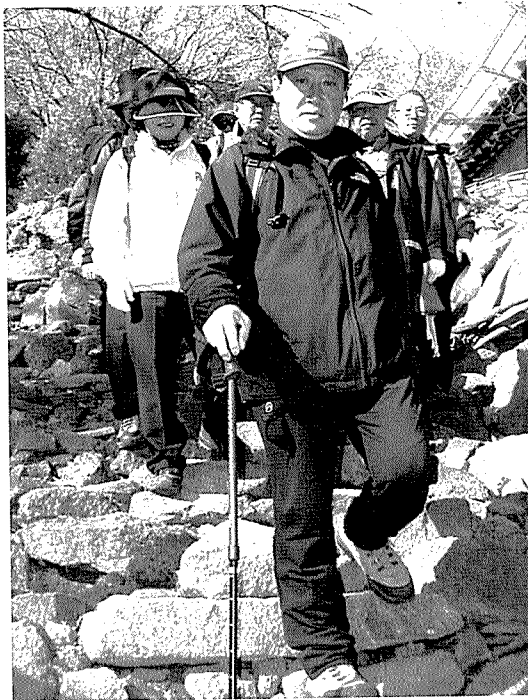


## 다시 쓰는 나의 당뇨일기 (II)

김태명 / 사단법인 한국당뇨협회 총무이사



본 협회 한미음산악회 회원들과 함께

만성질환인 당뇨병은 생활습관병이다. 평소 무절제한 식생활과 운동부족으로 인한 게으름 병이다. 당뇨병을 잘 관리하려면 우선 생활습관부터 바뀌어야 한다. 규칙적인 식사, 자기 몸에 알맞은 칼로리 섭취량, 꾸준한 운동만이 혈당조절에 최우선이다.

### 식사조절은 교육을 통해서

그럼 알맞은 칼로리 섭취는 어떻게 하는 것인가? 대부분의 병원에서는 당뇨교실을 통하여

영양상담을 받을 수 있고 또한 공개강좌나 한국당뇨협회 당뇨교육캠프를 통하여 철저히 교육받을 수 있다. 또 교육을 통하여 식품교환법, 각 식품군별 섭취량 계산법을 알 수 있다.

예를 들어 1교환단위의 열량은 곡류군은 1단위에 100kcal, 어육류군은 지방 함유량에 따라 50, 75, 100kcal, 채소군 20kcal, 지방군 45kcal, 우유군 125kcal, 과일군 50kcal이다. 다소 어려워 보이지만 교육을 통해 자신에게 맞는 하루 총 섭취칼로리를 알고 그에 맞춰서 어떤 식품군을 몇 단위씩 섭취해야 하는지 배우게 되면 실생활에서 곡류군인 밥과 다른 영양소가 골고루 들어간 반찬으로 얼마든지 건강한 당뇨식단을 만들 수 있다.

### 운동은 일상생활 속에서

운동은 어렵게 생각하지 말자. 평소 일상생활 속에서 찾을 수 있다. 가까운 거리는 걷고 버스, 택시, 자가용 보다는 지하철을 이용하면 계단을 오르내릴 수 있어 많은 운동이 된다. 아파트 엘리베이터도 10층까지는 계단을 이용하면(하루 2번) 약 1.5km 정도 걷는 운동효과가 있다. 따로 걷기운동을 하려면 가능한 속보로 걷는 것이 효과가 크다. 보폭을 어깨넓이 정도로 빠르게 걸으면 개개인의 차이는 있지만 100m를 약 120~125 걸음으로 걷게 된다. 하루 만보를 걸으려면 약 8.5km를 걸어야 한다. 이때

8.5km를 1시간에 걸었다면 혈당은 약 50~80mg/dl까지 떨어진다. 이와 같이 운동과 식사요법으로 혈당조절이 잘 되어 최상의 컨디션을 유지하고 있는 나의 당뇨일기를 지난 호에 이어 소개한다.

## 6월 셋째 주

혈당조절이 잘 되어 인슐린투여량(속효성 15, 중간형 25)을 줄였다. 꾸준한 운동덕분에 혈압도 127/80mmHg로 좋아지고 있다.

이침공복혈당 - 92mg/dl

운동량 - 저녁식사 1시간 30분 동안 12km 걷기  
취침전 혈당 - 86mg/dl, 혈압 129/78mmHg

### 이번 주 식단

아침 - 공기밥 1/4, 미역국, 시금치나물, 칼치조림, 두부조림, 소고기 볶음

점심 - 외식

저녁 - 공기밥 1/4, 된장국, 부추나물, 썩갠나물, 소고기볶음, 호박나물

## 6월 넷째 주

장마가 시작되었다. 비가와도 운동은 거르지 않고 꾸준히 하여 8월 당뇨캠프에서는 달라진 모습을 보여주리라 다짐한다. 몸무게에 변화가 왔다. 약 6kg 감량하여 한결 가벼워진 몸과 마음으로 운동을 할 수 있어 기쁘다.

인슐린 투여량 - 속효성 15, 중간형 20

혈압 - 128/75mmHg

아침공복 혈당 - 89mg/dl

식후 2시간 혈당 - 127mg/dl

운동량 - 1시간 30분 11km 걷기


### 이번 주 식단

아침 - 공기밥 1/4, 소고기국, 고등어조림, 시금치나물, 부추나물

점심 - 외식

저녁 - 공기밥 1/4, 미역국, 소고기볶음, 두부조림, 썩갠나물, 부추나물, 호박부침

## 7월 첫째 주

지난 4주 동안 식사요법과 운동으로 점점 좋아지는 몸 상태를 보며 당뇨관리에 있어 얼마나 중요한지 새삼 느낀다. 이대로 계속 관리하면 이달 말쯤에는 체중도 83kg까지 줄여 인슐린 투여량도 지금 양에서 반으로 줄일 수 있을 것이다. 이번 주 식단은 야채를 단백질과 많이 섭취해야겠다. 

인슐린 투여량 - 속효성 10, 중간형 20

혈압 - 127/73mmHg (이번 주부터 혈압약을 복용하지 않기로 했다)

아침공복 혈당 - 90mg/dl

식후 2시간 후 혈당 - 125mg/dl

운동량 - 1시간 30분 11km 걷기

### 이번 주 식단

아침 - 공기밥 1/4, 배추국, 야채샐러드, 버섯볶음, 오이소박이

점심 - 외식

저녁 - 공기밥 1/4, 소고기무국, 버섯볶음, 양배추, 상추, 호박볶음