

## 피로예방을 위한 당뇨인의 식사관리법



이승림 / 포천중문외과대학교  
강남차병원 영양과

“ ‘피로회복’, ‘자양 강장’ 등은 의약품 광고의 대부분을 차지할 정도로 흔한 문구다. 약국에서만 판매되던 것이 어느 날부터가 슈퍼마켓 뿐만 아니라 동네 구멍가게에서도 관련 제품을 볼 수 있게 되었다. 이는 의약품으로서의 효과가 그리 크지 않기 때문이기도 하지만, 그 만큼 찾는 사람이 많은 것도 하나의 이유가 될 것이다. ”

‘피로회복’, ‘자양 강장’ 등은 의약품 광고의 대부분을 차지할 정도로 흔한 문구다. 약국에서만 판매되던 것이 어느 날부터가 슈퍼마켓 뿐만 아니라 동네 구멍가게에서도 관련 제품을 볼 수 있게 되었다. 이는 의약품으로서의 효과가 그리 크지 않기 때문이기도 하지만, 그 만큼 찾는 사람이 많은 것도 하나의 이유가 될 것이다. 과다한 업무, 스트레스, 회식과 술자리로 이어지는 과음과 불충분한 휴식과 특히 여름에는 더위로 인한 피로 인구가 증가하고 있다.

피로감은 기본적으로 신체의 에너지가 적을 때 느낀다. 음식물은 소화가 되어 신체 내에서 에너지를 만들기 위해 생화학적 사이클을 거친다. 인체 내에는 효율적 사이클과 비효율적 사이클 두 가지가 존재하는데, 평소 활력이 넘치는 사람들은 인체로 들어온 음식물들이 소화되어서 항상 효율적인 사이클을 돌아 많은 에너지를 생산하지만, 항상 활력이 떨어지고 피곤한 사람들은 매우 비효율적인 사이클을 돌게 된다.

그래서 결국은 아주 작은 에너지를 생산하는 것이다. 즉, 인체로 들어온 영양소는 비효율적인 사이클이 아니라 효율적인 사이클로 돌게 해주어야 한다는 거다. 어느 사이클로 가느냐에 따라서 영향 받는 것이 효소와 조효소인데, 이것은 미네랄과 비타민에 의해 조절된다. 몸에서 비타민과 미네랄의 균형이 깨지게 되면, 효소와 조효소의 활성이 떨어지게 되고, 영양소들이 비효율적인 사이클로 움직이게 되는 것이다. 그래서 만성 피로뿐만 아니라 설명할 수 없는 통증이나 심리적 증상 등 기타 증상도 일으킬 수 있다.

많은 사람들이 이와 같은 얘기를 하면 종합 비타민제를 떠올린다. 물론 일시적으로는 도움은 되지만, 이런 종합 비타민제나 미네랄 영양제 몇 알 먹는 것으로는 해결되진 않는다. 결국 수개월에 걸쳐 미네랄과 비타민의 균형을 잡아주고 신체가 정상적인 에너지를 발생하게 만들어 주어야 한다. 그 이후 식생활 등으로 그 상태를 유지하게 해야 한다.



피로회복에 가장 좋은 약은 단연 휴식이다. 그러나 피로할 때마다 적절한 휴식을 취할 수는 없는 일. 따라서 쉴 수 있을 때 충분히 쉬는 것, 충분한 수면과 영양섭취를 통해 직접적인 피로의 원인을 어느 정도 배제할 수 있다. 기분전환을 위한 가벼운 산책이나 운동, 맨손체조, 목욕, 마사지도 피로 회복에 도움을 주므로 충분한 휴식을 취할 수 없다면 평소에 가벼운 운동이나 스트레칭으로 피로를 풀 수 있다. 가까운 거리는 걸어 다니고 엘리베이터를 이용하지 않는 다거나 점심시간을 이용해 산책을 하는 등의 생활습관을 기르는 것도 좋은 방법이 된다. 사무실에서 일하는 시간이 많은 사람이나 육체노동을 많이 하는 사람 모두 틈틈이 스트레칭을 하면 피로를 줄이는데 효과적이다.

#### 규칙적인 식사와 균형 잡힌 영양공급으로 피로를 물리치자

하루 세 끼, 규칙적인 식사는 피로 회복에도 도움을 준다. 반드시 정찬이 아니더라도 끼니를 거르지 않는 것이 중요하다. 밥은 쌀밥보다는 현미나 보리를 섞은 잡곡밥을 먹는 것이 단백질, 지방, 칼슘, 비타민 B를 고르게 섭취할 수

있어 좋다.

비타민은 식욕을 촉진시켜 영양을 보충하고 신체의 항상성을 높여 준다. 또 신경을 안정시키고 근육이나 심장, 혈액을 건강하게 유지시킨다. 수박, 참외, 포도 등 비타민이 풍부한 제철과일과 여름에 많이 나는 오이, 상치, 가지, 부추, 호박, 깻잎, 호박잎 등의 채소는 피로회복과 함께 피로를 예방해 주므로 일석이조이다. 불포화지방산과 비타민 B1이 풍부한 참깨나 호박씨 등을 섭취하면 피로로 경직된 혈관에 탄력을 주며, 뇌세포를 활성화시킨다. 육류, 달걀, 생선, 해산물도 골고루 섭취하는 것이 좋다. 또한 물을 많이 마시면 세포에 영양공급이 활발해지며, 축적된 노폐물의 대사가 활발해진다. 냉방이 잘 되는 장소에서는 따뜻한 물이나 차로 수분을 충분히 섭취한다.

반면, 가급적 피해야 하는 음식도 있다. 고춧가루 등 매운맛은 피하는 것이 좋으며, 육류는 지방질 보다는 살코기 위주로 섭취하고 설탕, 조미료와 알코올, 담배는 피한다. 카페인이 들어 있는 커피, 녹차, 홍차, 탄산음료와 케이크 등의 인슐린 분비를 증가시키는 당질 식품의 섭취는

삼간다. 냉방이 잘 되는 곳에 있는 경우는 냉면이나 찬 음료 등 찬 음식은 가급적 피하고 따뜻한 음식으로 먹되 과식하지 않도록 한다.

#### 피로를 이기는 차



인삼, 알로에, 야채 생즙 등을 1일 1컵(200ml) 정도 상복하면 활력을 되찾는 데 도움이 된다.

인삼은 혈액순환을 촉진시켜 피로를 풀어준다. 온몸이 무기력할 때는 인삼을 끓인 후 그 물만 다시 졸여 조청을 만들어 놓고, 한 번에 한 손가락씩 하루에 3~6번 먹는 인삼고(人蔘膏)를 권할 만하나 당뇨병인은 단음식 조절이 필요하므로 인삼을 하루 6g씩 달여서 마시는 방법을 권장하고 싶다.

오미자를 찬물에 담가 땅에 묻고 오래 두었다가 마셔도 효과가 있다. 오미자는 기침, 천식을 가라앉히고 정력증강에 좋으며, 장복하면 면역성을 높여준다. 만성간염이나 당뇨병 환자의 피로회복에 도움이 된다.

레몬차는 레몬가루를 생수에 기호에 맞게 희석한 후 레몬을 한 조각 띄워 설탕 대신 아스파탐 성분인 그린스위트(당도: 설탕의 5배)를 이용하여 맛을 배가시킨다. 레몬은 식욕을 촉진하고 신경을 안정시킨다. 레몬주스는 이뇨, 발

한, 수렴 등의 효과와 산화방지 효능이 있어 혈중 콜레스테롤을 낮추고 피로회복을 돕는다. 목이 붓거나 따끔거릴 때, 딸꾹질이 계속될 때 효과가 있다. 물을 마실 때 레몬을 한 조각씩 띄워 마시는 것도 좋은 방법이다.

매실차는 매실액기스를 생수에 기호에 맞게 희석(1:7~10)한 후 섭취한다. 매실에는 구연산, 사과산, 호박산 등 유기산이 풍부하고, 칼슘·인·칼륨 등의 무기질과 카로틴도 들어 있다. 그 중에서도 구연산이 특히 풍부한데 구연산은 당질의 대사를 촉진하여 우리 몸의 피로 물질인 젖산을 분해시켜 몸 밖으로 배출시키는 작용을 하여 피로회복에 도움이 되며, 유기산은 위장의 작용을 활발하게 하여 식욕을 배가시킨다.

썩차는 어린 썩을 씻어 건조시켜 곱게 가루를 낸다. 끓인 물에 썩가루 3스푼을 넣어 마시거나 새 잎을 말려 물에 우려낸 썩차를 마신다. 썩은 엽록소와 방향이 강한 정유성분, 비타민A를 비롯해서 비타민 B1, B2, C 또는 단백질과 칼슘, 철 등이 풍부하다. 칼륨의 함량도 많아 체내의 과잉된 염분을 배출하기 때문에 고혈압 예방에도 효과가 있다. 위장과 간장의 기능을 강화하고 혈액을 정화시키는 작용이 있다.

계피차는 중추신경계의 흥분을 진정시키고 수분대사를 조절하여 순환을 좋게하여 장기의 기능을 촉진시킨다. 계피를 고를 때에는 육안으로 보아 형태가 크고 두꺼우며 단면이 자홍색으로 향기가 강한 것이 좋다. 겉껍질은 칼로 긁고, 내피를 절편으로 만들어 깨끗하게 씻어 술에 넣고 적당량 물을 부어 열을 가한 후 20여분이 지나면 계피껍질을 건져내고 다시 끓여서 취향에 따라 마신다. <img alt="Small decorative icon of a leaf or branch." data-bbox="630 905 655 925"/>