



월간 **동행** 13호

암 진단과 치료라는 긴 여정 속에서 생기는 궁금증과 고민, 말로 표현하기 어려운 마음까지
현장에서 여러분과 함께하는 의료진의 경험과 진심을 담았습니다.
매월 한 가지 주제를 깊이 있게 다루어 여러분의 치료 여정에
실질적인 도움이 되는 든든한 안내서가 되도록 노력하겠습니다.

 의료진이 직접 알려드립니다



내 몸을 살리는 건강한 밥상 만성질환 [고혈압, 당뇨병] 예방 식이요법 및 올바른 식습관

CONTENTS

- ☒ 나의 식습관 점검하기
- ☒ 혈압, 혈당을 지키는 식사법 (1, 2)
- ☒ 고혈압과 당뇨병의 위험성
- ☒ 건강한 밥상 차리기

영양팀 임상영양사
이 지 나



당신의 식탁, 안녕하십니까?

건강한 밥상을 차리려고 할 때마다 “이건 먹어도 괜찮을까?”, “싱겁게 먹으라는데 어떻게 먹어야 하지?” 하고 고민하게 됩니다. 우리가 매일 마주하는 식탁은 단순히 한 끼를 해결하는 공간이 아니라, 건강을 지키는 데 중요한 역할을 합니다. 평소 어떤 음식을 선택하고 어떻게 먹느냐에 따라 혈관 건강은 물론 고혈압, 당뇨병과 같은 만성질환에도 영향을 줄 수 있기 때문입니다. 이번 호에서는 **내 몸을 살리는 건강한 밥상**을 주제로 **만성질환(고혈압, 당뇨병)예방 식이요법 및 올바른 식습관**에 대해 알아보도록 하겠습니다.

Contents 01

나의 식습관 점검하기

평소 나의 식습관을 한 번 점검해보세요.

각 문항을 읽고 평소 식습관에 해당하는 곳을 표시해 보세요.

'그렇다'에 표시한 개수를 세어 나의 식습관을 확인해 보세요.

no.	문 항	그렇다	아니다
1	나는 하루 세 끼를 비교적 규칙적으로 먹는다	☐	☐
2	나는 매끼 채소 반찬을 2가지 이상 먹는다	☐	☐
3	나는 잡곡밥이나 통곡물을 자주 선택한다	☐	☐
4	나는 국·찌개는 국물보다 건더기 위주로 먹는다	☐	☐
5	나는 김치·젓갈·장아찌 등 짠 음식을 많이 먹지 않는다	☐	☐
6	나는 단 음료·커피·간식을 자주 먹지 않는다	☐	☐
7	나는 배가 부르기 전에 적당량 먹고 식사를 마친다	☐	☐
8	나는 가공식품·외식보다 집에서 차린 균형 잡힌 식사를 자주 한다	☐	☐

개수	점검 결과
7~8개	전반적으로 건강한 식습관을 유지하고 있어요.
4~6개	대체로 양호하지만, 개선이 필요한 식습관이 있어요.
0~3개	건강을 위해 식습관 개선이 필요해요.

Contents 02

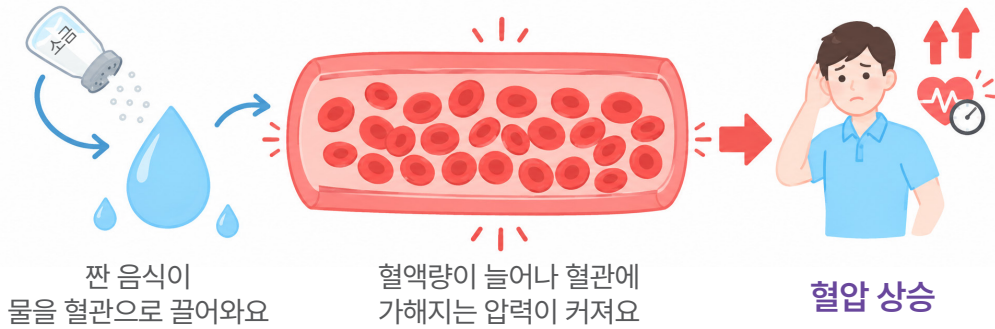
고혈압과 당뇨병의 위험성

우리나라 성인의 만성질환 유병률은 연령이 증가할수록 높아지는 경향이 있습니다. 대표적인 만성 질환으로 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등이 있습니다. 고혈압과 당뇨병은 초기에는 특별한 증상이 없는 경우가 많습니다. 하지만 높은 혈압과 혈당이 오랫동안 지속되면 혈관 건강에 부담을 주고 심혈관계질환의 위험을 높일 수 있어 꾸준한 관리가 중요합니다.

혈압은 왜 높아질까요?

혈압은 심장이 혈액을 온몸으로 보내면서 혈관 벽에 가해지는 압력입니다. 혈압은 나이, 체중, 운동 부족, 스트레스, 흡연, 음주, 식습관 등 다양한 요인의 영향을 받습니다. 특히 짠 음식을 많이 먹으면 몸속 나트륨이 수분을 끌어당겨 혈액량이 증가하고, 혈관 벽에 가해지는 압력이 커져 혈압이 높아질 수 있습니다.

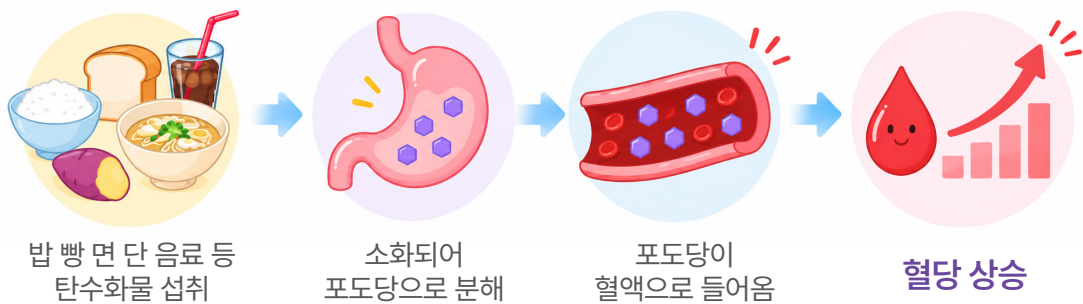
짜게 먹으면 혈압은 어떻게 될까요?



혈당은 왜 높아질까요?

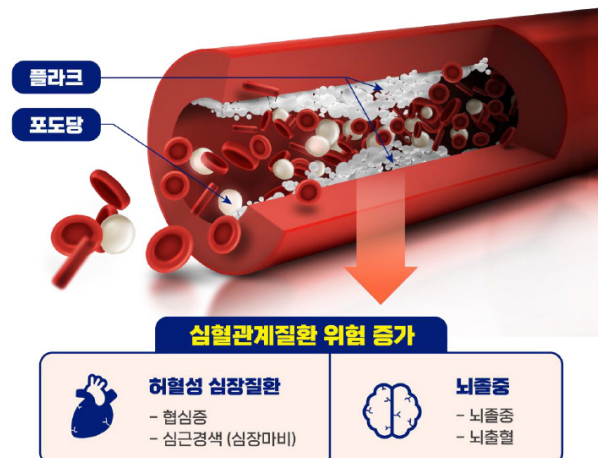
밥, 빵, 면, 떡과 같은 탄수화물은 소화되어 포도당으로 분해되고 혈액으로 흡수됩니다. 이때 인슐린은 혈액 속 포도당이 세포 안으로 들어가 에너지원으로 사용될 수 있도록 도와줍니다. 하지만 우리 몸에서 인슐린이 충분히 분비되지 않거나 제대로 작용하지 않으면 혈당이 높아질 수 있습니다.

음식을 먹으면 혈당은 어떻게 될까요?



높은 혈압과 혈당이 미치는 영향

높은 혈압은 혈관 벽에 지속적인 부담을 주고, 높은 혈당은 혈관 내벽을 손상시킬 수 있습니다. 이러한 상태가 오래 지속되면 혈관이 좁아지거나 막히면서 심혈관계질환의 위험이 높아집니다. 특히 고혈압과 당뇨병이 함께 있으면 심혈관계 질환의 위험이 더욱 커지기 때문에 혈압과 혈당을 함께 관리하는 것이 중요합니다.



혈압, 혈당을 지키는 식사법 1

고혈압과 당뇨병을 예방하고 관리하려면 제때, 알맞게, 골고루 먹는 습관이 중요합니다.

1 제때 먹기

매일 일정한 시간에 규칙적으로 식사합니다. 식사를 거르거나 불규칙하게 먹으면 다음 식사에서 과식하기 쉽고 혈당 조절도 어렵기 때문에 가능한 세 끼를 규칙적으로 먹고, 늦은 밤의 야식을 줄입니다.

2 알맞게 먹기

나에게 필요한 양만큼 먹습니다. 필요한 양보다 많이 먹으면 체중이 증가하고, 혈압과 혈당 관리가 어려워질 수 있습니다. 사람마다 나이, 성별, 체격, 활동량, 질환의 종류에 따라 필요한 열량이 다르기 때문에 자신의 몸에 맞는 양을 먹는 것이 중요합니다. 다만 이는 식사량을 정할 때 활용하는 일반적인 참고기준입니다. 고령자나 암환자, 만성질환자, 체중감소가 있는 환자등은 필요한 열량이 다를 수 있으므로 의료진이나 임상영양사와 상담하는 것이 좋습니다.



3 골고루 먹기

곡류 · 어육류 · 채소류를 균형 있게 먹습니다. 매끼마다 적당량의 밥, 고기·생선·달걀·콩류 등의 단백질 식품, 두 가지 이상의 채소 반찬을 골고루 먹으며, 유제품 · 과일은 필요한 만큼 균형 있게 섭취합니다.

혈압, 혈당을 지키는 식사법 2

음식은 싱겁게 섭취하기

짜게 먹는 습관은 혈압을 높이고 심혈관질환의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 하루 나트륨 섭취량은 2,000 mg 미만, 소금으로는 약 5g 미만을 목표로 합니다.

① 가공식품보다는 자연식품 선택하기

햄, 소시지, 베이컨, 라면 등과 같은 가공식품 보다는 생선, 두부, 살코기 등 자연식품을 선택합니다.

② 염장식품(젓갈류·장아찌류·소금에 절인 생선) 피하기

젓갈, 장아찌, 자반생선 등은 소량으로도 나트륨 섭취량이 크게 증가할 수 있습니다.

③ 국물은 적게, 건더기 위주로 먹기

국물에는 나트륨이 많이 녹아 있습니다.

국물을 모두 마시기보다 건더기 위주로 먹는 습관을 들여보세요.



④ 염분이 적은 조리법 선택하기

조림이나 볶음처럼 양념을 많이 사용하는 조리법보다 찌기·삶기·굽기 등을 선택합니다. 소금, 간장, 된장, 고추장 등은 처음부터 많이 넣지 말고 마지막에 간을 확인하면서 조금씩 사용하는 것이 좋으며, 파·마늘·후추·식초·레몬즙 등으로 맛을 더합니다.

⑤ 외식 시 싱겁게 요청하기

외식 음식은 집에서 만든 음식보다 간이 강한 경우가 많습니다.

주문할 때 “조금 싱겁게 해주세요.” “소스는 따로 주세요.”라고 요청해보세요.

⑥ 영양표시 확인하고 저나트륨 식품 선택하기

가공식품의 포장지에는 영양성분표가 표시되어 있습니다. 비슷한 종류의 제품을 살 때 나트륨 함량을 비교해보세요. 처음에는 번거롭게 느껴지지만 몇 번 비교하다 보면 어떤 식품에 나트륨이 많이 들어 있는지 자연스럽게 알게 됩니다. ‘저염’, ‘건강식’이라는 문구만 보기보다 실제 영양성분표를 확인하는 습관이 중요합니다.

[-] 지방 섭취 조절하기

지방 특히 포화지방, 트랜스지방은 많이 먹으면 혈액 내 LDL콜레스테롤을 증가시킬수 있기 때문에 삼겹살, 갈비처럼 지방이 많은 고기 대신에 살코기나 안심으로 바꿔서 드시거나, 믹스커피 대신 블랙커피, 튀김, 볶음, 전 처럼 기름을 많이 사용하는 조리법 보다는 굽기, 데치기 같은 조리법을 활용하시는 것이 좋겠습니다. 그러나 지방은 적은 양으로 우리 몸에 충분한 에너지를 공급하기도 하고, 세포막과 호르몬을 만드는 중요한 역할을 하기 때문에 무조건 줄이기보다 식품 종류와 조리법을 건강하게 바꿔보는 것이 좋습니다.



[-] 식이섬유 섭취 늘이기

잡곡, 채소, 과일, 해조류 등에 들어 있는 식이섬유는 장 건강뿐 아니라 혈당과 콜레스테롤 관리에도 도움이 됩니다. 채소나 과일은 색에 따라 함유된 영양소와 항산화 성분이 다르므로 다양한 색의 채소와 과일을 선택하는 것이 좋습니다. 채소는 매끼니 2~3가지 이상 충분히 먹고 과일은 당분을 고려하여 1~2회 적당량 섭취합니다.

[-] 당류 적게 섭취하기

설탕이나 꿀과 같은 단순당은 소화 흡수가 빨라서 혈당을 빠르게 올립니다. 탄산음료나 주스보다 물처럼 당이 들어있지 않은 음료를 선택하는 것이 좋겠고, 가공식품 보다는 자연식품을, 조리할 때에도 양파, 파 등으로 단맛을 내는 것을 추천드립니다. 요즘 편의점, 커피숍들이 많이 생겨서 마시는 당음료를 많이들 이용하게 되는데 마시는 당부터 먼저 줄여보시면 좋겠습니다.



[-] 음주 자제하기

술은 가급적 드시지 않는 것이 좋겠습니다. 과도한 음주는 혈압을 높일 수 있고, 술 자체는 영양가는 없고 열량만 있어 체중과 혈중 중성지방 증가의 원인이 되기도 하기 때문에 가급적 금주하시는 것을 추천드립니다.

건강한 밥상 차리기

건강한 밥상은 특정음식을 많이 먹거나 무조건 적게 먹는 것이 아니라, 다양한 식품을 알맞은 양으로 구성하는 것입니다. 한 끼 식사를 준비할 때 채소는 넉넉히, 단백질 식품 1/4, 곡류 1/4의 비율로 구성합니다. 과일은 식사와 별도로 하루 1~2회 적당량 섭취합니다.

1/4 단백질 식품

생선, 두부, 달걀, 살코기 등을 골고루

1/4 밥·곡류

잡곡밥, 통밀빵 등
도정되지 않은
곡류로 선택



1/2 신선한 채소와 과일

다양한 제철 채소를
풍부하게



적당량의 과일

매일 1~2회
적당량 섭취

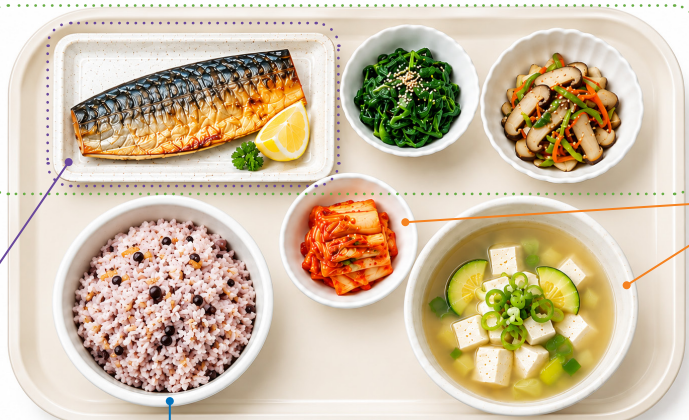
한식 (밥, 국, 반찬)

채소는 충분히

다양한 채소를
매끼 충분히
섭취하면 식이섬유와
칼륨 섭취를 늘릴 수
있어요.

단백질은 건강하게

생선·두부·콩·살코기
등을 골고루 선택하고
튀김보다 굽기·찜을
활용해요



흰쌀밥보다 잡곡밥

잡곡과 통곡물을 활용하면
식이섬유를 늘리고
식후 혈당 관리에 도움이 돼요.

국물은 적게, 싱겁게

국·찌개는
건더기 위주로 먹고,
김치·장아찌·젓갈은
적게 먹어
나트륨을 줄여요.

건강한 밥상 차리기

간편식 (빵, 샐러드)

통곡물 빵을 선택해요

통밀빵은 식이섬유가 풍부해 혈당을 천천히 올리고, 포만감을 오래 유지해줘요.

단백질은 건강하게

샐러드에 달걀, 치즈를 더해 단백질을 보충하고, 플레인 요구르트로 장 건강까지 챙겨요.

채소는 풍부하게

다양한 채소를 충분히 섭취해 식이섬유와 비타민, 미네랄을 보충하고, 나트륨 배출을 도와요.

과일은 적당량

제철 과일을 매일 1-2회 적당량 섭취하면 비타민, 식이섬유를 보충하고 혈압·혈당관리에 좋아요.

다섯 가지만
기억하세요!

“ 내 몸을 살리는 것은
매일의 한 끼입니다. ”

- ✓ 제때, 알맞게, 골고루 먹기
- ✓ 싱겁게 먹기
- ✓ 채소는 충분히, 과일은 적당히
- ✓ 당류는 적게
- ✓ 가공식품보다 자연식품

※ 본 내용은 일반적인 건강정보를 제공하기 위한 것으로, 개인의 질환이나 치료 상태에 따라 권장되는 식사 방법이 달라질 수 있습니다. 고혈압, 당뇨병, 신장질환 등으로 치료 중인 경우 담당 의료진 또는 임상영양사와 상담하시기 바랍니다.

월간동행 13호를 끝까지 읽어주셔서 감사합니다.

아래 퀴즈의 정답을 맞히신 분 중 추첨을 통해 작은 선물을 보내드립니다.

참여방법 : 답을 고르신 후 성함과 연락처를 작성하셔서 **로비에 있는 빨간 우체통에 넣어주세요!**



혈압관리를 위해 국이나 찌개는 어떻게 먹는 것이 좋을까요?

- ① 국물을 많이 먹는다.
- ② 소금을 더 넣는다.
- ③ 건더기 위주로 먹는다.
- ④ 양념장을 더 넣는다.

본 퀴즈에 응모하신 분들은 개인정보 수집·이용에 동의하신 것으로 간주됩니다.
※ 수집된 개인정보는 경품 발송 및 당첨자 안내 등의 목적 외에는 사용되지 않으며, 이벤트 종료 후 즉시 파기됩니다.

성함

연락처