

## 여름철 외식 및 간식 선택시 주의할 사항

음식점에서 흔히 판매되는 식사에 대해 평소에 관심을...

기온이 높아지면 일반적으로 식욕이 감퇴된다. 당뇨병이 생기는 원인이 비만이라고 믿는 사람들 중에서는 이러한 식욕 감퇴를 당뇨병 치료의 적기로 오해할 수도 있으나, 당뇨병 환자에게 여름철 식욕 저하가 생길 경우에는 영양소가 골고루 포함된 식단을 만들도록 더욱 세심한 주의가 필요하다.



김진희

동산의료원 영양사

### 1. 소아 당뇨의 이해

대개 소아 당뇨병의 발병은 갑자기 시작된다. 특히 바이러스 감염이 있을 후 발생되는 것이 대부분이다. 뚜렷한 소아 당뇨병으로 발전되거나 혹은 산혈증이 나타날 때까지의 증세 지속 시간은 1개월 이내가 보통이다.

소아 당뇨의 임상 증상은 다양하지만 제일 흔한 전형적 증상은 3다(三多)—성인에서와 같이 소변을 많이 보는 삼투압성 당뇨(多尿), 음식을 많이 먹는 다식(多食), 갈증을 많이 느껴 수분을 많이 섭취하는 다음(多飲)—이다.

소아 당뇨병의 대부분은 췌장의 소도 세포가 파괴되어 당 흡수에 절대적으로 필요한 인슐린을 분비하지 못하는 원인으로 고혈당이 초래되는 인슐린 의존형이다. 이에 치료의 중요한 원칙은 인슐린 요법, 식사 요법, 운동 요법 및 심리요법이다.

소아 당뇨는 성인 당뇨와는 달리 엄격한

열량 제한은 하지 않으며, 정상적인 성장과 발육에 필요한 열량과 영양소를 공급하고, 인슐린 주사의 작용 시간과 운동 등에 따라 식사량·식사시간을 계획하여 고혈당 및 저혈당을 예방하는 것이다.

그러므로 인슐린 요법을 시행하더라도 식사 요법과 운동 요법을 병행하는 것이 혈당을 조절하는데 훨씬 도움이 된다.

식사 요법은 성장에 필요한 영양 성분과 칼로리를 충분히 공급해야 하며, 단순 당의 섭취를 줄이고, 동물성 지방보다는 식물성 지방, 그리고 칼슘과 비타민을 충분히 섭취하도록 한다.

총 칼로리(kcal)의 50~55%는 탄수화물, 25~30%는 지방, 15~20%는 단백질이 되도록 하며, 탄수화물 70%는 녹말류를 섭취하도록 하고 가능한 한 야채를 많이 먹도록 한다.<sup>(주1)</sup>

식사 배분은 1일 5~6회로 나누어 섭취하며, 하루 필요량의 1/4씩은 아침·점심·저녁 세끼로 나누고, 나머지 1/4은 간식과 야식으로 한다.

식사와 간식의 간격은 3~4시간을 넘지 않도록 해야 한다.

※(주1)당뇨식의 하루 총 열량은 다음과 같이 계산한다.

$$1일\ 총열량 = (\text{연령} - 1) \times 100 + 1000$$

$$(\text{예}) 8세\ 어린이의\ 1일\ 총열량은\ (8-1) \times 100 + 1000 = 1700\text{kcal}$$

## 2 여름철 간식 및 외식 선택시 주의할 사항

이제 얼마 후 즐거운 여름 방학이 시작된다.

규칙적인 학교 생활에서 벗어나 늦게 일어나게 되고 또 TV를 보면서 간식을 먹는 경우가 많을 것이다. 그로 인해 혈당이 높아져 당뇨가 심해지는 경우가 많다.

고온 다습한 여름철 날씨에 따른 탈수 현상을 예방해 주어야 하며, 낮시간이 길어지면서 활동량이 변화될 수 있으므로 때때로 영양분 섭취를 해주는 것이 중요하다. 식욕 감퇴와 잦은 외식 때문에 생길 수 있는 불규칙한 식사를 음식물에 대한 충분한 사전 지식을 통하여 스스로 조절할 수 있는 지혜를 발휘해야 하겠다.

기온이 높아지면 식욕이 감퇴되는 것이 생리현상이다. 당뇨병이 생기는 원인을 비만이라고 믿는 사람들 중에서는 이러한 식욕 감퇴 현상을 당뇨병 치료의 절호의 기회로 오해할 수도 있다.

이것을 당뇨병에 대해 다른 말로 표현하면 「신체가 균형된 영양소를 이용하지 못하는 상태다.」라고 해도 좋을 성싶다.

당뇨 환자가 여름철 식욕 저하가 생기면 영양소가 골고루 포함된 식단을 만들도록 오히려 더욱 세심한 주의를 기울여야 한다.

여름철이 되면 당뇨 환자를 당황하게 만드는 것 중의 하나가 잦은 외식 또는 야유회 등으로 식사시간 또한 식사량이 규칙적

이지 못하다는 것이다.

야유회에 갈때는 집에서 먹는 음식의 종류와 양에 해당하는 도시락을 만들 수도 있다.

외식할 때는 음식점에서 흔히 판매되는 식사에 대한 성분 분석과 열량에 대하여 평소부터 관심을 가져야 한다.

병원에서 교육하는 교육 지침서에 대부분의 음식에 대한 열량과 성분 분석이 되어 있으니 참조하면 많은 도움이 될 줄로 믿는다.

음식에 대한 사전 지식이 있으면 외식할 때도 스스로 알맞는 분량의 식사, 적절한 종류의 식품을 고를 수 있는 지혜를 갖

게 된다.

1) 운동을 하러 나가기 전에는 반드시 간식을 먹어야 한다.

계절에 관계없이 일정한 생활 계획표에 따라 기상시간·식사시간·활동시간·취침시간을 맞추어 생활하는 것이 매우 합리적이고 현명한 방법이다. 그러나 개인적인 습관 때문에 여름철의 활동 시간을 재조정할 수밖에 없을 때는 다음 사항을 주의해야 한다.

아침에 일어나는 시간과 아침 식사 사이의 시간이 길어지고 그 사이에 아침 운동을 할 때는 저혈당에 빠질 우려가 있으며

〈표1〉 운동에 따른 간식의 보기

운동의 종류	운동시간	식품군	간식의 보기
가벼운 운동 (체조 등)	30분	곡류 1단위	식빵1장
		과일 1단위	참외 1/2개
	1시간	곡류 2단위+육류 1단위	참치샌드위치 1개(식빵 2장)
		과일 2단위+우유 1단위	참외 1개+우유1컵
힘든 운동 (수영, 등산)	30분	과일 2단위	바나나 1개
		곡류 1단위+지방 1단위	식빵1장+마가린(작은 술)
	1시간	곡류2단위+육류1단위+우유1단위	치즈샌드위치1개+우유1컵
		곡류2단위+육류2단위+과일2단위	햄버거1개+과일쥬스1컵

\*운동중에 많은 양의 수분이 땀 등으로 손실되므로 운동 전이나 도중에 수분을 보충할 필요가 있다. 탈수는 고혈당증을 유발할 수 있으므로 주의한다.

로 운동 전에 빵 혹은 주스 등을 먹고서 시작해야 한다.

어느 때 무슨 운동을 얼마나 할 것인가를 미리 생각하고 (표1)에서 적당한 간식을 찾아보자.

이 때 혈당을 급속히 올리는 콜라나 사이다는 가급적 피한다.(다이어트 콜라나 사이다는 갈증을 느낄 때 마셔도 괜찮다. — 시중에 판매되고 있는 라이트 콜라나 사이다는 다이어트 콜라나 사이다와는 다르다.)

또한 야간에도 활동량이 늘어난다면 밤 10시경에 약간의 야식을 먹는 것이 바람직하다.

즉 영양분의 섭취와 활동량 사이에 균형을 맞추어야 되는 기본적인 원칙을 지켜야 한다.

2) 생일 파티나 기념일 등 모임에 가서 외

식을 하게 될 경우 다음 다섯 가지 사항을 주의해야 한다.

①인슐린주사 시간 맞추기:인슐린주사의 최대 효과 시간과 모임에서의 식사시간이 일치하도록 할 필요가 있다.

②소량의 간식을 가지고 간다:만약 모임이 시작되어 식사할 때까지의 시간 간격이 4~6시간이 초과될 경우에는 미리 준비한 간단한 간식을 먹을 수 있다. 보이 스카우트의 슬로건처럼 “언제나 준비되어 있어야 한다.”

③혈당 검사를 하고 떠나자:집에서 떠나기 전에 혈당치를 측정해야만 한다. 만약 혈당이 너무 낮다면 간식을 먹고 떠난다.

④모임에 인슐린을 가지고 갈 수도 있다:만약 모임이 있는 시간이 자신의 인슐린

〈표2〉 6가지 식품군

식품군	식품명
곡류군	밥, 감자, 빵, 국수류
어육류군	고기, 생선, 달걀, 두부, 치즈류
채소군	오이, 당근, 시금치, 해조류
지방군	식용유, 참기름, 마가린, 마요네즈
우유군	우유, 분유, 두유 등
과일군	사과, 토마토, 수박, 바나나, 무가당, 과일 주스

주사 시간과 겹친다면 인슐린을 가지고 가서 맞을 수도 있다.

⑤당노인의 표적을 어떤 형태이든 지닌다: 목걸이, 팔찌, 카드 등을 이용하여 표적을 반드시 지니고 있어야 한다. 이러한 방법들이 마음에 들지 않으면 친한 친구 한두 사람에게 미리 나의 당뇨병에 대해 설명해 주는 것이 좋은 방법이다.

3) 휴가철을 맞아 여행을 떠나기 전에 몇 가지 점검해야 할 사항들에 대해 살펴보기로 하자.

①식사(간식) 준비를 철저히 한다:버스나 기차로 장거리 여행을 할 때엔 식사 시간에 정확히 맞추어 휴게소에 닿는 것이 아니기 때문에 식사 준비를 철저히 해야 한다.

그래서 여행을 떠나기 전에는 되도록 치즈, 과일, 샌드위치, 크래커 등을 준비하는 것이 좋겠다.

②저혈당 응급 식품을 준비한다:사탕, 건포도, 초코렛, 캐러멜, 젤리, 야쿠르트, 주스 등도 절대 잊지 말고 챙겨야 한다.

③6가지 식품군을 골고루 섭취한다:여행을 떠나서 밥 먹기가 귀찮다고 자칫 패스트푸드나 인스턴트 식품만 계속 먹는 수가 있다.

그로 인해서 섬유소 섭취량이 현격히 줄고 염분 섭취량이 높아질 뿐만 아니라

영양의 불균형이 초래되기 쉬우므로 6가지 식품군 <표2>을 한가지도 빠뜨리지 말고 다 섭취하도록 노력한다.

### 3. 당뇨 캠프

일반적으로 당뇨병을 가진 어린이는 당뇨 조절을 위해 식사 요법과 운동 요법 등으로 생활의 불편이 요구되므로 절망감, 병에 대한 혐오감, 장래에 대한 두려움, 고독감을 느끼게 되고 학교 생활에서 남들과 다른 행동(인슐린 주사, 저혈당의 경험 등)을 하게 됨으로서 대인 관계에 자신이 없고 위축된 생활을 하기 쉽다.

한편 부모들은 자녀들에 대한 불쌍한 감정 때문에 과잉 보호를 하기 쉬워 의존적인 성격을 길러 주기 쉽다.

여름 방학 기간을 이용해 당뇨 캠프에 참가할 경우 자신이 당뇨병을 관리할 수 있는 능력을 배양하며, 당뇨병을 가진 다른 사람들과 생활하므로 당뇨병에 대한 심리적인 안정을 찾을 수 있다.

당뇨 캠프에서는 여러 종류의 운동과 놀이를 통한 인슐린 량의 조절과 식사량의 조절, 저혈당에 대한 처치법을 배우게 되고 또한 심리적 안정 효과도 상당히 큼으로 적극 참여하는 것을 권하고 싶다.