

# 식사요법을 시작합시다!

- 나도 할 수 있다는 자신감으로 -



홍 정 임

여의도성모병원 영양사

**완**전한 병 치료에는 의료, 투약, 간호 및 환자 영양 관리인 식사요법의 세가지 요소의 협동적 기능이 순조롭게 진행됨으로써 건강을 회복시킬 수 있다. 식사요법의 목적은 병 치료에 있어 영양면에서 신속한 회복을 위함은 물론 질병의 재발 또는 발생을 예방하기 위해 합리적인 영양 관리를 계획, 실천하는 데에 있다.

당뇨병은 체내 인슐린의 작용 부족(취장으로 부터의 인슐린 분비의 절대 부족, 인슐린과 반대 작용하는 다른 내분비선의 기능 항진에 따른 상대적 부족, 또는 인슐린의 수용

체 이상)에 의해서 생기는 대사 이상 상태이며 주로 당질의 대사 장애가 일어나지만 지방, 단백질, 전해질 대사 장애도 수반된다. 당뇨병은 여러 가지 복합적인 요인에 의해서 발병되는데, 유전적인 요인이 강한 대사병으로 비만, 연령, 감염, 내분비 이상, 임신, 정신적 스트레스, 영양 불량 등의 발병인자가 부가됨으로써 발병된다.

당뇨병은 병 자체의 특성으로 평생을 통해 치료 및 관리가 계속되어야 하는데, 치료 및 관리법의 하나인 식사요법은 당뇨병 치료의 중심이 되며 무엇보다도 중요하다. 약물요법이

나 운동요법도 식사요법과 병행해야만 그 효과를 발휘할 수 있다. 그러나, 대다수의 당뇨인들은 식사요법에 대해서 ‘가장 어려운 부분’이라고 느끼고 있으며, 식사지침을 잘 이행하지 못하고 있을 뿐만 아니라 식사요법에 좌절감을 느끼고 있다. 환자들이 식사요법을 잘 실행함으로써 약물의 사용량을 줄일 수 있고, 육체적으로 건강해질 뿐만 아니라 궁극적으로는 삶의 질을 향상시킬 수 있다는 당뇨식의 효과 때문에 현실적인 문제점들이 많음에도 불구하고 당뇨병환자들에게 식사요법은 계속적으로 강조하고 교육할 수 밖에 없는 실정이다.

당뇨병의 식사요법은 환자 스스로가 관리해야 하며 장기간에 걸쳐 꾸준히 실행해야 하므로 그 방법이 이론적이고 추상적이기 보다는 더욱 실제적이고 현실적인 방법이어야 한다. 가장 효과적인 방법은 하루에 섭취해야 할 음식의 양을 결정하고 다양한 식품을 선택할 수 있도록 고안한 당뇨병 치료를 위한 ‘식품교환표’를 이용하는 것이다. 우리나라에서 당뇨병환자의 식사계획시 실제로 활용되고 있는 것은 ‘당뇨병의 식품교환 지침’이다. 이때 환자의 치료 목표, 기호, 활동량, 이전의 식습관, 생활 방식 등을 고려해야 한다.

당뇨병의 성공적인 식사요법은 환자, 가족, 의사, 영양사의 이해와 협력으로 이루어질 수 있지만 가장 중요한 것은 환자 자신이 일생 꾸준히 실행해야 함을 누구보다도 더 잘 이해하고 있어야 한다. 당뇨병을 철저하게 치료하고 관리하는 데에는 임상적으로 당뇨병 조절에 기본이 되고 중요한 것이 식사요법이다.

## ‘즐거운 식사요법’에의 초대

당뇨식이란 ‘양적으로나 질적으로 가장 균형이 잡힌 이상적인 식사’로서 보통 사람들도 실천해야 할 식사법

### 식품교환표란?

처음 식사요법을 시작하는 사람에게 식품교환은 매우 골치 아픈 어려운 이야기처럼 들린다. 만약 정해진 칼로리(열량) 대로 같은 식단을 매일 반복한다면 아무리 치료에 도움이 된다고 하여도 3일 이전에 더 이상 못하겠다고 포기하고 말 것이다. 우리는 여러 가지 식품을 섭취하고 있으며 각 식품의 열량을 일일이 계산하는 것은 어렵다. 그러므로, 전문 지식이 없는 사람이라도 자신에게 알맞는 식사량을 쉽고 간단하게 알아낼 수 있도록 하기 위해 만든 것이 **식품교환표**이다. 식품교환표는 ‘모든 식품을 영양소의 조성이 비슷한 것끼리 크게 6가지로 나눈 표’로써 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군 안에서는 서로 다른 식품끼리 바꾸어 섭취할 수 있도록 작성된 표이다.

### 식사요법을 할 때 주의해야 할 12가지 수칙

- ① 하루 세끼 식사와 간식은 규칙적으로 정해진 시간에 한다.
- ② 1일 필요 섭취량에 익숙해지도록 습관을 들인다.
- ③ 음식의 간은 되도록 자극성 없이 싱겁게 한다.
- ④ 같은 재료라도 굵기, 삶기, 찜 등 기름


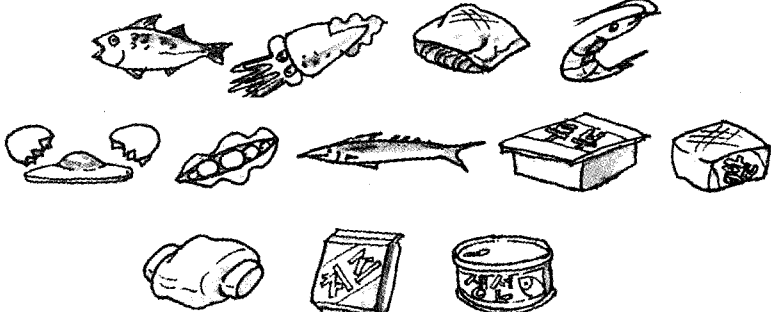



을 적게 쓰는 조리법을 이용한다.

- ⑤ 육류는 기름기 없는 살코기로 먹는다.
- ⑥ 공복감을 덜기 위해 같은 영양가의 식품이면 부피가 큰 것을 선택한다.  
(채소류, 미역, 버섯류, 곤약, 우무목 등)
- ⑦ 외식시에는 설탕을 많이 사용한 음식, 튀긴 음식, 중국 음식, 성분을 알 수 없는 식품은 피한다.
- ⑧ 가공식품은 식품 성분표시를 자세히

읽어 보고 선택한다.

- ⑨ 냉장고의 손 닿기 쉬운 곳에 썰어진 야채를 놓아 둔다.
- ⑩ 식사가 지연된다면 과일이나 크래커, 빵, 우유 등을 일단 먹는다. (저혈당 예방)
- ⑪ 과식은 금물. 어느 정도 배가 부를 때 식사를 중단한다.
- ⑫ 습관적으로 술을 마시지 않는다.  
(술은 혈당 및 체중 조절을 방해) **DAK**

■식품교환표

식 품 군		식 품 의 예
1.	곡 류 군	
2.	저 지 방	
	중 지 방	
	고 지 방	
3.	채 소 군	
4.	지 방 군	
5.	우 유 군	
6.	과 일 군	