수 밖에 없었다. 그래서 그는 할 수 없이 원거리 통근을 하게 되었다.

이사 후 1개월 정도 되어서 요리다까선생의 진료를 받은 나루사는 “난또까씨, 어찌된 일입니까? 혈당치는 공복시 160mg/dl나 되고 당화혈색소는 놀랍게도 7.5%나 되네요. 그리고 체중도 2kg 증가하고 콜레스테롤도, 중성지방도 나쁘게 되었어요. 게다가 이상한 다이어트를 하고 있는 것 아닙니까? 착실하게 식사요법을 하지 않으면 안 됩니다. 다음 달도 나빠진 그대로 라면 약을 더 강한 것으로 변경할 수 밖에 없어요” 라는 심한 꾸지람을 듣고 말았다.

그럼에도 불구하고 그는 요리다까선생의 충고를 무시하고 새로운 다이어트 작전을 계속했고, 그 결과 다음달에는 요리다까 선생으로부터 “상태가 좋아지지 않았군요, 어쩔 수 없겠습니다. 조금 강한 약으로 변경합시다”라는 말을 듣고 최근 유행하는 새로운 약으로 치료법이 변경되었다.

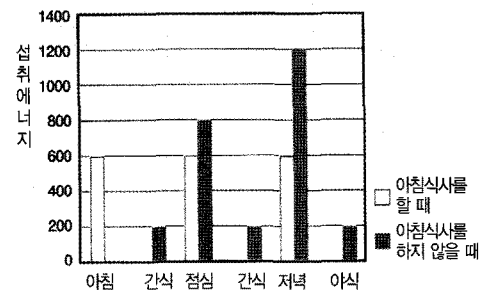


나루사는 집에 돌아오는 길에 “앗! 새로운 다이어트 작전도 실패인가, 즐거우면서 병이 나아지는 방법은 없는 것일까?”라고 한탄을 하면서도 “그래도 아직은 괜찮은 편이다. 이번의 약도 심하게 강한 것은 아니라고 했고, 하루 한 알만 복용하면 되잖아” 하고 스스로 위로하며 안도했다.(계속)

요리다까 선생의 조언

아침밥을 먹지 않고 1일 2식을 하면 오히려 살이 더 찌기 쉽게 되므로 역효과입니다. 그 이유는 공복감이 증가하여 점심과 저녁에 열량을 초과해서 먹기 쉽기 때문입니다. 또 오전 10시와 오후 3시의 간식이나 야식에 손을 대기 쉽게 됩니다. 그러므로 바쁘시더라도 균형에 맞는 영양식을 간편하게 먹도록 합시다. (도표)

〈아침식사를 섭취할때와 섭취하지 않을때의 에너지의 변화〉



다음으로 밥을 아예 안 먹는 다이어트도 백해무익합니다. 밥을 먹지 않는 것의 문제점을 표로 제시합니다만 결론적으로는 규칙적으로 1일 3식을 섭취하고 밥을 주식으로 하여 처방된 열량을 지켜 섭취하여 당뇨병과 잘 어울려 살아갑시다.

밥을 먹지 않았을 때의 문제점

1. 인간에 있어서 밥(탄수화물)은 자동차의 휘발유와 같은 주연료입니다.
2. 밥 대신 단백질이나 지방을 주식으로 하면 연소가스(케톤체 등)가 나와 건강에 좋지 않습니다.
3. 빵 종류, 감자류, 탄수화물의 조리식품 등이 많을 때 밥을 먹지 않는 것은 무익미 합니다.
4. 밥 이외의 탄수화물은 진한 조미료를 쓴 것이나 기름에 튀긴 것이 많아 고열량이기 때문에 주의해야 합니다.
5. 밥을 먹지 않을 때는 기름진 식품을 많이 먹게 되어 지질 이상을 일으키기 쉬우므로 주의해야 합니다.

출처 / 일본당뇨협회 월간지 「さかえ」2009년 11월호
번역 / 이현수 회원