

# 여름철 우리 가족 건강 식생활

이미숙 식생활 클리닉 건강한 식탁

지구 온난화가 심각하긴 심각한 모양이다. 한반도가 아열대기후로 바뀌면서 폭염으로 인한 사망이 이제 더 이상 먼 나라 이야기가 아니며, 더불어 여름철 건강관리에도 비상이 걸렸다. 가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르는 더운 여름, 어떤 음식을 먹어야 건강을 유지할 수 있을까?



## ● ● 탈수에 취약한 노년, 수분을 보충하라

노년의 여름철 식생활관리에서 첫 번째 포인트는 충분한 수분 보충이다. 노인이 되면 항이노 호르몬의 활성이 저하되는 반면 갈증에 둔감해지면서 수분 균형을 이루기가 어렵기 때문이다. 특히 여름철에는 땀을 많이 흘리기 때문에 더욱 탈수예방에 주의가 필요하다. 우리가 땀을 흘리는 이유는 바로 땀을 흘림으로써 체온을 조절하기 위해서인데, 이렇게 땀으로 손실된 수분을 보충해주지 않으면 신체는 수분이 부족한 상태, 즉 탈수상태가 되어 고열이 나고 심하면 혼수상태에 빠질 수도 있다.

여름철에 수분을 보충하기 위해서는 비타민, 미네랄 등 미량영양소가 함유되어 있고 적당히 시원한 것이 가장 적합하다. 얼음이 동동 뜬 찬 음료는 마시는 순간에는 시원하게 느껴지지만 갑자기 다량의 차가운 액체가 위장 내에 들어가게 되면 위장관의 연동운동이 급속히 빨라져 소화되지 않은 음식물이 그대로 대장으로 내려가게 되고 따라서 복통과 설사를 하기 쉽다. 뿐만 아니라, 더울 땀 땀을 흘리면서 모공이 열려 체온을 발산시켜야 하는데 갑자기 찬 음료를 과다하게 마시면 일시적으로 땀의 배출이 중단되어 체온 발산작용을 억제하게 되므로 곧 다시 더워지게 된다.

건강에 대한 관심이 고조되면서 소위 웰빙을 강조한 각종 차·음료는 비싼 가격에도 불구하고 엄청난 매출을 올리고 있다.

그러나 일부 차·음료는 향료, 감미료 등을 첨가하여 맛을 냈기 때문에 정작 건강에는 별 도움이 되지 않는다. 또한 한꺼번에 마시기에는 양이 많아서 하루 종일 가지고 다니면서 마시는 경우도 있는데, 이는 더운 여름철 위생상 매우 위험하므로 주의해야 한다.

## ● ● 어린이, 청소년은 탄산음료 NO

어린이들과 청소년들은 톡 쏘는 시원함을 가진 탄산음료를 즐겨 마신다. 물론 탄산음료는 입안과 식도에 느껴지는 자극 때문에 일시적으로 시원한 느낌을 줄 수는 있다. 또 알록달록 화려한 어린이용 탄산음료는 어린 소비자들을 유혹한다. 그러나 탄산음료들은 당분의 함량만 지나치게 높고 비타민이나 미네랄 등 다른 영양소는 전혀 포함되어 있지 않으며, 색소나 향료 등 식품첨가물이 들어있기 때문에 마시지 않는 것이 좋다. 특히 어린시기에 탄산음료에 길들여지면 성인이 되어서도 계속해서 탄산음료를 찾는 경향이 강하기 때문에 어린 아이들에게는 절대로 탄산음료를 주지 않아야 한다.

여름철에는 각종 빙과류도 많이 먹게 되는데 대부분의 빙과류는 색소나 향료를 비롯한 식품첨가물의 범벅일 뿐이다. 특히 학교 앞에서 많이 파는 저가의 수입 빙과류는 우리나라에서는 사용이 금지된 각종 식품첨가물들이 들어 있어 여름철 내내 습관적으로 빙과류를 먹는다면 건강에 해로운 영향을 미칠 수 있다. 특히 커피가 들어간 빙과류는 아이들이 먹지 않도록 관심을 기울여야 한다. 올 여름엔 간단하게 만드는 엄마표 빙과류로 가족 건강을 지켜보는 건 어떨지. 가운데 손잡이가 달린 빙과류 통에 주스만 넣고 얼려도 훌륭한 아이스바가 된다.

한창 제철인 과일과 야채도 수분을 보충하는 것도 좋다. 특히 대표적인 여름철 과일인 수박은 수분이 무려 95% 정도로 85% 내외인 다른 과일들에 비해서 수분이 훨씬 많다. 따라서 땀을 많이 흘리는 여름철에는 수분 보충용으로 수박이 좋다. 게다가 열량은 100g당 20 kcal 정도로 다른 과일의 절반도 안되는 수준이니 지나친 열량섭취로 인한 체열의 발생도 막을 수 있다.



조가 따로 없다. 에너지 섭취를 제한하기 위해서는 농축된 열량원인 지방을 감소시키는 것이 가장 효과적인 방법이다. 각종 튀김류, 도넛, 감자칩, 유당처리 스낵류 등은 지방덩어리이므로 더운 여름에는 피하는 것이 좋다.

### ● ● 우리 가족 모두, 여름엔 보양 (保養)식으로

지방의 빈자리는 단백질로 채워야 한다. 특히 쉽게 지치고 피로를 많이 느낄 땀 고단백 식품으로 체력을 보강하는 것이 좋다. 더위는 일종의 스트레스 상황으로 인체는 스트레스 상황에서 단백질 필요량이 증가한다. 우리 조상들이 여름철 보양식으로 삼계탕을 즐겨 먹었던 것도 다 이유가 있었던 셈이다. 닭고기는 돼지고기나 쇠고기에 비해 결체조직이나 기름기가 적은 반면 소화가 잘되는 짧은 근섬유로 이루어져 있어서 소화력이 저하된 여름철에 제격이다. 튀겨먹는 실수만 하지 않는다면 닭고기는 완벽한 여름 보양식이다. 그런데 요즘 신세대들은 복날 삼계탕 대신 닭 튀김을 먹는다고 한다. 입맛에 맞게 복날 보신 식문화를 변화시킨 셈인데, 그다지 바람직한 변화는 아니다. 소화력이 약한 여름철에는 튀김보다 물을 사용하여 조리하는 습식 조리법(탕류)이 잘 맞는다.

그러나 신장질환이나 간질환 때문에 단백질 섭취

를 제한해야 하는 경우라면 아무리 복날이라도 고기를 먹는 것은 참아야 한다. 남들에게 좋은 보양식이 꼭 내게도 보양식은 아닐 수 있음을 명심해야 할 것이다.

### ● ● 한국인의 정신 ‘빨리빨리’로 식중독 예방

마지막으로 여름철 식생활에서 빠뜨릴 수 없는 것은 식중독이다. 여름철의 높은 온도와 습도는 식중독균의 번식에 최적의 조건이 된다. 식중독을 예방하기 위해서는 소량 조리하여 남기지 않는 것이 좋다. 먹다가 남은 음식물은 부패 속도가 기하급수적으로 증가하기 때문이다. 남은 음식을 보관하려면 충분히 재가열한 후 식혀서 냉장고에 보관을 해야 한다. 또 여름철에는 냉장고도 지나치게 믿지 않는 것이 안전하다. 냉장고를 딱딱 채우지 말고 너무 오랫동안 보관하지 말자. 여름철 식중독 예방엔 ‘빨리빨리’가 필요하다.

사계절이 있어서 우리나라를 좋은 나라라고 한다. 그러나 매년 여름만 되면 파도 대신 더위 타고, 밥 대신 더위 먹는 분들에게 여름은 그야말로 공포의 계절이다. 모쪼록 올 여름엔 더위 타지도, 더위 먹지도 말고 건강하게 보내길 바란다.