

# 여름철 영양관리

고려대학교 구로병원 영양팀 김 경 주

여름철이 되면, 어떻게 하면 더운 날씨 때문에 잃어버린 식욕을 되찾고 수면 부족과 과로로 지친 체력을 보강해 건강을 유지할 수 있을까 걱정하게 된다.

일반적으로 불볕더위가 계속되면 더위에 지친 몸을 위한 여러 가지 보양 음식을 먹는 방법으로 무더위를 이기려 하지만, 우리나라의 여름 날씨는 무덥고 습해 자칫하면 체온 조절의 균형을 잃고, 식욕저하로 식사와 영양 관리에 소홀해지기 쉽다.

체력이 저하되면 여름철 감기, 위장 장애, 설사, 스트레스성 불면증, 체중 감소 등 건강에 적신호가 켜지기 쉽다. 따라서 일 년 중 그 어느 계절보다도 건강관리에 각별한 신경 써야 할 계절이 여름철이다. 예로부터 우리나라 사람들은 여름철 복중에는 육개장, 영계백숙, 삼계탕, 콩국, 닭 갈국수, 개장국, 추어탕, 과일 화채, 포도, 참외, 복숭아, 수박 등을 먹어 영양상으로 양질의 단백질, 비타민, 무기질을 섭취하여 건강을 유지하는 좋은 풍습이 전해내려 오고 있다.

이와 같은 방법은 현대의 영양학적인 면에서 보아도 완벽하다고 할 수 있다. 따라서 무더위와 열대야 현상에 의한 수면 부족으로 무기력해지거나 전신 피로, 권태감, 질병에 대한 저항력 감소와 입맛 상실로 인한 편식 및 균형이 깨진 식사에 의해 소모된 체력을 보충하기 위해 단백질 공급식품인 쇠고기, 돼지고기, 닭고기와 같은 육류로 육개장, 편육, 닭고기 냉채, 삼계탕, 영계백숙 등과 콩을 이용한 콩국수 등을 먹는 것이 좋겠다.

또한 더운 날씨를 극복하고 갈증을 해소하기 위해 여러 가지 청량음료와 빙수 등 단것을 지나치게 많이 먹으면 오히려 식욕을 잃게 되고 영양 불균형과 피로를 더 많이 느끼게 된다. 제철 과일인 수박, 참외, 자두, 복숭아,

포도 등을 섭취하고 오이, 상추, 쪽갓, 풋고추, 깻잎, 가지 등 신선한 채소를 먹어 비타민과 무기질을 보충하는 것이 좋다.

그 밖에 땀으로 손실되는 수분과 나트륨 보충이 필요한데, 끓여 식힌 물에 소금(물 1에 소금 3~5g)을 타서 마시면 손실된 것의 보충은 물론 갈증 해소와 위장 장애 예방에도 좋다. 그러나 지나친 수분 섭취는 복통, 설사를 일으키며 식욕 저하 및 신장, 심장에도 부담을 주므로 주의해야 한다.

그리고 잃은 입맛을 되찾기 위하여 식초, 레몬, 감귤류 등 신맛의 조미료를 이용하여 초무침, 김이나 미역냉국, 해파리 냉채 등을 만들거나 겨자, 카레가루, 고추, 후추 등 향신료를 적절하게 사용하며, 식사 전에 식욕 증진과 소화에 좋은 와인이나 매실주를 마시는 것도 좋다.

아무리 입맛이 없다 하더라도 식사를 굶지 말고, 1일 3회 규칙적으로 식사하고, 시간이나 식사량도 세 끼 균등하게 하는 것이 좋다. 또한 한 가지 영양소에 치우치지 말고 5대 영양소(당질, 지방, 단백질, 무기질, 비타민)가 골고루 함유되도록 배려하는 습관을 가져야 할 것이다.

어떤 식품이든 완전한 것은 없다. 스테미너 음식도 마찬가지로 어느 한 가지 식품으로 충족될 수는 없기에 가능한 많은 종류의 식품을 먹어 영양상으로 부족함이 없도록 하는 식사가말로 여름철 더위를 이기는 보양식 일 것이다. ☺

