

건강 지키고 맛도 즐기는 외식 길라잡이



이점옥 / 일산 백병원 당뇨전문영양사

직장동료와 점심 외식을 하거나 가족과 저녁식사를 함께 하는 등 외식은 우리 일상 생활의 일부분입니다. 이처럼 외식이 필요할 때, 외식을 하고 싶을 때 혈당조절을 잘 하면서 외식을 즐길 수 있다면 장기적인 당뇨병의 식사조절이 즐거운 일 중의 하나가 될 수 있을 것입니다. 가능하면 외식의 횟수를 줄이는 것이 좋겠지만 꼭 필요한 경우 기억하고 지켜야 할 외식시의 주의사항은 다음과 같습니다.

외식 시 주의사항

- ▲ 주문하는 음식의 재료와 분량을 모를 때는 물어서 확인하고 주문합니다(재료와 분량을 알기 어려운 음식은 피합니다).
- ▲ 식품군이 골고루 포함된 음식, 특히 채소류가 풍부한 메뉴를 선택합니다(국수류를 한끼 식사로 섭취할 수 있지만 곡류군에만 편중되어 있으므로 균형 있는 식품군의 섭취가 어렵습니다).
- ▲ 평소 1끼의 식사량을 기억하고 있다가 외식시에도 그 양만큼 먹습니다(1인 분량이 많으면 먹기 전에 덜어내어 포장을 부탁하거나 또는 옆 사람과 나누어 먹습니다).
- ▲ 설탕이나 기름이 많이 사용된 음식, 밀가루와 빵가루를 묻혔거나 튀긴 음식은 피합니다.
- ▲ 기름기가 많은 국물은 남깁니다. 예) 곰탕, 설렁탕
- ▲ 메뉴에 없더라도 저열량 품목이 있는지 물어 봅니다(고지방 드레싱 대신 식초와 기름, 간장소스, 혹은 레몬즙을 선택하도록 합니다).
- ▲ 대화를 많이 나누면서 꼭꼭 씹어서 입 안의

음식을 완전히 삼킨 후에 다른 음식을 먹도록 합니다.

- ▲ 술은 피합니다(술은 영양소는 없고 열량만 많습니다. 대신 저열량 음료를 선택합니다).

각 식품군 골고루 섭취

우리가 일상생활에서 먹는 음식을 영양소 구성에 따라 나누어 놓은 것을 식품군이라고 합니다. 식품군에는 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군 등이 있습니다. 이 6가지 식품군은 매일 식사로 섭취가 되어야 하며, 외식 시에도 각 식품군을 골고루 섭취할 수 있도록 메뉴 선택에 신경을 써야겠습니다.

곡류군 1단위는 당질 23g, 단백질 2g을 포함하는 100칼로리 열량을 내는 음식들로, 밥 1/3공기(70g), 삶은국수 1/2공기(90g), 식빵 1쪽(35g), 감자 1개(130g), 인절미 3쪽(50g) 등이 있습니다. 따라서 밥 1공기는 곡류군 3단위로 100칼로리의 열량을 냅니다.

어육류군은 단백질 8g을 포함하는 식품으로 지방 함량에 따라 저지방(지방 2g), 중지방(지방 5g), 고지방(지방 8g)으로 나뉘고 열량도 차이가 납니다. 고지방 어육류군은 동물성 지방의 함량이 높으므로 즐겨 섭취하지 않도록 합니다. 어육류군 1단위에 속하는 음식에는 살코기 40g, 생선 1토막(50g), 계란 1개, 두부 1/5모, 검정콩 2큰술 등이 있습니다.

채소군 1단위는 당질 3g, 단백질 2g을 포함하여 20칼로리의 열량을 냅니다. 다른 식품군에 비해 열량이 낮으므로 매끼니 충분히 섭취하도록 합니다.

지방군 1단위는 지방 5g으로 45칼로리의 열량을 내는데, 식물성기름 1작은스푼(5g), 땅콩 10알(10g), 호두 1개(8g) 등이 있습니다.

그 외 간식으로 섭취하는 우유군과 과일군이 있는데, 우유군 1단위는 125칼로리로 우유 또는 두유 1잔(200ml)이 이에 속합니다. 당분이 첨가된 가공우유류는 원유의 함량을 줄이고 당분을 더 첨가한 것이므로 가급적 피하는 것이 좋겠습니다. 과일군 1단위는 50칼로리에 해당하는 과일로 수박 1쪽(250g), 참외 1/2개(120g), 토마토 1개(250g), 사과 1/3개(100g) 등이 있습니다. 통조림이 아닌 제철 과일을 이용하시는 것이 좋습니다.

외식메뉴의 열량

열량(칼로리)	외식 메뉴
250 이상~300 미만	김밥, 김치전, 전복죽, 생등심구이, 피자 1조각
300 이상~350 미만	불고기(1인분), 고기만두, 생선초밥, 햄버거(데리버거)
350 이상~400 미만	김초밥, 된장찌개, 햄버거(불고기버거)
400 이상~450 미만	수제비, 사골만두국, 장터국수
450 이상~500 미만	김치찌개, 메밀국수, 물냉면, 설렁탕, 칼국수, 육계장
500 이상~550 미만	대구매운탕, 비빔냉면, 짬뽕, 회냉면, 유부초밥
550 이상~600 미만	갈비탕, 갈비구이(1인분), 순두부백반, 비빔밥
600 이상~650 미만	김치볶음밥, 카레라이스
650 이상~700 미만	오무라이스, 자장면
700 이상~750 미만	도시락(일식형), 중국식볶음밥(자장소스포함)
800 이상~850 미만	삼계탕
850 이상~900 미만	안심스테이크, 생선까스
900 이상~950 미만	햄벅스테이크
950 이상~1,000 미만	돈까스, 보쌈

■ 당뇨병 돋보기 I

식당 이용 시 주의사항

▲ **한식** - 주식인 밥 양을 평소 식사량만큼으로 맞추어 다양한 반찬과 함께 식사할 수 있습니다. 대신 염분이 많이 들어 있는 젓갈류나 장아찌류를 제한하고 국이나 찌개는 건더기 위주로 먹도록 합니다. 한정식, 쌈밥, 비빔밥 등은 곡류군, 어육류군, 채소군을 골고루 포함하는 식사이므로 외식메뉴로 적당하겠습니다.

▲ **중식** - 지방과 염분이 많이 들어 외식메뉴로 자주 이용하지 않도록 합니다. 부득이하게 먹게 되는 경우에는 1인분량을 다 먹기보다는 남기도록 합니다. 짬뽕이나 우동처럼 야채건더기가 많은 음식은 야채를 먹은 후에 면을 먹어 면을 남기도록 합니다. 탕수육은 기름에 튀긴 음식으로 열량이 높으므로 먹는 양을 최소한으로 하고 소스로 버무리는 것보다는 소스에 찍어먹도록 합니다.

▲ **일식** - 튀김 종류나 단 음식의 섭취에 주의하고 1끼 식사량을 기억하여 그 양만큼 먹도록 합니다. 초밥의 경우 곡류인 밥 양에 주의하고 부족할 수 있는 채소류는 샐러드 형태로 추가하여 먹도록 합니다.

▲ **패밀리 레스토랑** - 식사 전에 나오는 빵은 버터나 잼을 바르지 않고 정해진 분량만 먹도록 합니다. 샐러드는 추가로 더 요구하여 충분히 먹도록 합니다. 샐러드 소스는 작은 접시에 따로 부탁하여 샐러드를 찍어 먹도록 합니다. 메인메뉴인 고기류는 튀긴 것 보다는 그릴에 구운 것으로 적당량으로 주문합니다. 식사와 함께 나오는 스프는 제외하고 음료는 생수나 녹차를 이용합니다.

▲ **분식** - 분식집에서 흔히 먹게 되는 음식은 칼국수, 수제비, 라면 등 대부분이 면이 주재료인 음식입니다. 따라서 곡류군의 섭취만 풍부하고 어육류와 채소의 섭취가 부족할 수 있으므로 1인분을 다 먹기보다는 일부 남기도록 하고 다른 끼니에 채소와 어육류 부족분을 더 보충하도록 합니다.

당뇨병과 술

음주는 사회생활의 한 부분으로 자리 잡고 있으며, 적당한 음주는 건강에 도움이 된다고 알려져 있습니다. 하지만 당뇨병인에게 음주는 정상인과 다른 대사 양상을 보일 뿐 아니라 당뇨병관리에 많은 장애를 주게 됩니다.

술의 열량

종류	기준량(g)	열량(kcal)
소주	1잔(50g)	70
청주	1잔(50g)	65
위스키	1잔(40g)	110
막걸리	1잔(200g)	110
맥주	1잔(200g)	95
포도주	1잔(150g)	140
샴페인	1잔(150g)	65
화이트와인	1잔(150g)	140
백세주	1잔(50g)	40

술은 열량은 있지만(1그램 당 7칼로리) 영양소가 없는 '공허한 칼로리(empty calorie)' 라고 하는 영양학적 결함이 있는 식품입니다. 즉 칼로리 등 영양학적 측면이나 동맥경화 등의 합병증적 측면에서 볼 때 술은 결코 바람직한 식품이라고 할 수 없습니다. 소량의 음주는 인슐린 감수성을 개선시킨다는 보고가 있기는 하지만 '중용적 음

주' 혹은 '절제적 음주'란 실제로 어려운 일 이므로 이득 손실을 저울질해 볼 때 절주보다는 금주하는 것이 권장됩니다. 합병증이 없고 혈당 조절이 잘 되는 경우에 성인여성은 하루 1잔, 남자는 2잔을 넘지 않도록 해야 합니다. 1잔의 기준은 맥주 340ml, 소주 40ml, 포도주 140ml에 해당하는 양입니다.

음주 시 함께 섭취하는 안주에서도 과잉의 열량을 섭취할 수 있으므로 당분이 많거나 기름진 안주보다는 샐러드나 과일 등을 소량 먹도록 합니다.

당뇨병환자의 여름철 보양식

보양(保養)이라는 말의 사전적 의미는 "몸을 편안하게 하여 건강을 잘 돌보는 것"을 말합니다. 날이 덥고 기운이 없어지는 여름철에는 많은 사람들이 건강을 위해 보양식을 찾게 되는데, 당뇨인들은 보양식으로 인해 혈당이 많이 높아지거나 칼로리 섭취가 늘어나지 않을까 염려가 될 것입니다. 흔히 먹는 여름철 보양식으로는 삼계탕, 보신탕, 추어탕 등이 있는데 이들 음식은 주재료가 육류, 생선 등 단백질이 풍부한 식품이긴 하지만 지방의 함량 또한 높아 보양식 섭취에서도 신경을 써야 하는 부분이 있습니다.

〈삼계탕〉



영계를 이용하여 내장을 꺼낸 닭의 배속에 참쌀, 마늘, 대추 등을 넣어, 물을 넉넉히 부은 냄비나 솥에 푹 삶아 고기가 충분히 익었을 때 건져 내어 먹는 음식입니다. 닭의 껍질 부위에 지방함량이 높으므로 껍질을 떼어내고 살코기만을 먹도록

합니다. 또한 1인 분량으로 나오는 삼계탕 한 마리의 열량이 800kcal에 해당하므로 1인분을 다 먹지 않고 남깁니다.

〈보신탕〉



개장국이라고도 하는데 고기와 함께 여러 가지 채소를 넣어 끓인 음식으로 탕을 먹을 때 들깨가루를 넣게 되므로 열량이 높아질 수 있습니다. 보신탕(밥 1공기 포함)의 열량이 500~600칼로리에 해당하므로 탕이 끓을 때 위에 뜨는 기름을 잘 제거하고 채소 건더기를 먼저 먹고 껍질이나 기름이 붙은 고기는 피하도록 합니다. 또한 양념으로 넣게 되는 들깨 양을 줄여 지방의 섭취량을 줄이도록 합니다.

〈추어탕〉



미꾸라지를 삶아 갈은 후 우거지와 함께 끓인 음식으로 보양식으로 많이 찾는 음식 중의 하나입니다. 추어탕 1인분의 열량이 600 칼로리 이상으로 1인분을 다 먹기보다는 소량 남기도록 합니다. 주재료인 미꾸라지는 콜레스테롤 함량이 높으므로(미꾸라지 100g 당 콜레스테롤 164mg) 평소 콜레스테롤 함량이 높은 당뇨인이라면 주의하도록 합니다. 추어탕에도 들깨가루를 넣어 먹는데 들깨 또한 지방군에 속하므로 추가로 넣지 않도록 합니다.

■ 당뇨병 돋보기 I

가정에서 만들 수 있는 보양식

<샤브샤브>

- ▲ 재료 - 샤브샤브용 소고기 80g, 버섯류(새송이, 느타리, 팽이) 100g, 야채류 넉넉히(통배추, 썩갠 깻잎, 청경채, 숙주 등) 150g, 생면 200g
간장소스 - 다시마 육수, 간장, 식초, 실파, 무즙, 슬라이스 레몬



▲ 만드는 법

- ① 무와 다시마를 넣어 끓인 육수에 준비한 버섯과 야채를 넣고 익혀 소스에 찍어 먹는다.
- ② 야채를 충분히 먹고 난 후 준비한 고기를 넣어 익혀 먹는다.
- ③ 야채와 고기를 먹고 난 육수에 면을 넣어 끓인 후 먹는다.

1인분 열량(kcal) 500칼로리 (곡류군 2.5단위, 어육류군 2단위, 채소군 4단위)

<냉불고기 샐러드>

- ▲ 재료 - 불고기용 소고기 80g, 쌀국수 60g, 샐러드용 채소 넉넉히(적채, 피망, 당근, 양상추, 파프리카, 무순) 150g
샐러드 소스 - 간장, 식초, 참기름, 허니머스터드



▲ 만드는 법

- ① 불고기 양념을 한 고기를 국물이 없도록 볶아서 식힌다.
- ② 쌀국수는 끓는 물에 살짝 삶아 찬물에 식혀 물기를 뺀다.
- ③ 샐러드용 채소는 씻어서 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어둔다.
- ④ 볶은 고기, 쌀국수, 샐러드용 채소를 큰 볼에 담고 샐러드 소스를 넣어 버무린다. >

1인분 열량(kcal) 480칼로리 (곡류군 2단위, 어육류군 2단위, 채소군 2단위, 지방군 2단위)