

# 건강하게 여름철 나기 프로젝트 !!

글 | 김형미 · 세브란스병원 영양부장

## 여름철

무더위에 지치고 입맛이 떨어지기 쉬운 여름철에 우리 감염인들은 특히 음식에 신경을 많이 써야 한다. 끼니를 소홀히 하거나 거를 경우 신체가 영양적 불균형상태가 되어 저항력이 떨어져 쉽게 자치고 병에 쉽게 걸릴 수도 있으며, 또한 더위에 음식들이 쉽게 상할 수 있어 위생관리에 많은 주의가 필요하기 때문이다. 따라서 여름철에는 기력을 북돋우는 고단백 음식으로 식단을 짜고, 규칙적으로 골고루 그리고 위생적으로 안전하게 식사하는 것이 가장 중요하다.



규칙적으로 골고루 먹도록 합니다.

무엇보다 아침, 점심, 저녁을 규칙적으로 하고, 반찬은 골고루 섭취하는 것이 좋다. 밥은 매키 1/2~1그릇 정도로 하고, 간식으로 빵 류와 크래커, 떡 등을 조금씩 먹되, 죽인 경우에는 하루 4~5번 이상 자주 먹는 것이 좋다. 단백질 반찬을 충분히 섭취하기 위해 매키 고기나 생선, 계란, 두부, 콩, 치즈 등을 먹어도 된다. 면역력 증진을 위해서 채소 반찬은 매키 2가지 이상 섭취하고, 씹기 힘든 경우나 삼키기 힘든 경우에는 다지거나 갈아서 먹도록 한다. 또한 한 가지 이상의 과일을 하루 1~2번 정도 먹는 것이 좋다.

뿐만 아니라 칼슘의 공급을 위해서 우유 및 유제품은 하루 1개(200ml) 이상 먹고, 우유가 맞지 않는 경우엔 요구르트, 두유, 치즈 등을 대신 먹어도 된다. 지방을 제공해주는 식용유, 참기름, 버터 등의 기름은 볶음이나 나물을 만들 때 양념으로 사용하며 조미료는 적당히 사용하되 맵고 짜지 않게 요리한다.

## 여름철 영양의 테러범, 위생!

기온이 높게 되면 음식물의 부패가 매우 빠르게 이루어지므로 위생에 더 더욱 주의를 요한다. 가능하면 날것은 피하고 충분히 가열한 음식을 선택해야 하며 음식을 한꺼번에 많이 하여 남았을 때는 재가열하여 보관하여야 한다. 냉장고에 보관할 때는 반드시 식혀서 냉도록 하고 냉장고에 보관했던 것이라고 무조건 안심해서는 안되며 바로 먹지 않을 것이라면 냉동시키는 것이 안전하다.

## 이럴 땐 이렇게

### 1) 식욕부진

식사 시간에 얽매이지 말고 먹고 싶을 때, 먹을 수 있을 때, 또는 상태가 좋을 때 먹도록 한다. 소량씩 자주 먹



## 부족한 열량과 단백질 보충을 위해서 ...

특히 여름철에는 체중감소를 흔하게 경험할 수 있다. 체중감소는 신체를 허약하게 하고 면역력을 떨어뜨려 감염에 쉽게 노출될 수 있으므로 체중감소를 최소화하기 위해 환자가 음식을 먹기 쉽도록 하고, 열량과 단백질을 보충하기 위한 여러 가지 요리법과 간식들을 활용할 필요가 있다.

### 열량을 보충하려면

1. 다양하게 조리하여 식욕을 자극시키도록 합니다.

밥 : 김밥, 초밥, 주먹밥, 볶음밥 등

죽 : 아채죽, 전복죽, 계란죽, 닭죽, 깨죽, 호박죽, 단팥죽, 잣죽 등

2. 간식을 활용하여 부족한 열량을 보충합니다.

감자, 고구마, 떡, 만두, 빵, 과일, 과일주스, 과일통조림 등

3. 조리법을 변경하여 열량을 보충합니다.

- 빵이나 떡 : 설탕, 꿀, 잼, 버터, 땅콩버터 등을 발라 먹는다.
- 감자 : 버터를 발라 구워 먹는다.
- 쇠고기, 닭고기 요리 : 샐러드드레싱이나 소스와 함께 먹는다.
- 나물요리 : 볶거나 무침을 할 때 식용유, 참기름, 들기름 등을 넉넉히 사용한다.
- 아채샐러드 : 마요네즈, 샐러드드레싱을 충분히 사용한다.
- 우유, 두유 등 음료 : 설탕, 꿀, 초콜릿, 미숫가루, 분유 등을 타서 먹는다.
- 과일, 생과일 대신 과일통조림을 먹거나 우유, 아이스크림과 혼합하여 셰이크를 만든다.
- 지방보다는 탄수화물이 많이 포함된 간식을 먹으면 포만감

도록하고 식사량이 적은 경우에는 과자, 과일, 빵, 아이스크림 등의 간식을 섭취함으로써 열량을 증가시키도록 한다. 고형물을 먹기 힘든 경우 주스, 스프, 우유, 두유 등의 음료를 마시고 식사 시간, 장소, 분위기를 바꾸어 보거나 가벼운 산책 등 규칙적인 운동으로 식욕을 증진시키도록 한다.

### 2) 설사

설사는, 감염, 음식에 대한 과민반응, 불쾌감 등 여러 가지 원인으로 생길 수 있다. 설사 시에는 음식이 장을 빨리 통과하여 우리 몸에 충분한 비타민 및 무기질과 수분을 충분히 공급하지 못하여 탈수의 원인이 되며 감염의

이 빨리 사라지므로 더 편안함을 느낄 수 있다. 사탕, 젤리, 크래커, 빵류, 과일, 주스 등

### 단백질을 보충하려면

1. 고기를 과일 주스에 담그거나 과일 통조림과 함께 조리하도록 한다.

2. 마늘, 양파, 고추장, 카레, 케첩 등을 사용하여 고기의 쓴맛을 제거한다.

3. 다양하게 단백질 식품의 조리법을 활용한다.

• 계란 : 계란후라이, 계란찜, 수란, 오믈렛, 매추리알조림 등

• 콩, 두부 : 콩밥, 두유, 연두부찜, 두부조림, 된장찌개, 홍차반 등

• 생선 : 생선포, 생선전, 생선조림, 어묵, 마른 오징어 등

• 유제품 : 우유, 요구르트, 요플레, 아이스크림, 밀크셰이크, 치즈 등

4. 탈지분유나 분유를 우유에 타서 마시도록 한다.

5. 미숫가루를 만들 때 물 대신우유 또는 두유를 이용하도록 한다.

6. 아채샐러드에 삶은 계란을 다져 넣는다.

7. 부침 등에 물 대신 계란을 많이 사용한다.

위험을 증가시킨다.

설사가 날 때에는 소량씩 자주 식사를 하고 수분을 충분히 섭취하고 우유 및 유제품을 피한다. 육수, 스포츠 음료, 바나나, 삶거나 으갠 감자와 같이 염분과 칼륨이 많이 들어있는 식품을 섭취하여 설사로 인한 손실을 보충해야 한다. 갑자기 설사할 경우 12~24시간 동안은 맑은 유동식을 먹도록 하여 장을 쉬게 해주며 설사로 손실된 수분을 보충해준다.

계속적으로 증상의 호전이 없는 등 설사가 심한 경우에는 반드시 병원을 방문하여 의사 선생님의 진료를 받아야 설사로 인해 야기되는 문제를 예방할 수 있다.