잘못 알기 쉬운 당뇨 상식

국내 당뇨병 환자가 2003년 말 400만 명을 넘어섰으며, 매년 50만 명에 이르는 신규 환자가 발생하고 있다. 가히 '당뇨대란' 을 방불케 하는 현상이다. 이처럼 당뇨병 환자가 급증하면서 이제 누구나 당뇨병을 알 만큼 알고 있다고 여기지만 실은 그렇지 않다. 아직도 잘못 아는 상식 때문에 오히려 병을 악화시키고 치료를 어렵게 하는 경우도 많다.

■ 당뇨병 환자는 잡곡밥만 먹어야 한다?

흔히 당뇨병 환자는 잡곡밥만 먹어야 한다고 여기나 실제로 쌀밥이나 보리밥이나 섭취한 뒤 열량과 작용은 별로 다르지 않다. 곡류군으로 분류되는 쌀밥, 보리밥, 국수, 떡, 옥수수, 감자, 고구마, 식빵 등은 영양소와 열량이 비슷해 무엇을 먹더라도 비슷한 양일 때는 거의 동일한 효과를 낸다. 단, 혼식은 과식을 줄이고 섬유질과 비타민이 더 들어있어 백미보다 권장되고 있다.

■ 사람은 당뇨병에 안 걸린다?

비만이 당뇨병의 중요한 원인인 것은 사실이나 한국인은 서구인과 달리 비(非)비만형 당뇨병이 더 많다. 서구인의 경우 비만과 관련이 많은 인슐린 저항성의 증가가 당뇨병의 주요 원인인 반면 한국인은 비만과 관련이 적은 인슐린 분비 능력 저하가 더 큰 원인이기 때문이다.

■ 증상이 없는데 병원은 무슨?

자가 혈당측정치를 맹신하는 것은 금물이다. 당뇨병은 자각증상이 없어 합병증이 나타난 뒤에야 알게 되는 경우가 많고, 일단 합병증이 나타나면 거의 정상 회복이 어렵다. 당뇨병 자체가 심각한 사망원인은 아니지만 합병증이 생기면 사망률이 훨씬 높아지는 만큼 정상인이라도 정기적인 검진이 중요하다.

■ 약, 한 번 먹으면 평생 못 끊는다?

끊기 어렵고, 부작용이 걱정된다며 약을 거부하는 사람들이 있으나 치료를 받은 환자 중에 약을 끊고도 정상 혈당을 유지하는 사람은 많다. 또 약제의 부작용도 생각보다 심각하지 않다. 약물 부작용이 1이라면, 그 약으로 얻는 이득은 10이라는 걸 알 필요가 있다.

■ 무조건 적게 먹고, 많이 뛰어라?

무조건 적게 먹고 운동을 많이 하다가는 자칫 저혈당에 빠지는 수가 있으므로 반드시 본인에게 맞는 식단과 운동요법을 지켜야 한다. 식단은 혈당을 줄여 짜되, 신장 합병증이나 고지혈증이 있다면 균형식, 포화지방산 제한, 설탕, 과당 등 단순당 섭취 제한, 충분한 섬유소 섭취, 싱겁게 먹기 등의 원칙을 지켜야 한다. 운동도 식사처럼 생활습관이나 나이, 당뇨 합병증의 유무에 따라 각각 다르게 처방되어야 한다.

〈출처 : 서울신문〉