

# 체험담으로 엮어가는 당뇨병이야기Ⅳ

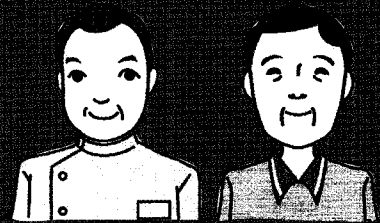


글쓴이/다께다 하루오 · 우가가쿠병원 당뇨병센터장, 일본당뇨병협회 이사

등장인물 / 요리다까하루끼선생(가공인물) · 지하라다이중양병원당뇨병센터장  
난또까나루사(가공인물) · 당뇨병 20년차

혈당관리에 불성실, 치료중단도 여러번  
택시기사

신장 170cm, 체중 63kg의 보통체격, 58세



## 당질이 적은 발효주와 소주는 OK?

국립신조병원 퇴원 후 약 2주간이 되었을 무렵, 나루사는 소견서를 가지고 신조시민병원 당뇨병센터에서 검진을 받았다. 그곳 요리다까 의사는 그를 보자마자, “전에 그 난또까씨가 아닙니까? 요즘에 병원에 오시지 않아서 괜찮을까하고 걱정하고 있었습니다” 라며 소견서를 개봉하였다. 그 후에 “담당의사는 오호리선생과 다까하시선생이었네요. 그런데 안타깝군요. 난또까씨 당뇨병이 약간 악화한 것 같습니다. 그래도 아직 심한 상태는 아니니까 이제부터는 정확하게 치료를 계속하셔야 합니다” 라고 말했다. 이 말을 들은 나루사는 “예, 이제 두 번 다시 치료를 중단하지 않겠습니다. 잘 부탁드립니다” 라고 제법 엄숙하게 대답했다.

이때 쯤 나루사는 가족과 주택 전시장을 돌아보는 것이 그의 일요일 일과였다. 아내와 아이들은 어떤 집을 봐도 “아! 넓고 참 좋아요”, “와! 스타일 만점!” 등등의 감탄을 연발하며 감격해했다. 하지만 나루사는 “대지 소유권도 없는데 가격이 이렇게 비싸다니...” 라고 주택의 높은 가격에 놀랐다.

나루사씨 가정의 저녁식사 시간에는 당연히 집에 대한 화제가 판을 치고 이 화제가 끊어지지 않았다. 그런 중에 나루사는 “아, 술을 조금이라도 마시지 않으면, 이제 미칠 것 같다! 친구들이 소주나 당질이 적은 발효주는 당분이 거의 없기 때문에 당뇨병에도 괜찮다고들 했으니깐, 내일 부터는 조금만 마셔볼까?” 하고 아내에게 양해를 구했다. 나루사의 아내 나미애는 “당신이 그렇게 고통스러워하니 조금만 마셔요 그럼” 하고 찬성했다.

어느날 밤, 나루사가 맛있게 소주를 마시고 있을 때 나미애가 “여보, 아주 좋은 집들이 분양 중이래요. 이 정도면 좋지 않아요?” 라며 아침 신문을 보여주었다. 그것은 신주시 근교의 지하라다이 뉴타운의 일 구역의 분양주택 광고였다. 아내가 지칭한 것은 토지가 55평, 건평이 40평으로 가격은 2.300엔(약 3억 원)으로 우리 형편에 맞는 주택인 것 같았다. 나루사는 “글쎄, 나의 수입이나 현재의 저축상태로는 시내 중심부에 주택을 세우는 것은 무리일 거야, 조금 더 보고 나서 괜찮다면 이것으로 하면 좋겠네” 라고 맞장구를 쳤다.

며칠 후, 그들은 주택보고 난 후 “넓고 깨끗하고 방도 많고 좋은 집인데요? 아이들이 전학을 해야 하겠지만 2,3년이 지나면 희망하는 고등학교에 가면 될 것이고, 우리들에게는 충분해요”라고 집 계약을 결의했다.

그런데 그 즈음 나루사의 밤에 마시는 술의 양은 350ml 들이의 발효주 1캔과 소주 한 잔으로 참으려 했으나, 매일 집에 대한 이야기를 하면서 술을 마셔서 자기도 모르게 두 잔, 석 잔으로 늘어나 버리게 되었다. 그래서 당연히 3개월 후의 체중이 78kg으로 다시 살이 쪼으며, 당화혈색소의 수치가 7.2% 까지 올라가 있었다. 이러한 이야기를 들은 요리다까선생은 “당질이 적은 발효주나 소주도 보통의 맥주나 일본의 술과 대동소이 합니다. 그래서 술의 과음과 안주의 과식은 절대 안 됩니다” 라고 경고를 했다. 나루사는 “앗! 알코올은 어느 종류나 다 같구나, 정말 큰일 날 뻔했네” 라고 한탄을 하면서도 “좋아! 그러면 술을 아예 안 마실 수는 없으니깐 조금씩만 마시며 참기로 하자!”고 체념했다.

(계속)



### 요리다까 선생의 조언

당분(당질)이 적다든지, 당분이 없는 발효주나 소주라고 해서 마시면, 쉽게 과음을 하게 되고 당뇨병을 악화시킬 염려도 있기 때문에 주의가 필요합니다.

소주는 당질이 없다고 하더라도 알코올 도수가 높아 고칼로리입니다.(표1) 당질이 없는 발효주도 알코올은 적고 저칼로리이지만 안심하고 2~3캔을 마시면 보통의 술을 마신 것과 다름없이 되어 버립니다. 또 알코올 도수가 낮아서 소주까지 추가해서 마시면 혈당조절이 엉망이 되어 버리기 쉽습니다.

**표1. 일반적인 알코올 음료의 주성분 비교**

종류	성분	100ml 당량			약 2단위 상당량	
		분(g)	알코올도수(%)	열량(kcal)	기준량	열량(kcal)
일본주		5.0	15.3	106	1홉(180ml)	191
소주		0	25.0	140	120ml(6:4희석)	168
맥주		3.0	5.0	42	1캔(350ml)	147
발효주	당분 있는 것	3.4	5.5	45	1캔(350ml)	158
	당분50% 제거한 것	1.5	5.5	37	1캔(500ml)	185
	당분70% 제거한 것	1.0	4.5	29	1캔(500ml)	145
	당분100%제거한 것	0	4.0	24	2캔(350ml)	168

알코올 음료에 관한 주의점을 (표2)로 제시합니다. 1일 섭취량의 기준으로 삼고 있는 약 2단위 상당량은 (표1)의 우측란을 참조하여 즐겨하는 음료를 적당량만 마시고 저녁식사의 한 때를 즐겁게 보내시기 바랍니다.

**표2. 알코올 음료에 관한 주의점**

1. 당질이 적다고 표기되어 있어도 당질이 완전히 제거 되었다고 할 수 없습니다.
2. 2단위 정도 알코올을 마신 경우에는 당질은 많아도 10g(40kcal) 정도 밖에 안 됩니다.
3. 그러므로 알코올 음료의 열량은 거의 알코올 도수로 결정됩니다.
4. 음주는 식욕을 증가시키고, 안주를 포함해서 과식을 유도합니다.
5. 1일 음주량은 2단위분 정도만 한정하고 금주의 날도 만듭시다.
6. 합병증 정도에 따라 금주해야 할 필요가 있습니다. 주치의와 상의하십시오.

출처 / 일본당뇨협회 월간지 「さかえ」2009년 10월호  
번역 / 이현수 회원