Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

식단으로 혈당 수치를 관리하는 방법

이 정보는 식단으로 혈당 수치를 관리하는 방법을 설명합니다. 또한 암 치료 부작용과 혈당을 동시에 관리하는 방법도 설명합니다.

혈당 및 식단 정보

글루코스(포도당)는 단순당으로, 세포의 주요 에너지원이며 음식 섭취를 통해 얻습니다. 혈당에 영향을 미치는 요인은 다음과 같이 매우 다양합니다.

- 스트레스.
- 의약품.
- 식단 변화.
- 신체 활동과 운동.

일부 암 치료와 그 부작용으로 인해 혈당 수치가 증가 또는 감소할 수도 있습니다. 혈당 관리는 암 치료의 중요한 부분이므로 이 정보를 잘 활용하시기 바랍니다.

혈당 관리에서 가장 큰 부분을 차지하는 것은 먹는 음식에 대한 이해입니다. 식단 관리는 따라야 할 조언이 다양합니다. 임상 영양사나 당뇨 교육자가 환자분에게 가장 잘 맞는 식사 계획을 만들도록 도와드릴 수 있습니다. 귀하의 건강 상태와 건강 목표를 기반으로 식단을 추천해드릴 것입니다. 임상 영양사 또는 당뇨 교육자와 상담하시려면 담당 의료진에게 요청하십시오.

최상의 식단은 사람마다 각기 다릅니다. 본인에게 적합한 식단은 현재의 건강 상태, 암 치료 계획, 혈당 목표 및 개인의 취향을 기반으로 합니다. 몸에 필요한 영양소를 제공하는 균형잡힌 식단을 따르는 것 또한 중요합니다.

탄수화물에 대한 이해

우리 몸에 필요한 3대 영양소는 다음과 같습니다.

- 탄수화물.
- 지방.
- 단백질.

이러한 주요 영양소는 다량영양소라고도 합니다. 많은 식품이 세 가지 영양소를 모두 갖고 있습니다. 이러한 각 영양소가 포도당으로 바뀔 수 있지만 탄수화물의 경우 그 과정이 훨씬 더 쉽고 빠릅니다. 우리 몸이 탄수화물을 주요 에너지원으로 사용하는 이유가 바로 이 때문입니다.

다음 표에 탄수화물이 함유된 식음료와 탄수화물이 함유되지 않은 식품의 예시가 나와 있습니다.

탄수화물이 함유된 식품	탄수화물이 함유되지 않은 식품
• 우유, 요거트, 아이스크림 • 신선한 통과일, 건과일, 쥬스 • 모든 유형의 빵, 시리얼, 쌀, 파스타 • 콩류, 렌틸콩 • 전분 채소(예: 감자, 옥수수, 완두콩, 버터넛 스쿼시) • 가당 음료(예: 탄산 음료, 가당 아이스티, 프루트 펀치) • 케이크, 사탕, 초콜릿, 쿠키, 크래커, 칩, 팝콘, 프레첼 • 통곡물(예: 퀴노아, 보리).	• 육류와 가금류(예: 소고기, 돼지고기, 송아지고기, 양고기, 닭고기, 칠면조) • 어류와 해산물 • 치즈 • 달걀 • 버터와 오일 • 무전분 채소(예: 토마토, 피망, 시금치, 케일, 브로콜리, 콜리플라워)

탄수화물이 혈당에 미치는 영향

식단에 탄수화물을 포함시키는 것이 중요합니다. 신체는 탄수화물을 포도당으로 분해합니다. 이후 포도당은 세포가 에너지로 사용할 수 있도록 혈류로 유입됩니다.

탄수화물은 신체 에너지를 제공할 뿐만 아니라 혈당 수치에도 영향을 미칩니다. 모든 탄수화물이 같은 방식으로 혈당을 올리는 것은 아닙니다. 탄수화물에 따라 혈당 수치를 아주 빠르게 올리기도

하고 더 천천히 올리기도 합니다(그림 1 참조). 이로 인해 혈당 관리가 어려워질 수 있습니다.

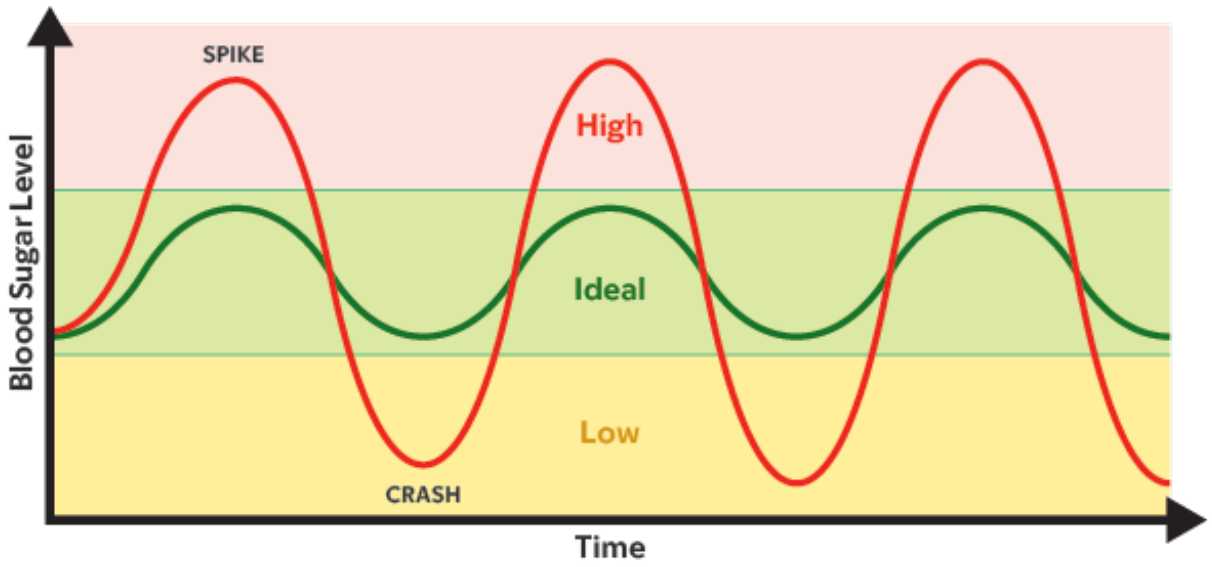


그림 1. 혈당 수치의 증가 및 감소

탄수화물을 너무 많이 섭취하면 혈당 수치가 높아질(고혈당증) 위험이 증가할 수 있습니다. 혈당 수치가 너무 높아지거나 낮아지지(저혈당증) 않도록 유지하는 것이 중요합니다.

필요한 탄수화물의 양은 사람마다 다릅니다. 예를 들어, 제1형 당뇨병(T1DM)이 있는 경우에는 식단에 탄수화물을 포함시켜야 합니다. 의료진이 목표로 해야 하는 혈당 수치와 필요한 탄수화물의 양을 알려드릴 것입니다.

담당 의료진 또는 당뇨 교육자가 목표 혈당 수치를 정해줍니다. 혈당을 목표 수치에 가깝게 유지하는 것은 치료의 중요한 부분입니다.

식이섬유 정보

섬유질은 탄소화물 유형 중 하나로, 신체가 당분을 흡수하는 속도를 늦춰줍니다. 따라서 혈당 수치를 관리하는 데 도움이 됩니다.

섬유질의 유형은 두 가지입니다.

- **수용성 섬유질**은 물에 녹아 젤 형태가 됩니다. 이렇게 형태가 바뀌면 신체가 더 쉽게 소화할 수 있습니다. 수용성 섬유질은 신체가 탄수화물을 이용하는 속도를 늦춰 혈당 수치 조절에 도움을 줍니다.
- **불용성 섬유질**은 물에 용해되지 않습니다. 따라서 대변이 신체를 통과하는 데 도움이 될 수 있습니다.

식단으로 혈당 수치를 관리하는 데 도움이 되는 팁

탄수화물을 통한 혈당 관리

식단에 포함되는 탄수화물의 양을 관리하는 몇 가지 방법을 안내합니다.

접시 활용법

접시 활용법을 따르면 탄수화물 양을 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다(그림 2 참조). 방법은 다음과 같습니다.

- 무전분 채소(예: 시금치, 브로콜리, 피망)로 접시의 ½을 채웁니다.
- 닭고기, 칠면조, 해산물(조개류 포함) 등 저지방 단백질로 접시의 ¼을 채웁니다.
- 고섬유질 탄수화물(예: 현미, 고구마, 퀴노아)로 접시의 ¼을 채웁니다.

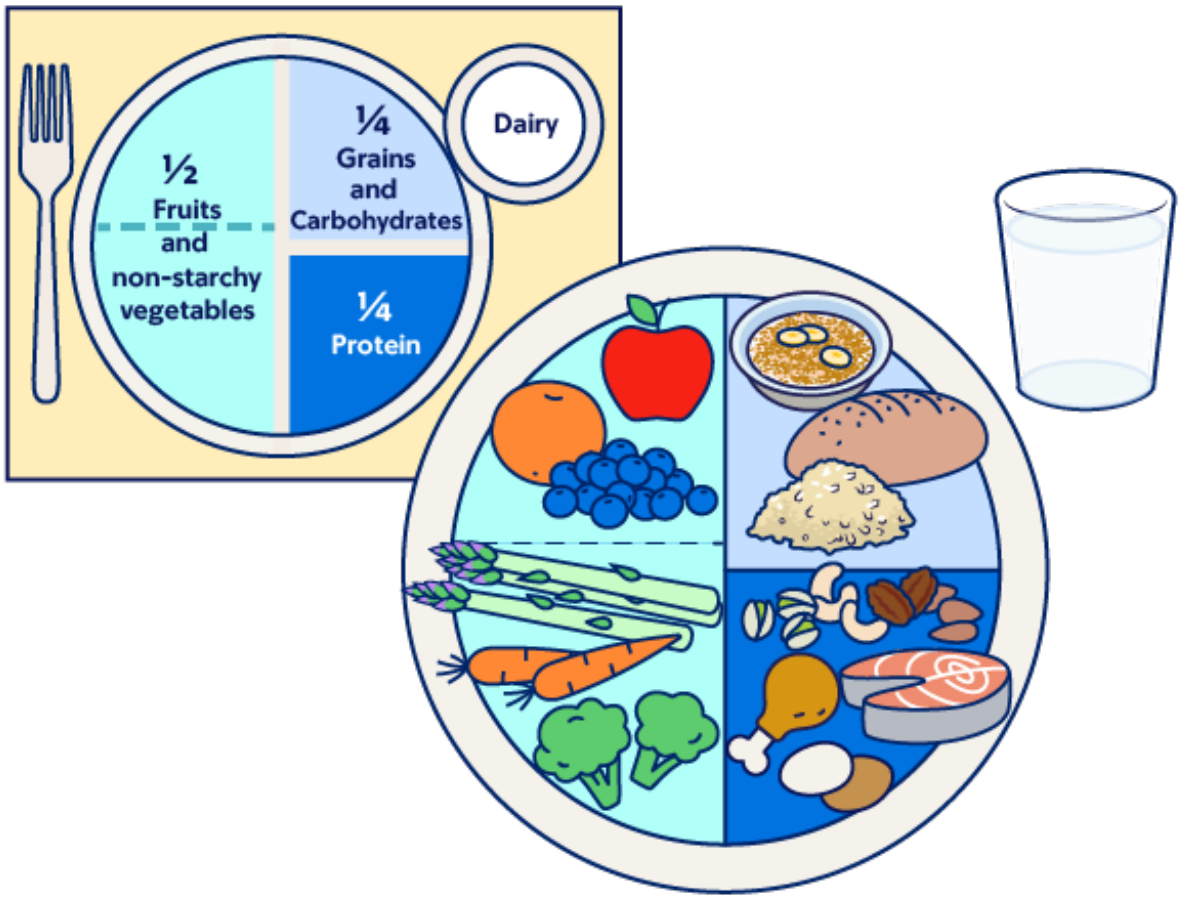


그림 2. 탄수화물 섭취량 관리를 위한 접시 활용법

필요한 경우 음식의 탄수화물 양 제한

혈당이 높은 경우 탄수화물이 적게 함유된 음식을 섭취하는 것이 목표 수치로 돌아가는 데 도움이 될 수 있습니다. 특히 인슐린을 복용하는 경우 탄수화물 섭취를 완전히 중단해서는 안 됩니다. 혈당이 너무 낮아질 수 있습니다. 자세한 내용은 담당 의료진과 상의하십시오.

식사 시 탄수화물 섭취량을 줄일 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- 식단 중 주요 탄수화물원을 2가지에서 1가지로 줄여 섭취합니다. 예를 들어 통곡물밥이나 콩류는 둘 중 하나만 섭취합니다.
- 빵 두 조각이 아닌 한 조각을 사용한 오픈 샌드위치를 섭취합니다.
- 과일 주스나 탄산 음료 대신 무가당, 가향 물이나 탄산수를 마십니다. 실제 과일로 만든 주스는 일반적으로 당이 많이 함유되어 있습니다.
- 아침 식사로 빵이나 과일을 더 많이 먹기보다 달걀과 같은 단백질을 더 많이 섭취하거나 단백질 식품으로 대체합니다.
- 정제된 곡물(예: 박스형 파스타 또는 일부 시리얼) 섭취를 제한합니다.
- 가능하면 가공 식품 대신 미가공 식품을 선택합니다. 예를 들어, 사과 소스 대신 사과를 선택하십시오.

당뇨병 약을 복용하는 경우

당뇨병 약을 복용하는 경우 먹고 마시는 탄수화물 섭취량을 줄이기 전에 담당 의료진 또는 당뇨 교육자와 상의하십시오. 탄수화물 섭취량을 너무 줄이면 혈당이 낮아질(저혈당증) 위험이 있습니다. 자세한 내용은 *About Hypoglycemia (Low Blood Sugar)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar)를 참조하십시오.

혈당 관리를 위한 탄수화물 계산

탄수화물 계산은 한 끼당 일정량의 탄수화물이 포함된 식단을 계획하고 추적하는 것입니다. 탄수화물 계산은 먹는 음식으로 혈당 수치를 관리하는 데 도움을 줍니다. 이러한 유형의 식단 계획은 종종 인슐린 복용자에게 권장됩니다.

탄수화물을 계산할 때는 영양 성분표의 “총 탄수화물” 란에 나와 있는 수치를 사용합니다(그림 3 참조). 한 끼에 45 ~ 60그램의 총 탄수화물을 목표로 정합니다. 내분비학자 또는 당뇨 교육자가 다른 양을 권할 경우에는 그 지침을 따르십시오. 이러한 탄수화물 목표를 충족하는 식사와 관련된 정보는 이 자료 끝부분의 “샘플 메뉴” 섹션을 참조하십시오.



Nutrition Facts

Serving Size	**1 ½ cup (39g)**
Amount per serving	
Calories	**140**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Potassium 250mg	**6%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	**2%**
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

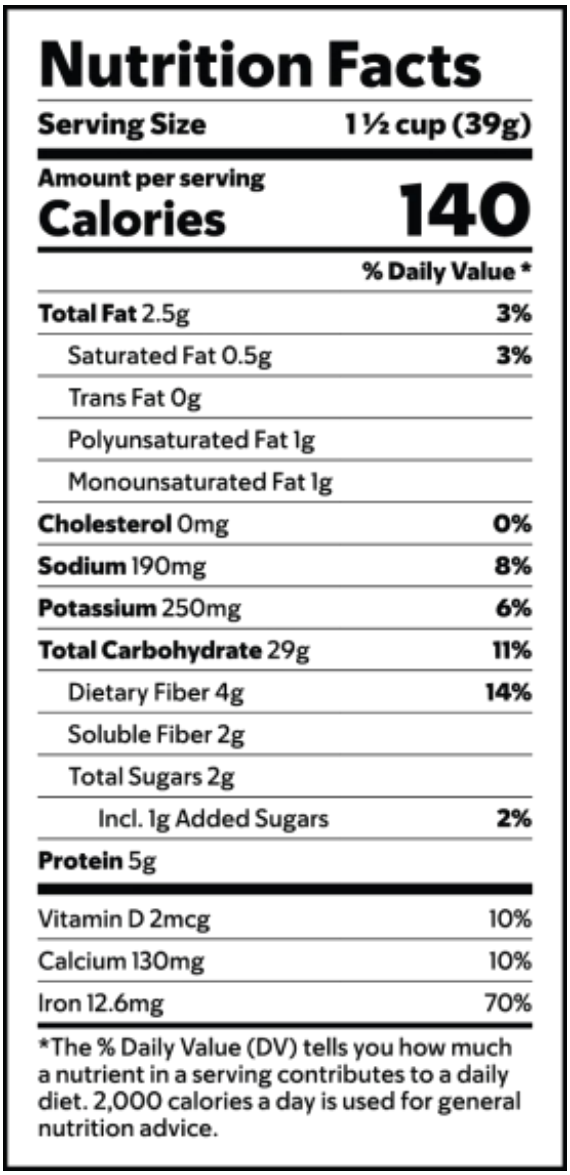
그림 3. 영양 성분표

치료 도중 의사가 식단의 탄수화물 양을 추적 또는 변경하도록 요청할 수도 있습니다. 이는 혈당 수치를 관리하는 데 도움이 됩니다. 식단의 탄수화물 양을 변경하려면 그 전에 반드시 임상 영양사, 당뇨 교육자 또는 의사와 상담하십시오.

영양 성분표에 기재된 그램 수의 차이

1회 제공량과 탄수화물의 양을 모두 그램 단위로 나타내는 경우가 있습니다**그러나 의미는 서로 다릅니다.**

- **"1회 제공량"** 옆에 기재된 그램(g)은 식품의 무게를 그램으로 나타낸 것입니다. 식품용 저울을 사용하는 경우 이 정보로 1회 제공량을 계량할 수 있습니다(그림 4 참조).
- **"총 탄수화물"** 옆에 기재된 그램(g)은 해당 식품 1인분에 포함된 탄수화물의 양을 나타내는 것입니다(그림 3 참조).



Nutrition Facts

Serving Size	**1 ½ cup (39g)**
Amount per serving	
Calories	**140**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Potassium 250mg	**6%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	**2%**
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

그림 4. 영양 성분표에 기재된 그램

탄수화물 계산 단계

1단계: 의료진과 상의하여 한 끼에 섭취해야 하는 탄수화물 양을 결정합니다.

2단계: 탄수화물이 함유된 식품을 식사에 포함시킵니다. 이 자료의 "탄수화물 정보" 섹션에 있는 예시를 참고하십시오. 자세한 사항은 담당 임상 영양사 또는 당뇨 교육자와 상담하십시오.

3단계: 섭취하는 식품의 탄수화물 그램 수(1회당)를 계산합니다. 영양 성분표에서 1회 제공량과 1회당 총 탄수화물 양(그램)을 확인합니다(그림 4 참조).

4단계: 각 탄수화물 공급원의 그램 수를 더해 총 탄수화물 양을 계산합니다. 예를 들어, Cheerios 1회분과 1% 우유 1컵은 탄수화물 양이 41그램입니다(그림 5 참조).



Nutrition Facts

Serving Size	1 ½ cup (39g)
Amount per serving	
Calories	**140**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Potassium 250mg	**6%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	**2%**
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

Serving Size	1 cup (240mL)
Amount per serving	
Calories	**100**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**4%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 105mg	**4%**
Potassium 370mg	**11%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 12g	
Protein 8g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 0% • Calcium 30%	
Iron 0% • Vitamin D 30% • Folic Acid 0%	

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

그림 5. Cheerios(왼쪽)와 1% 저지방 우유(오른쪽)의 영양 성분표

Cheerios 1회 제공량(1 ½컵 또는 32 g)의 탄수화물 = **29 g**
저지방 우유 1회 제공량(1컵)의 탄수화물 = **12 g**
총 탄수화물(29 g + 12 g) = **41 g**

5단계: 식품 라벨의 1회 제공량을 기준으로 식품을 계량합니다(그림 4 참조). 계량컵이나 조리용 저울을 사용하면 됩니다. 음식의 양은 처음부터 계량하여 1회 제공량에 익숙해지는 것이 필요합니다. 1회 제공량에 익숙해지면 시각적으로 추정해도 됩니다. 완벽하게 정량일 필요는 없습니다. 1회 제공량 계량에 대한 자세한 내용은 담당 임상 영양사와 상담하십시오.

영양 성분표가 없는 경우

식품에 영양 성분표가 부착되어 있지 않거나 외식을 하는 경우에는 온라인으로 탄수화물 정보를 검색할 수 있습니다. www.CalorieKing.com, www.MyFitnessPal.com과 같은 일부 웹사이트는 스마트폰 또는 태블릿용 모바일 애플리케이션(앱)도 지원합니다. 온라인 정보가 더 필요하면 임상 영양사와 상담하십시오.

인슐린을 복용하는 경우

인슐린을 복용하는 경우 담당 의료진이 식사 때마다 인슐린 용량을 계량하는 방법을 알려줄 수 있습니다. 자세한 내용은 담당 의료진 또는 당뇨 교육자와 상담하십시오.

섬유질을 통한 혈당 관리 방법

혈당을 관리하는 또 다른 방법은 섬유질 함유량이 많고 당분은 적게 든 탄수화물을 선택하는 것입니다. 1회당 **3그램(g)보다 많은 섬유질**이 함유된 식품을 선택하십시오. 그러한 식품으로는 귀리, 완두류, 콩류, 사과류, 감귤류, 보리 등이 있습니다.

다음과 같이 수용성 섬유질이 함유된 고섬유질 식품을 섭취해야 합니다.

- 잡곡 시리얼 ¾ 컵 ~ 1컵.
- 익힌 콩류 또는 렌틸콩 ½컵.
- 에어팝 팝콘 3컵.
- 감자 또는 고구마 1개(중간 크기).

섬유질이 많은 탄수화물만 섭취하기는 어려울 수 있습니다. 저섬유질 식품을 최대한 고섬유질 식품으로 바꿔 섭취해 보십시오.

포장 식품의 경우 영양 성분표에서 섬유질 함유량을 확인할 수 있습니다. 영양 성분표에는 음식에 들어 있는 특정 영양소의 양에 대한 정보가 표시되어 있습니다. 섬유질 함유량은 “식이섬유” 란에 기재되어 있습니다(그림 6 참조).



그림 6. 영양 성분표상의 식이섬유 표기 위치

암 치료 중 영양 관리 방법

암 치료 과정에서 부작용으로 인해 음식을 잘 섭취하지 못할 수 있습니다. 주요 부작용으로는 메스꺼움(토할 것 같은 느낌), 미각 변화 또는 식욕 부진(음식을 먹고 싶지 않음)이 있습니다.

음식을 섭취하지 못으면 체중 감소의 위험이 커집니다. 영양실조(몸에 필요한 모든 영양소를 섭취하지 못하는 경우) 위험도 커집니다.

암 치료 중 일반 영양 가이드라인에 대해 자세히 알아보려면 *암 치료 기간 동안 균형 잡힌 식사* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)을 참조하십시오.

치료 과정에서 음식물 섭취에 어려움이 있는 경우 담당 의료진 또는 임상 영양사와 상담하십시오. 필요한 영양소를 얻기 위해 식단을 바꿔야 할 수 있습니다. 때때로 탄수화물 계산에 신경을 덜 쓰고

싶을 수도 있습니다.

일반적으로 적은 양을 자주 먹으면 영양 목표를 좀 더 쉽게 달성할 수 있습니다. 담당 임상 영양사가 적은 식사량에 맞는 탄수화물 목표를 세우는 데 도움을 줄 수 있습니다. 단백질과 건강한 지방을 섭취하도록 노력합니다. 이는 혈당을 관리할 때 필요한 영양소를 섭취하는 데 도움이 됩니다.

단백질과 몸에 좋은 지방이 함유된 식품의 예는 다음과 같습니다.

- 견과류 및 견과류 버터.
- 씨앗류(예: 호박씨 또는 아마씨).
- 아보카도.
- 무가당(플레인) 요거트와 치즈.
- 저지방 단백질(예: 생선, 닭고기, 달걀, 두부).
- 올리브유, 카놀라유.

식단 변화가 도움이 될 수 있습니다. 그러나 부작용 관리를 위해 계속 약을 복용해야 할 수도 있습니다. 약을 처방 받으면 의료진의 복용 지침을 반드시 따라야 합니다.

암 치료 중 식욕 부진 관리 방법

식욕 부진은 식욕의 감소를 의미합니다. 치료의 매우 흔한 부작용입니다. 식욕이 저하되면 기분 전환을 위해 즐겨 먹던 소울 푸드가 그리워질 수 있습니다. 이로 인해 균형잡힌 식사를 하고 혈당 수치를 관리하기가 더 어려워집니다.

입맛이 없을 때 식사를 최대한 활용하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁을 알려드립니다.

- 닭고기, 생선, 달걀 또는 두부 등의 단백질을 식단에 더 추가합니다.
- 단백질이 많고 탄수화물은 적은 단백질 쉐이크나 영양제를 섭취합니다. 비타민과 미네랄이 첨가된 고칼로리 기성 음료도 있습니다. 다른 음식이나 음료에 섞어 먹을 수 있는 분말도 있습니다. 대부분 유당이 없기 때문에 유당 불내증(우유 소화에 문제가 있는 경우)이 있어도 먹을 수 있습니다. 임상 영양사와 상담하여 조언을 구하십시오.
- 증상에 대해 담당 의료진과 상의하십시오. 식욕에 도움을 줄 수 있는 약을 처방해 줄 것입니다.

암 치료를 받으면서 혈당을 관리하는 것은 어려운 일입니다. 때로는 올바른 식단과 운동 루틴 이상의 것이 필요합니다. 혈당 관리에 어려움을 겪고 있는 경우 의료진과 상의하십시오.

샘플 메뉴

치료 팀이 한 끼에 45 ~ 60그램의 탄수화물을 목표로 정하라고 말할 수도 있습니다. 치료 팀의 지침을 따르십시오. 한 끼에 60그램 넘게 탄수화물을 섭취하지는 마십시오.

매 끼니마다 대략적으로 동일한 양의 탄수화물을 섭취하는 것을 목표로 합니다.

- 아침 식사로 3 ~ 4개 재료(45 ~ 60그램)의 탄수화물.
- 점심 식사로 3 ~ 4개 재료(45 ~ 60그램)의 탄수화물.
- 저녁 식사로 3 ~ 4개 재료(45 ~ 60그램)의 탄수화물.

아래는 이러한 탄수화물 목표를 충족하는 식사와 간식을 공급할 수 있는 샘플 메뉴입니다. 이러한 메뉴는 예시로만 제공하는 것입니다. 각 메뉴에는 해당 품목에 포함된 탄수화물 양(그램)이 표시되어 있습니다.

식사 시간	샘플 메뉴 1	샘플 메뉴 2
아침 식사(45 ~ 60 g의 탄수화물 기준)	작은 오렌지 1개(15 g) 아보카도 ½개(10 g) 달걀 2개 분량의 스크램블(0 g) 통밀 잉글리쉬 머핀 1개(22 g) 버터 1작은술(0 g) 커피 1잔(0 g)	Cheerios 2컵(40 g) 1% 우유 1컵(12 g) 땅콩 버터 1큰술(0 g) 커피 1잔(0 g)
점심 식사(45 ~ 60 g의 탄수화물 기준)	햄버거 4온스(0 g) 아메리칸 치즈 1조각(0 g) 양상추와 토마토 1조각(1 g) 햄버거 번 1개(22 g) 작은 크기 사과 1개(15 g) 솔티드 하드 프레첼 1온스(22 g) 물 1컵(0 g)	칠면조 4온스(0 g) 양상추와 토마토 1조각(1 g) 호밀빵 2조각(32 g) 베이크드 레이즈 칩 스낵 팩 1온스(24 g) 라임 조각을 곁들인 셀처 12온스(0 g)

저녁 식사(45 ~ 60 g의 탄수화물 기준)	빵가루를 묻혀 구운 닭 4온스(10 g) 흰 쌀 1컵(44 g) 브로콜리 2컵(0 g) 셀처 12온스(0 g)	삶은 치티 파스타 2온스(44 g) 토마토 바질 소스 ½컵(10 g) 토스드 샐러드 2컵(0 g) 혼합 생야채 샐러드 1컵(0 g) 오일 1큰술(0 g) 식초 1큰술(0 g)

나만의 샘플 메뉴 만들기

이 페이지를 사용하여 평상시에 먹는 음식을 기반으로 샘플 메뉴를 만들어 보십시오.

식사 시간	샘플 메뉴 1	샘플 메뉴 2
아침 식사(45 ~ 60 g의 탄수화물 기준)		
점심 식사(45 ~ 60 g의 탄수화물 기준)		

저녁 식사(45 ~ 60 g의 탄수화물 기준)		

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

How To Manage Your Blood Glucose (Blood Sugar) With Your Diet - Last updated on December 2, 2025
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다