

은밀하게 온 당뇨병, 위대하게 잡자! 올바른 당뇨관리 방법

우리 몸이 섭취한 음식을 적절하게 사용하지 못하여 혈액 속의 혈당수치가 정상인보다 높은 상태로, 우리 몸에서 에너지로 사용하는 포도당이 소변으로 빠져 나온다고 해서 이를 붙여진 당뇨병은 올바르게 파악하고 관리한다면 누구보다 건강하고 균형 잡힌 삶을 유지할 수 있다.

글 강희철 연세대학교 교수 | 그림 이큰아름

반드시 알아야 할 당뇨의 개념

당뇨병은 인슐린의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않는 등의 대사질환의 일종으로, 혈중 포도당의 농도가 높아지는 고혈당을 특징으로 하며 고혈당으로 인하여 여러 증상 및 징후를 일으키고 소변을 통해 포도당을 배출하게 된다. 우리가 식사로 먹은 탄수화물은 위와장에서 흡수되기 위해 분해되어 대부분 포도당 등으로 바뀌게 되고 이것이 혈관에 들어가 혈액을 통해 운반된다.

우리 몸이 어떤 형태든 작용을 하려면 에너지가 필요하고 에너지를 만들기 위해 포도당이 세포 안에 들어가야 한다. 이를 위해서는 췌장에서 분비하는 인슐린이라는 호르몬이 반드시 필요하다. 만약 몸 안에서 인슐린을 아주 적게, 또는 전혀 만들어내지 못하거나 인슐린이 제 역할을

하지 못하면 혈액 속의 포도당(혈당)이 정상범위를 벗어나 높아지게 되며, 고혈당이 장기간 계속되고 소변으로도 나오게 된다.

일반적으로 혈당이 180mg/dL 정도되면 소변에서 당이 나오지만 자각 증상이 나타나지 않는다. 혈당이 높아지면(200~250mg/dL을 초과할 경우) 갈증, 다음, 다식, 다뇨, 피로감, 체중 감소, 피로감 등을 느끼게 된다. 이처럼 혈당이 높은 상황이 지속되면 상처치유 및 회복속도가 더디어지고, 감기, 요도감염 등 감염성 질환에 걸리기 쉽다.

철저하게 관리하고 조절하기!

문제는 이런 기간이 계속되면 여러 가지 당뇨병성 합병증을 초래해서 많은 혈관질환 심장, 뇌, 눈, 콩팥, 말초혈관 등을 만들고 신경합병증이



노화방지, 혈관 및 세포 손상을 줄이고 회복시키는 것이 당뇨관리의 상식이다.

발생한다. 일단 여기까지 진행되면 회복이 되지 않고 점점 더 악화되어 사망에 이르기 때문에 당뇨의 합병증 예방을 위해 혈관의 손상 또는 노화를 억제하려는 노력이 필요하다.

우리 몸은 한쪽엔 유해산소, 반대쪽엔 항산화 성분이 놓인 시소와 같다. 젊을 때는 몸 안에서 SOD (Super Oxide Dismutase, 유해산소를 제거하는 물질), 글루타티온 등 항산화 성분이 충분히 생성돼 특별히 노력하지 않아도 이 시소는 균형을 이룬다. 그러나 나이가 들면 유해산소 쪽은 무거워지고 항산화 성분 쪽은 가벼워지며, 자연스럽게 균형이 유해산소 쪽으로 기운다. 이것이 바로 노화다.

우리가 아는 건강에 나쁜 습관들은 유해산소를 증가시키는 것이고 건강한 생활습관은 바로 이 항산화 성분을 올리는 것이다. 노화방지, 혈관

및 세포 손상을 줄이고 회복시키는 것이 바로 당뇨에 대처하는 상식이다.

건강한 생활습관으로 예방하는 합병증

당뇨는 평생 철저한 조절과 노력이 요구된다. 약, 운동, 식사를 거르지 않는 건강한 습관을 유지하여 혈당을 철저히 조절해야 하는데 당화지수가 낮은 덜 가공된 식품을 섭취하면 혈당의 변화를 줄일 수 있다.

결론은 과유불급(過猶不及)이다. 위의 모든 요법이 일반적으로 꾸준히 할 수 없고 집착하여 열심히 한 후에는 오히려 요요현상 같이 그 후유증이 무시하기도 해서 그 동안 열심히 노력한 것을 허사로 만든다. 생활에 무리를 주지 않으면서 하루라도 더 건강한 생활습관을 유지하려는 노력이 필요하다.

당뇨 관리 DO

01 식사시간 지키기 | 매일 식사시간에 맞추어 제때 20분 이상 천천히 먹는 것이 좋다. 이때 적당한 양과 다양한 종류의 음식을 골고루 섭취하는 것이 중요하다. 밥을 거르면 저혈당을 유발하게 되고, 여러 합병증을 유발시키게 된다. 혈당과 혈중지질농도를 정상으로 유지시키는 것이 중요하다.

02 자신에게 적합한 운동을 파악하여 합병증을 예방하자 | 운동을 하면 일반적으로 신체가 운동하는 근육으로 혈액을 보내야 하기 때문에 일시적으로 혈압이 상승하는 현상을 보이게 된다. 따라서 운동 시작 전에 운동부하 검사를 받아 안전한 수준을 설정하는 것이 좋다. 걷기, 자전거 타기, 가벼운 조깅, 수영 등 낮은 강도의 유산소운동을 선택하여 꾸준한 관리가 필요하다

03 자신의 당뇨 유형 파악하여 치료 반응 관찰 | 당뇨병은 크게 인슐린이 거의 분비되지 않아 생기는 제 1형 당뇨와 인슐린이 불충분하게 분비되고 제 기능을 못해서 생기는 제 2형 당뇨로 구분된다. 때문에 자신의 당뇨 유형을 파악하고 이에 맞는 약물 요법을 진행하는 것이 바람직하다. 따라서 개개인의 환자가 자신의 진행 지점을 인지하고 파악하는 것이 중요하다.

당뇨 관리 DON'T

01 단 음식만 피하면 된다? | 흔히 당뇨병은 당이 많이 함유된 음식만 조심하면 된다고 생각하는데, 이는 잘못된 상식이다. 탄수화물을 많이 섭취했을 경우 탄수화물이 당으로 변하여 혈당이 급격하게 늘어날 수도 있기 때문에 혈당이 급격하게 올라가는 것을 막아주는 섬유질이 많은 음식을 섭취하여 혈당을 조절해야 한다.

02 운동만이 살 길이다? | 몸을 움직여 운동을 하다 보면 근육에서 많은 양의 당을 필요로 하게 된다. 때문에 격한 운동을 하게 된다면 당뇨병 환자의 경우 급격한 저혈당 증상이 올 수 있어 위험하다. 이러한 증상을 막고자 운동을 시작하기 전에는 꼭 혈당을 측정하고 자신에 맞는 운동을 해야 하며, 운동 중 저혈당 쇼크를 대비하여 음식을 휴대하고 탈수를 막기 위해 지속적인 수분섭취가 필요하다.

03 먹고 싶은대로 먹고 혈당조절을 하면 된다? | 과도한 인슐린 주사나 혈당 강하제는 식욕을 증진시켜 체중을 높게 만들며, 식이요법을 통해 건강하게 혈당을 관리하는 것이 무엇보다 중요하다. 연령, 합병증의 유무, 환경적 요건 등에 따라 균형적인 영양 관리와 수분 섭취가 중요하고 약물에만 의존하는 것은 좋지 않다.