여름 휴가를 위한 식사계획 세우기

정 현 주 (삼성의료원·영양과)

산과 바다로 더위를 피하는 휴가의 계절이 돌아왔다. 새로운 경치를 감상하고, 시원한 바다를 접하는 것은 모든 사람들에게 재충전의 좋은 기회가 될 것이다. 그러나 많은 당뇨인들이 당뇨병이기 때문에 휴가를 포기하고 재충전의 기회를 놓치는 경우가 많다.

그렇지만 문제없다. 당뇨인들도 조금만 더 주의를 기울여 휴가계획을 세운다면 녹음이 우거진 산이나 갈매기 날으는 푸른 바다를 충분히 만끽할 수 있을 것이다.

멋진 휴가계획 세우기

자, 다음과 같은 몇 가지를 고려하여 멋진 휴가계획을 세워 보자.

1. 휴가중의 시간계획을 검토한다.

식사시간이 늦어지거나 다음 장소로 이동중에 식사시간이 들어있지 않도록 출발시간과 이동시간을 계획한다. 식사시간이 지연될 경우에 대비하여 간식, 식사를 준비한다(표 1).

2. 휴가지의 별미에 대하여 알아본다.

다른 지방을 여행하는 또 하나의 즐거움은 그 지방의 별미를 맛보는 것이다. 당뇨식사요법 때문에 별미를 맛보지 못한다거나 식사요법을 포기하고 아무렇게나 식사하는 것은 올바른 방법이 아니다.

그 지방의 특산물이나 별미가 있다면 당황하지 않도록 출발전에 그 음식에 대한 정보를

얻어 자신의 식사계획과 비교해 보고 식사량을 확인하도록 한다.

3. 운전을 해야하는 경우 2시간 이상 계속하지 않도록 한다.

교통혼잡 등으로 계속해야 한다면 2시간마다 곡류 1단위에 해당하는 간식(예, 크래커 5쪽, 옥수수 1/2개, 식빵 1장 등)을 먹을 수 있도록 한다.

4. 휴가기간 동안 식사시간의 지연, 운동량의 증가로 인해 저혈당증에 빠지기가 쉽다. 저혈당에 빠질 경우를 대비하여 저혈당간식(사탕, 야쿠르트, 쵸코렛 등)은 늘 휴대하는 가방에 준비해 두도록 한다.

5. 마지막으로 여행지에서도 당뇨식사요법을 지속할 수 있도록 출발전에 각 식품군별 식품의 종류와 각 식품의 1교환단위량 등을 다시 한번 익히도록 한다.

준비가 끝났으면 즐거운 마음으로 출발하도

표 1. 한 끼 식사로 대체할 수 있는 음식

<table>
<tr><th rowspan="2">음식의 예</th><th rowspan="2">열량
(Kcal)</th><th colspan="4">하루 처방열량(Kcal)</th></tr>
<tr><th>1,400~1,500</th><th>1,600~1,700</th><th>1,800~1,900</th><th>2,000이상</th></tr>
<tr><td>김밥 1인분</td><td>300</td><td>○</td><td colspan="3" rowspan="3">하루 처방열량 1,600칼로리 이상은 곡류 1단위를 추가한다.
• 곡류 1단위의 예
비스켓 5쪽, 인절미 2쪽, 곰보빵 1개, 삶은 감자 中 1개</td></tr>
<tr><td>교자만두 1인분</td><td>300</td><td>○</td></tr>
<tr><td>에그샌드위치
(식빵 2장)</td><td>300</td><td>○</td></tr>
<tr><td>우동 1인분</td><td>300</td><td>○</td><td>○</td><td colspan="2" rowspan="2">하루처방열량 1,800칼로리 이상은 어육류 1단위를 추가한다.
• 어육류 1단위의 예
프랑크소세지 1개, 계란 1개
닭튀김 小 1조각, 핫도그 1개</td></tr>
<tr><td>햄·치즈샌드위치
(식빵 3장)</td><td>400</td><td>식빵 2장</td><td>○</td></tr>
<tr><td>불고기도시락
(1인분)</td><td>400</td><td>고기 1단위
밥 2/3공기</td><td>고기 1단위
밥 1공기</td><td>○
밥 1공기</td><td>○
밥 1공기</td></tr>
</table>

※ 이들 음식과 함께 샐럿이나 나물을 준비하여 채소섭취가 부족하지 않도록 한다.

표 2. 운동시의 보충간식

운 동 종 류	1시간소모 에너지 = 칼로리 × 체중	간 식
운동이 격렬하며 단시간 실시(야구놀이, 테니스, 탁구, 배드민턴, 디스코, 단거리달리기 등)	6칼로리	흡수가 빠른 당질 식품(주스 1컵, 야쿠르트 2개, 청량음료 1/2컵, 아이스크림 1개=100)
운동이 덜 격렬하나 장기간 실시(장거리 달리기, 수영, 등산, 하이킹 등)	8칼로리	서서히 흡수되는 단백질이 포함된 식품(식빵 1장, 비스켓 5개, 핫케익 1/2개, 도우넛 1개, 우유 1컵)
운동이 장시간 계속될 때(소풍, 운동회 등)	총 열량의 10~20% 증가	하루에 전반적인 열량을 늘리고 필요에 따라 인슐린 양을 줄인다.

록 한다.

휴가지에서

자연을 즐기고 일상생활에 지친 몸과 마음이 쉴 수 있는 이 휴가를 충분히 만끽하도록 한다. 그러나 휴가라고 해서 당뇨 식사요법까지 휴가는 아니다. 가능하면 자신의 식사계획에 맞추어 식사하도록 한다.

휴가지에서 주의해야 할 사항

1. 자신의 식사계획에 어긋나지 않도록 한다. 평소에 지켜오던 식사요법과 마찬가지로 가능하면 식품을 다양하게 선택하고 하루 3개의 식사와 간식을 먹도록 한다.

2. 휴가기간 중 등산, 수영 등 운동량이 많은 날에는 보충간식을 먹도록 한다.

3. 혈당조절이 잘 되는 경우를 제외하고는 술을 삼가하도록 한다. 그러나 술을 마셔야 할 경우에는 술이 영양가는 없이 열량만 내기 때

표 3. 술의 열량

종 류	어림치	열 량 (Kcal)	비 고
소 주	1 잔	90	지방 2단위와 교환
맥 주	1 컵	100	지방 2단위와 교환
청 주	1 컵	260	지방 6단위와 교환
막걸리	1 컵	100	지방 2단위와 교환
위스키	1 잔	140	지방 3단위와 교환
샴페인	1 잔	20	지방 0.5위와 교환

※ 1잔=약 50cc, 1컵=약 200cc

문에 술의 열량을 정규식사에 포함시켜야 하며 지방군과 교환하도록 한다. 공복시에는 술을 마시지 않도록 하며 식사를 거르게 된다면 간식이라도 꼭 먹도록 한다.

4. 물 때문에 설사 등 배앓이 를 할 위험이 있으므로 생수를 이용하도록 한다. 설사를 할 경우 지사제를 이용하고 식품선택에 주의를 해야 한다.

표 4. 설사중의 음식선택

먹어도 되는 음식	피해야 하는 음식
• 끓인 물, 끓인 차 종류 • 미음이나 국물종류 • 당질섭취를 위해 단 맛이 있는 음료나 음식	• 생고기, 생선회, 우유 • 치즈, 아이스크림 • 냉수, 얼음, 껍질을 벗기지 않은 과일 • 섬유소가 많은 채소류

5. 휴가기간동안 가족이나 친구들과 음식을 만들어 먹는다면 그 즐거움이 더 커지겠지만 외식을 하게 되더라도 역시 자신의 식사계획과 크게 어긋나지 않도록 한다. 음식을 선택할 때는 한 가지 식품군으로만 만들어진 음식이나 기름을 많이 사용한 음식은 피하고 다양한 식품들로 만들어진 음식을 선택하도록 한다.

6. 더위때문에 쉽게 음료수의 유혹에 빠질 수 있다. 대개의 시판음료수들은 당분이 주성분이어서 혈당조절에 나쁜 영향을 끼친다. 그러나 당분이 비교적 적게 함유된 음료(예, 다이어트 콜라, 이온음료 등) 들은 큰 영향을 주지 않는 범위(하루 1캔) 내에서 섭취할 수 있다.

표 6. 시판음료의 열량

식 품 명	열량(Kcal)	비 고
데미소다(레몬)	97	250㎖/1캔
게토레이(레몬)	78	250㎖/1캔
하이칼스	95	250㎖/1캔
아쿠아리스	40	250㎖/1캔
아세로라	62	190㎖/1캔
스트라이프	77	250㎖/1캔
미에로화이버	48	100㎖/1병
화이브미니	40	100㎖/1병
밀키스	149	250㎖/1캔
포카리스웨트	63	250㎖/1캔 (소금15g함유)
게토레이(그레이프)	73	250㎖/1캔
이오니카	63	250㎖/1캔
마하-7	60	250㎖/1캔
코카콜라	100	250㎖/1캔
라이트콜라	30	250㎖/1캔
탄산 미에로화이버	28	100㎖/1병
칠성사이다	100	250㎖/1캔
크리미	125	250㎖/1캔

휴가는 일상생활에 여유를 주는 것이지 균형을 깨는 것이 아니다. 아침 늦게까지 잔다거나 밤을 새우는 일은 없도록 한다. 멋진 자연에서 몸과 마음의 휴식을 취하고 난 뒤 혈당, 식사관리가 엉망이 되었다면 내년에는 휴가를 떠나는 것이 두려워질 것이다. 당뇨관리를 집에 남겨두고 휴가를 떠날 것이 아니라 당뇨관리와 함께하는 멋진 휴가를 만들어 보자.

표 5. 별미 및 외식의 열량

음 식 명	어 림 치	열량(Kcal)	비 고
꽃게찜	꽃게 中 1마리	100	
감자전	지름 15cm, 두께 1cm 1장	150	
산채비빔밥	1인분	250	밥 제외
삼계탕 햄버거 샤부샤부	小 1마리 1인분(고기 65g)	400	찹쌀밥 2/3공기 1인용 작은 접시
회덮밥	1인분	500	밥 제외
장어덮밥		850	
순두부찌개 콩비지찌개 청국장	1인분	200	밥 제외
비빔냉면, 콩나물밥	1인분	400	
유부국수 갈비탕 비프스테이크	1인분	500	밥, 스프제외
국수장국, 짜장밥 비후까스, 카레라이스	1인분	600	
볶음밥 짜장면 짬뽕 스파게티	1인분	700	