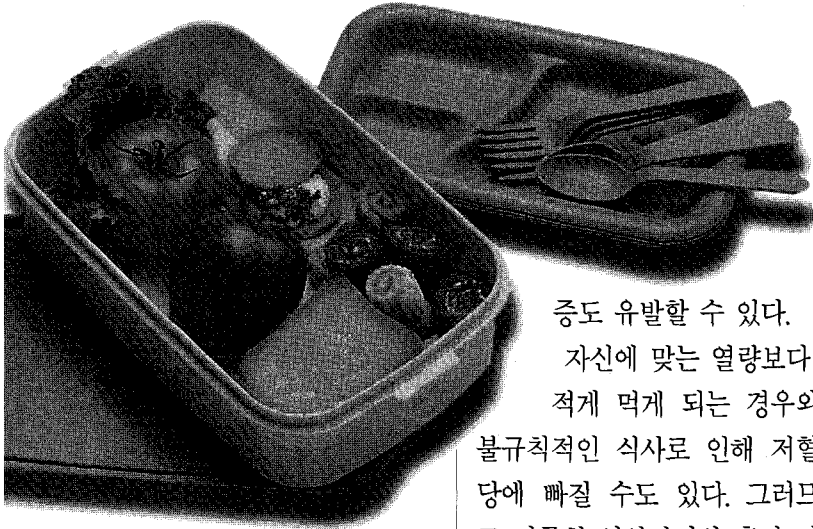


## 휴가철 당뇨병인의 식사의령

김청 / 고대안암병원 영양사



벌써 무더위가 찾아왔다. 여름철이면 식욕이 좋은 사람도 더위가 오니 입맛을 잃고 활동량과 함께 에너지 소모량도 증가하므로 굶으면 체력까지 잃게 된다. 또 땀을 많이 흘려 현기증도 난다.

당뇨인은 여름철 더위에 다소 당뇨관리의 의욕을 상실할 수 있으므로 세심한 주의가 필요하다. 또한 휴가를 계획하고 있다면 자칫 음식의 변화로 인한 급성질환이나 장질환에 의해 식사를 못하게 되는 경우도 있다. 위장질환에 의한 경우 구토나 설사를 유발하여 탈수

증도 유발할 수 있다.

자신에 맞는 열량보다 적게 먹게 되는 경우와 불규칙적인 식사로 인해 저혈당에 빠질 수도 있다. 그러므로 여름철 영양관리와 휴가 시의 응급조치에 대한 요령을 알아보자.

### 단맛의 음료, 음식, 설탕을 삼가고 비타민, 무기질 보충

날씨가 더워지면 땀을 많이 흘리기 때문에 차가운 냉음료를 과잉섭취 하게 된다. 그러나 탄산음료 등은 일시적으로 효과만 있을 뿐 단맛이 강하고 칼로리가 높아 갈증과 더위를 부추긴다.

요즘 젊은 세대에게 인기가 폭발적인 미과즙 음료 또한 주의가 필요하다. 겉으로는 물인데 마셔보면 과일맛과 향이

난다. 당뇨가 있는 사람은 물 대신 마시면 혈당이 높아지고, 과다섭취 시 혼수상태에 빠질 수도 있다.

여름에는 아무래도 땀을 많이 흘리게 되므로 생수를 충분히 먹어서 체내의 수분이 부족하지 않게 하는 것이 좋다. 계절과일과 오이, 상추, 썩갯, 풋고추, 깻잎, 가지 등 신선한 야채를 먹어 비타민, 무기질을 보충해야 한다.

### 단백질을 적당히 섭취

입맛이 상실되고 찬 음료만을 마시거나 편식을 하면 영양의 균형이 깨져서 영양부족 현상이 나타나고, 여기에 열대야로 인한 수면까지 부족하게 되면 생리기능이 저하되어 무기력해지거나 전신피로, 권태감 등에 빠지게 된다. 따라서 소모된 체력을 보충하기 위해서는 단백질을 섭취해야한다. 기름진 것이나 과식은 피하여 육류군 단위 수를 준수하면서 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 냉채, 삼계탕, 영계백숙 등을 만들어 먹거나 생선, 두부, 콩을

이용한 콩국수도 적당히 섭취할 수 있다. 음식은 절제가 필요하므로 개인 접시를 이용해 보는 것도 좋다.

### 중국식, 양식, 패스트푸드 지양 (튀김, 드레싱 주의)

지방은 농축된 열량원이며 성장이나 피부 건강에 영향을 미치고 지용성 비타민의 흡수를 돕는다. 그러나 과다 섭취하면 체중증가, 동맥경화증, 고혈압, 심장병의 위험인자로 작용하기 때문에 식물성 지방으로 적당량을 섭취하도록 하며, 여름철에는 소화기관에 부담을 주는 동물성 식품이나 혹은 튀기거나 볶는 조리법을 사용한 고단백, 고열량 음식은 피하는 것이 좋다.

### 식사는 규칙적이고 영양적 균형을 유지해야

식사는 1일 3회 규칙적으로 하며, 간식과 식사시간도 일정하게 하는 것이 좋다. 또 한가지 영양소에 치우치지 말고 5대 영양소를 골고루 섭취하도록 습관화해야 한다. 식욕이 없다면 특별한 음식이 아니라도 제철음식의 일상적인 조리법에서 피를 조금 내는 것도 해볼 만하다. 상큼하고 짹짹한 맛이 도는 레몬이나 식초를 사

용하여 초무침을 하거나 야채류 같은 재료를 이용해 김이나 미역냉국, 해파리 냉채 등도 좋으며, 겨자, 카레가루, 고추, 후추 등 향신료를 적절하게 사용하여 식욕을 돋운다.

### 저혈당과 탈수가 있을 때는 빠른 응급조치를

장거리 여행이나 휴가 전에 여행짐을 꾸릴 때도 몸에 지니

고 다닐 가방속에 포장된 크래커, 치즈, 과일, 주스, 사탕 등을 넣어 가방은 항상 가지고 다녀야 한다.

또, 자신이 당뇨병 환자라는 사실을 여행 중 동반하는 한 사람에게 알리고 응급조치를 할 수 있도록 준비해야 한다. 그리고 여름철 고온에서 혼한 탈수방지를 위해서는 수분섭취를 충분히 해야 한다. ☞

## 모기는 짹, 비누, 향수 냄새를 좋아한다

더운 여름철 모처럼 야외로 나갔는데, 집단적인 모기의 공격으로 고생했던 기억은 누구에게나 있을 것이다. 모기는 흡혈대상을 찾을 때 동물이 발산하는 이산화 탄소, 체취, 체온, 습기 등을 이용한다. 따라서 1~2m의 경우 체온이나 습기로 감지하고 10~15m의 거리에서는 바람에 실려오는 이산화탄소로 감지한다. 이보다 먼 거리에서도 감지하는데 이때는 피부분비샘에서 나오는 젖산, 아미노산, 요산, 암모니아의 냄새를 맡고 대상을 찾아낸다. 몸집이 뚱뚱한 사람은 신진대사가 활발해 열이 많고, 땀이 많아 모기가 멀리서도 찾아낸다. 또, 비누, 향수냄새도 모기를 유인한다고 봐야한다.

모기가 사람에게 달려드는 것은 이산화탄소를 감지해 귀찮게 하는 것인데 한 여름 밤에 모깃불을 놓는 것도 다량의 이산화탄소를 발생시켜 모기를 다른 곳으로 이동시키는 역할을 하기 때문에 모기가 사라진다고 보는 것이다. 결국 모기는 연기를 싫어해서 도망가는 것이 아니라 좋아하는 이산화탄소를 쫓아가는 것으로 봐야한다. ☞