

## 혈당조절을 잘하려면 어떻게 먹어야 할까요?



※ 설탕이나 당분이 많이 들어 있는 음식을 피합니다.

- ▷ 설탕 대신 식초, 겨자, 계피, 생강, 레몬 등의 향신료나 양념류를 적절히 사용합니다.
- ▷ 단맛을 내려면 인공감미료를 사용합니다.



**NO!**



※ 기름기 많은 음식을 피합니다.

- ▷ 고기는 살코기 위주로 먹도록 합니다.  
→ 갈비, 삼겹살, 닭 껍질 등은 피합니다.
- ▷ 눈에 보이는 기름기는 제거하도록 합니다.
- ▷ 튀김보다는 조림, 구이, 찜, 지짐 등의 조리법을 택하십시오.
- ▷ 동물성 기름 대신 참기름, 식용유 등 식물성 기름을 사용하도록 합니다.
- ▷ 생선 통조림, 햄, 치즈, 소세지 등 가공 식품은 가급적 피합니다.

## ※ 당뇨병 식사 요법이란?

당뇨병의 식사 요법은 무조건 적게 먹는 것이 아닙니다. 우리가 정상적인 활동을 하면서 적당한 체중을 유지할 수 있도록 알맞은 열량을 각 영양소별로 골고루 섭취하는 것입니다.

## ※ 식사 요법의 원칙

### 1) 정해진 양(필요한 양)만큼

표준 체중을 유지하고 정상적인 활동을 유지하기 위해 필요한 양만큼 먹도록 합니다.

### 2) 규칙적으로

정해진 양을 하루 세 번의 식사와 2-3번의 간식(우유, 과일)으로 나누어 규칙적으로 드십시오.

### 3) 골고루

여섯 가지 식품군 (곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군)을 매일 빠짐없이 골고루 갖추어 먹도록 합니다.



### ◆ 식이요법의 기본원칙

1. 굶지 않는다! 저혈당이 옵니다.
2. 과식하지 않는다! 고혈당이 옵니다.
3. 조금씩 나누어 여러 번 먹는다!

▷ 조금이란 말은 양을 말하는 것이 아니고 열량을 말하는 것입니다.

▷ 양배추 한 통을 다 먹으면 배가 부르지요? 열량으로 따지면 적게 먹은 것입니다.

▷ 참기름 3숟갈을 드시면 배가 쫄쫄거리지만 많이 드신 것입니다.

## ※ 섬유소가 풍부한 식사를 합시다.

섬유소는 주로 잡곡류, 해조류, 과일류, 채소류 등에 많이 들어있는데, 섬유소가 많은 식사는 공복감을 지연시켜주며 음식물의 소화흡수 속도를 늦추기 때문에 혈당을 천천히 올라가게 합니다.

### < 섬유소 섭취를 늘리는 방법 >

▷ 흰밥보다는 잡곡밥으로, 야채와 과일은 주스보다는 생과일, 생야채로 섭취하는 게 좋습니다.

▷ 해조류(김, 미역, 다시마), 버섯류와 같이 열량이 적은 식품을 선택합니다.

▷ 국은 야채국으로, 국물보다 건더기를 많이 먹는 게 좋습니다.



## 호흡증진을 위한 방법에는 어떤 것들이 있을까요?



### ※ 개구리 호흡법을 통한 호흡량 늘리기 설인두 호흡법 = 개구리 호흡법

#### 1) 목적

흡기근이 상당히 약화된 경추 상위 레벨 환자에게 자주 적용되며 호흡 보조근을 이용하여 폐활량을 증가시키는 방법으로, 일명 개구리 호흡 (amphibian breathing)이라고도 합니다.

#### 2) 방법

①공기를 입에 머금은 다음, 입을 다물고 혀로 공기를 구강 뒷부분으로 밀어 인두로 보냅니다.

②이러한 방법을 여러 차례 빠르게 반복하여 폐로 공기를 보냅니다.

③이런 방법은 이용할 수 있는 얼굴과 목 근육을 모두 사용하여 적은 양의 공기를 조금씩 여러 차례 마시면서 흡입하는 것입니다.

### ※ 수분섭취를 유지해 주세요!

▷ 하루에 수분을 1.9~2.9L(음료수PT병 1-2개정도) 마신다면 분비물이 묽게 유지될 수 있습니다.

▷ 특히, 열이 있거나 입으로 호흡을 하거나 기침을 한다면 과도한 신체의 수분이 상실되고 있으므로 특별한 관심을 가져야 합니다.



▷ 우유, 아이스크림, 요구르트, 치즈(우유가공식품)들은 분비물을 더욱 질게 하므로 자제해야 합니다.

▷ 찬물은 금해야 합니다.

일반적으로 따뜻한 물을 권합니다.

▷ 2-3시간에 한 번 정도 반 컵 내지 한 컵을 마시도록 합니다.

▷ 마그네슘이 풍부한 생수를 하루에 0.5리터 정도 마시게 되면 가래를 삭여주고 기관지 근육을 이완시키는데 도움을 줍니다.

## ※ 객담이 있을 시에는 가슴 부위를 손으로 두드려 주세요!

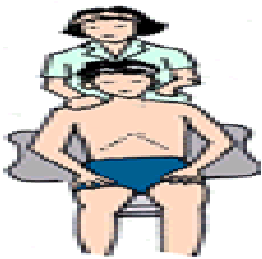
▷ 분비물을 더욱 쉽게 뱉어 낼 수 있도록 하기 위해 가슴부위 (폐부위)를 두드려 주세요

### 1)방법



▷ 등근형태의 손 모양, 컵 모양의 손을 만들어 주세요

▷ 가슴 부분을 리듬감 있게 치도록 합니다.



▷ 등에서 할 때에는 컵모양의 손을 갈비뼈 밑에서부터 시작하여 어깨까지, 밑에서 위로 움직이며 실시하도록 합니다.

▷ 두드리는 동안 '텀'소리와 같이 빈 듯 한 소리가 들리도록 하며 아프지 않도록 합니다.

▷ 맨살의 피부에서는 두드리지 않습니다. 그러므로 가벼운 옷을 입고 실시하도록 합니다.

▷ 한 부위를 여러 번 시행하되 30-60초 정도 두드리며 분비물이 '끈적끈적' 한 경우에는 3-5분 정도 두드립니다.

## ※생활환경을 깨끗이 유지해 주세요.

▷ 시트나 담요 등의 침구류는 자주 햇빛에 널어 말리고 55℃이상의 뜨거운 물로 세탁합니다.

▷ 카페트나 소파 등은 집 먼지 진드기의 온상이므로 사용을 자제하도록 합니다.

▷ 먼지청소를 철저히 하고 청소할 때는 환기를 잘 하도록 합니다. 걸레를 사용해서 먼지가 날리지 않게 주의하며, 진공청소기를 이용하도록 합니다.

▷ 개나 고양이 등 털이 날릴 수 있는 애완동물을 기르지 않도록 합니다. 이

▷ 집안에서는 절대로 금연합니다. 황사, 공해, 콘크리트빌딩 등으로 공기가 탁한 환경에선 담배연기는 간접흡입만으로도 유해합니다.

▷ 바퀴벌레가 없도록 합니다. 바퀴벌레는 천식의 유발할 수 있다고 알려져 있습니다.

▷ 집안에 화초, 화분을 두지 않도록 합니다.

▷ 곰팡이는 낮은 습도에서는 증식이 억제되므로 습도를 50%이하로 낮추도록 하고 욕실이나 부엌에도 곰팡이가 끼지 않도록 주의합니다.

▷ 환기, 통풍에 신경을 씁니다. 그러나 실외에 자동차 배기가스, 공장매연, 먼지, 꽃가루가 날릴 때는 창문을 닫도록 합니다.