



누구보다 규칙적으로! 당뇨를 물리치는 건강한 생활습관

지난해 우리나라의 당뇨 환자 수는 최대 500만 명 정도로 추산되었다. 국민 열 명당 한 명꼴로 당뇨를 앓고 있다는 것. 언제 어떻게 찾아올지 모르는 불청객 '당뇨'지만 지피지기면 백전백승이다.

글 김서연 기자

당뇨는 순간적으로 발병하고, 단기적으로 치료가 가능한 병이 아닌, 증상이 나타나는 순간부터 남은 생을 함께해야 하는 질환이다. 따라서 당뇨를 개선하기 위한 생활 속 관리법들을 습관처럼 익혀두고 규칙적으로 꾸준히 실행하는 것이 최고의 솔루션. 어떻게 먹고, 운동하는 것이 좋을지 당뇨 환자의 올바른 생활을 따라가보자.

개인맞춤형 열량 섭취와 균형 있는 영양소

당뇨 관리의 최우선 요소는 올바른 식단이다. 식사를 통해 혈당과 혈중지질, 혈압을 관리하고 당뇨에 동반되는 만성합병증을 예방할 수 있기 때문이다. 식사는 꼭 정확한 시간에 규칙적으로 하며 과식은 고혈당과 당뇨를, 소식은 저혈당을 유발하므로 적당량을 지켜야 한다. 개인별 체형에 따른 적합한 열량 섭취가 필요한데 $[(키-100) \times 0.9] \times (30 \sim 35) kcal/day$ 로 계산하여 자신에게 필요한 만큼의 열량을 알고 먹는 것이 중요하다. 또 영양소를 균형 있게 섭취하기 위해 곡류와 어류,


육류, 채소류, 과일류, 마지막으로 식용유, 참기름 등의 유지류 등 6가지 식품군을 골고루 먹어주되, 당질과 단백질, 지방의 섭취 비율을 60:20:20으로 맞추는 것을 염두에 두고 식단을 짜는 것이 좋다. 더불어 포화지방산이나 콜레스테롤 수치가 높은 식품은 하루 300mg 이하로 섭취를 조절하는 것을 권장한다.

저염식은 기본, 소화를 도와주는 섬유소도 필수

저염식은 당뇨 환자가 평생 동안 지켜야 할 식습관이다. 각종 조미료와 젓갈류, 가공식품의 섭취를 줄이고 국이나 찌개를 먹을 때엔 국물은 먹지 않는 것이 좋다. 모든 음식은 의식적으로 싱겁게 조리하며, 소금이나 간장을 사용하는 간은 조리의 마무리 단계에서 넣도록 하자. 또 후추와 겨자 소스, 레몬즙 등 소금이 포함되지 않은 향신료를 다양하게 사용하는 습관을 들이면 도움이 된다. 당뇨 환자는 물론 일반인도 노년기에는 소화 기능이 떨어지는데, 이때 소화불량으로 인한 복통이나 복부 팽만감을 줄이기 위해서는 일찍부터 섬유소를 섭취하는 것이 좋다. 채소와 해조류, 잡곡 등을 여러 번에 나누어 섭취하거나 부드럽게 조리하여 먹는 것을 즐기도록 하자. 이 외에도 칼슘과 아연, 마그네슘, 비타민 C와 비타민 E가 인슐린 반응을 개선한다고 알려져 있으므로, 관련 식품을 알아두고 항상 의식적으로 다양하고 충분하게 섭취하는 습관을 들이는 것이 가장 중요하다.

혈당 조절을 돕는 운동도 적당히 그리고 꾸준히

만병통치약인 운동은 혈당을 조절하는 기능을 해 당뇨 환자가 반드시 실천해야 할 숙제다. 운동을 시작하는 처음에는 이틀에 한 번 정도로 하면서 점차 횟수를 늘린 후, 가능하다면 매일, 정해진 시간에 규칙적으로 운동하는 습관을 들이도록 하자. 체력 소모가 많은 격한 운동보다는 걷기나 가벼운 조깅 등 유산소운동이 몸에 무리를 주지 않으면서 대사활동을 개선하는 데 효과가 있다. 당뇨 환자의 하루 운동시간은 30분에서 최대 1시간가량인데, 식후 30분에서 1시간 사이가 혈당이

가장 높아지는 때이므로 이 시간에 운동을 하는 것이 좋다. 반대로 공복이나 식전에 운동을 할 경우엔 저혈당을 초래할 수 있으니 피하는 것이 좋으며, 어쩔 수 없는 경우 주머니에 사탕이나 초콜릿을 반드시 지참하도록 하자. 또 체내 수분 정도도 혈당에 영향을 미치므로 운동을 통해 땀으로 배출될 수분을 보충할 수 있도록 항상 물을 챙기는 것이 좋다. 



TIP

당뇨 환자는 왜 운동을 해야 할까

- 적절한 체중을 유지하게 한다.
- 뼈와 근육을 튼튼하게 한다.
- 스트레스와 긴장을 줄여 정신건강에 이롭다.
- 인슐린 감수성을 높여 혈당을 낮춘다.
- 혈압을 낮춰 당뇨 합병증의 발생을 늦춘다.
- 혈액순환에 도움을 주어 심장을 튼튼하게 한다.