

# 당뇨인들을 위한 추석 음식 즐기는 방법

박계월 / 강릉아산병원 영양과



“설에는 옷을 얻어 입고, 한가위에는 먹을 것을 얻어 먹는다”라는 우리의 옛 속담에서 알 수 있듯이 추석하면 떠오르는 것 중의 하나가 바로 한 해의 농부들의 땀과 노력의 결실인 햇곡식과 햇과일로 차려지는 풍성한 음식이다. 무릇 천고마비의 계절인 쾌청한 가을날, 오랜만에 둘러앉은 가족과 친지들, 넉넉하게 준비한 갖가지 명절 음식들, 그 속에서 음식을 나누는 것이 곧 정을 나누는 것이기에 추석날 하루만은 허리띠를 풀고 맘껏 음식에 탐닉하는 우를 범하기가 쉽다.

그러나 추석이야말로 당뇨인들이 더욱 경계하고 조심해야 할 날인 것이다. 평상시 애써 혈당 조절을 잘해 오던 당뇨인들 조차 향기롭고 기름지고 빛깔 좋은 추석음식의 유혹에 굴하

여 과식 및 폭식을 하게 되고, 그로 인해 몸의 리듬이 깨어져서 제 상태를 찾기까지 상당한 시간동안 몇 배의 고생을 해야 하는 경우가 허다하다. 그렇다면 그 동안 힘들여 가꿔온 몸의 균형을 지키는 방법은 무엇일까?

해답은 간단하다. 추석이라 예외는 아닌 법, 자신에게 허용된 하루 열량 범위 내에서 음식을 조절해서 먹으면 된다.

다음으로 혈당조절에 실패하지 않으면서 가족들과 함께 맛있는 음식을 즐기는 방법을 구체적으로 소개하고자 한다.

## 추석음식 열량은?

추석날 대표적인 음식으로는 갈비찜, 전류, 나물류, 송편, 식혜, 수정과, 과일 등이 있다. 1인분에 해당하는 열량이 갈비찜(4토막) 440kcal, 생선전(3조각) 150kcal, 산적(2개) 250kcal이며, 나물의 경우 무침류가 20kcal를 내는 반면, 볶음류는 40kcal까지 낸다. 속재료를 무엇으로 하느냐에 따라 조금씩 열량이 달라지는 송편은 5개가 300kcal이며, 빈대떡(1장) 200kcal, 떡산적(2개) 250kcal를 내는데, 음식을 만든 재료의 종류와 양, 기름 양에 따라 같은 메뉴일지라도 열량은 다를 수 있다.

후식으로 먹는 식혜와 수정과는 만드는 과정

중에 설탕을 얼마나 넣느냐에 따라서 열량이 다르며 보통 한 잔에 120kcal까지 된다. 추석날 먹는 햇과일인 단감 1/2개(80g), 배 1/4개(100g), 사과 1/3(100g), 포도 19알(100g)은 각각 50kcal를 내며, 부피가 적어 방심하기 쉬운 견과류는 지방군에 속하며 땅콩 10개, 호두 1개, 잣 1큰스푼이 각각 45kcal로 높은 열량을 낸다.

### 추석음식 열량을 줄이는 조리법은?

추석음식의 문제점은 그 조리 방법이 대부분 기름에 볶거나, 지지는 경우가 많아 열량이 높다는 것이다. 갈비찜은 기름이 적은 부위로 만든 불고기로 대체하거나 닭 껍질을 제거한 닭 찜으로 대체하는 것도 열량을 줄이는 좋은 방법이다. 생선전의 경우는 생선찜이나, 구이, 조림으로 대체하고 나물류는 기름에 볶는 볶음 보다는 담백하게 무치는 무침으로 먹는다면 열량을 낮추면서 추석음식의 기분을 낼 수 있다.

송편의 경우도 꿀, 깨, 밤 대신 콩을 속재료로 넣어서 만들고 송편 표면에 바르는 참기름은 물을 조금 타서 희석해서 쓰면 그나마 열량을 줄일 수 있다.

후식으로 먹는 식혜와 수정과는 만드는 과정에서 설탕을 넣지 않고, 먹기 직전에 감미료(아스파탐)를 넣으면 열량도 줄일 수 있고 맛도 좋게 먹을 수 있다.

### 송편이나 밤, 빈대떡을 밥(곡류군)과 바꾸어 먹으려면 어느 정도 분량과 동등한지?

송편 5개, 밤 18개, 빈대떡 15장이 각각 밥 1공기에 달하는 300kcal로 같은 열량을 낸다. 문제

는 이런 것들을 먹으면 밥을 먹을 때보다 포만감도 적을 뿐 아니라, 심리적으로 밥을 먹지 않은 것처럼 간주되어 다음 식사 때 과식을 하게 된다. 그리고 송편이나 빈대떡이 포함한 기름으로 인해서 밥을 먹는 것에 비해 더 많은 지방을 섭취하므로 좋은 방법이 아니다.

### 추석 음식의 기름을 적게 하는 방법은?

볶는 음식은 볶기 직전에 재료를 살짝 데치면 기름 흡수량을 줄일 수 있다. 또한 기름을 적게 사용할 수 있는 바닥이 두꺼운 조리기구를 뜨겁게 달군 후 기름을 붓고, 물을 살짝 두르면 기름 사용을 줄일 수 있다. 조리 후에도 종이 행주 등으로 기름을 제거하고, 음식을 데울 때는 후라이팬을 이용하는 것보다 전자 렌지를 이용하는 것도 좋다.

### 추석날 알콜섭취는?


알콜은 다른 영양소와 달리 열량만을 가진 빈 영양소이며, 알콜 1g 당 7.5kcal를 낸다. 정상시 혈당조절이 잘되지 않는 당뇨인은 금주하는게 좋으며, 혈당이 잘 조절되고 합병증이 없는 경우는 알콜 섭취를 하루에 2잔(청주 1잔=65kcal) 정도로 제한하고, 가능한 도수가 낮은 술로 마시는 게 요령이다.

종 류	어림치	1잔크기 (cc)	알콜농도 (%)	열량 (kcal)
소 주	1잔	50	25	90
청 주	1잔	50	16	65
맥 주	1잔	200	4	95
위스키	1잔	40	40	110
막걸리	1잔	200	6	110
적포도주	1잔	150	12	125

술안주의 열량 또한 무시할 수 없으므로, 기름진 전이나 견과류, 과일 대신 열량이 적은 나물류와 함께 먹는 것도 좋은 방법 중에 하나이다.

## 음식을 절제하거나 과식을 줄일 수 있는 방법은?

배가 고프면 과식하게 되므로 음식의 유혹이 많은 추석날 일수록 식사를 규칙적으로 해야 한다. 그리고 음식을 먹을 때 섬유소가 풍부한 나물을 많이 먹어서 포만감을 최대한 느끼는 것도 좋다. 이때 중요한 것은 나물을 싱겁게 조리하는 것이다. 또한 개인접시를 이용해서 다양한 음식을 조금씩 떨어져 본인에게 알맞은 양만 먹는 것도 방법이 될 수 있다. 만약 하루 종일 섭취한 열량이 평상시보다 많다면 열량을 소모시킬 겸 밝은 보름달을 벗 삼아 가족들과 전통 민속놀이의 즐거움에 흠뻑 빠져보라!

육체와 정신 건강에 모두 유익한 추석 명절이 될 것이다. 



## ❁ 추석음식으로 짜린 1800kcal 당노식단 ❁

**아침** 햅쌀밥(140g)  
 토란국(토란 50g, 무 20g)  
 조기조림(조기 50g)  
 쇠고기산적(소고기 40g, 대파 20g)  
 고사리나물(고사리 50g)  
 도라지오이생채  
 (도라지 25g, 오이 40g, 양파 10g)  
 김치(40g)

**간식** 송편 3개(60g)  
 두유 1컵(200ml)

**점심** 햅쌀밥(140g)  
 송이무채국(송이 30g, 무 40g)  
 야채쌈(상추 30g, 깻잎 10g, 고추 20g, 양배추 30g)  
 오징어무침(오징어 50g, 당근 10g, 오이 10g, 양파 10g)  
 김치(40g)

**간식** 사과 1/3개(100g)

**저녁** 햅쌀밥(140g)  
 된장찌개(호박 30g, 두부 20g, 양파 10g)  
 닭도리탕(닭40g, 당근 20g, 감자 20g, 양파 10g)  
 북어찜(1/2토막)  
 호박볶음(호박 70g)  
 김구이(김 2g)  
 김치(40g)

**간식** 배 1/4개(100g)  
 저지방우유(200ml)