

건강하게 나이들기 소식지

2021년 7월/8월호



멜라니 클루제크(Melanie Kluzek),
MS, RDN, LDN 등록 영양사

7월은 전국 피크닉의 달 (National Picnic Month)입니다.



멋진 피크닉을 계획하고 준비하기 위한 간단한 팁을 몇 가지 소개합니다.

- 깨끗한 손, 깨끗한 표면과 함께 시작하세요 - [여기](#)를 클릭하시면 피크닉 음식 안전에 관한 자세한 정보를 찾아보실 수 있습니다.
- 메뉴는 간단하게 - 너무 복잡한 음식은 운반하기 어려울 수 있습니다. [메뉴는 간단하게](#) 계획하고 무릎이나 피크닉 테이블에 올려놓고 먹기 편한 음식으로 구성해보세요.
 - 예: 핑거 샌드위치, 살사 & 칩, 채소 & 딥, [스위트 체리](#), 수박 슬라이스 등 다양한 주방 도구를 가져갈 필요가 없는 메뉴.
- 미리 준비하기 - 메뉴를 정한 뒤에는 미리 준비해서 냉장고에 보관하세요. 이동 중 모양을 잘 유지하도록 단단한 용기에 음식을 담으세요.
 - 참치 샐러드 샌드위치, 계란 샐러드 샌드위치 등 한 가지 이상의 재료로 구성된 음식에는 이름표를 붙여주세요.

- 기본 물품은 미리 준비하기 – 담요, 식탁보, 아이스박스, 접시, 컵, 식사 도구, 쓰레기 봉투, 해충 퇴치제, 라이터나 성냥, 코르크 따개(와인을 가져갈 때), 얼음, 필요한 양념, 냅킨이나 종이 타월, 빵칼, 박테리아 차단용 손 세정제 등 평소 사용하는 물품.
- 고온에서 조리하지 마세요 – 육류는 적당한 온도에서 요리하고 지나치게 가열하지 마세요!
 - 고기는 탈 때까지 가열하지 않는 것이 좋습니다. 그릴의 불꽃이 고기를 태우면 단백질이 건강에 좋지 않은 유해한 상태로 변형될 수 있습니다.
 - 육류가 타는 것을 최대한 막으려면 알루미늄 호일에 싸서 조리하세요.
- 그릴에 다른 음식을 조리해보세요 – 일반적으로 그릴에는 고기를 굽는 것으로 알고 있지만 과일, 야채, 심지어는 빵을 그릴에 굽는 방법도 있습니다.
 - 과일과 야채를 그릴로 조리하면 독특한 풍미를 더해 카라멜화 되거나 더 달콤한 맛을 낼 수 있습니다.
 - 복숭아, 자두, 살구 등 핵과류를 그릴에 구워 단품 디저트나 아이스크림과 함께 내놓아보세요.
 - 아스파라거스, 피망, 양파, 버섯, 여름 호박, 통옥수수는 특히 그릴에 조리하면 결들임 요리로 잘 어울립니다.

빠르고 쉬운
피크닉용 조리법을
찾으십니까?

맛있는 Dill풍의 감자
샐러드 레시피가
궁금하시면 여기를
클릭하세요

여기를 클릭하면
맛있는 핵과류 그릴
조리법이 있습니다.





기온이 상승할
때는 안전이
최우선입니다.

일리노이 주가 개방을 시작하고 '뉴노멀(New Normal)' 시대로 돌아가면서 많은 주민이 야외로 나와 가족, 친구와 함께 무더운 여름 시즌을 즐기고 있습니다.

기온이 올라가면 고령자는 체내 수분을 유지해야 하며 탈수 증상이나 징후가 있는지 확인하는 것이 중요합니다.

열사병 - 땀 배출로 다량의 수분과 염분이 몸에서 빠져나가면서 신체가 체온 조절 능력을 잃을 때 발생

적절한 치료를 받지 않으면 장애나 사망으로도 이어집니다.

열사병의 증상과 징후는 다음과 같습니다.

- 고열 (섭씨 39도 이상)
- 빠른 맥박
- 의식 불명
- 메스꺼움
- 현기증
- 피부가 뜨겁고 건조하고 붉게 변함
- 지끈거리는 두통

열사병에 걸렸을 때의 증상을 알아보려면 이 동영상을 확인하세요.

열탈진- 고온다습한 환경에서 오랜 시간을 보내거나 고온에서 강한 신체 활동을 할 때 발생

적절한 치료를 받지 않으면 심한 경우 열사병으로 이어질 수 있습니다.

열탈진의 증상과 징후는 다음과 같습니다.

- 과도한 땀
- 빠른 맥박
- 근육 경련
- 정신 혼미
- 메스꺼움 또는 구토
- 진한 소변 색상
- 복부 경련

- 피로감
- 두통

[여기](#)를 클릭하시면 열탈진에 관한 더 상세한 정보를 찾아보실 수 있습니다.

열경련- 몸에서 수분과 전해질이 다량으로 빠져나갈 때 발생 열로 인한 질병 중 중증도가 가장 낮습니다.

열경련의 증상은 기온이 높을 때 야외에서 극심한 운동을 하는 경우에 나타나는 고통스럽고 비자발적인 근육 경련입니다.

몸에서 배출된 수분을 채워주어야 합니다. 체내 수분은 대부분 소변을 통해서 배출됩니다.

열에 의한 질병과 탈수 현상은 체내에서 빠져나가는(예: 땀, 증발, 호흡, 소변 등을 통해) 수분의 양이 음식, 야채, 신진대사를 통해 체내로 흡수되는 수분의 양보다 클 때 급속도로 건강에 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다.

탈수는 목마음을 느끼기 전부터 일어날 수 있습니다. 그렇다면 체내 수분이 충분한지 어떻게 알 수 있을까요?

[여기](#)를 클릭하시면 체내 수분 상태에 따른 소변 색상의 차이를 나타낸 표를 보실 수 있습니다.

열 관련 질병 예방법:

- 기온이 높을 때 주차된 차 안에서 에어컨을 끈 채 앉아 있지 않습니다.
- 물을 많이 마십니다. 목마름을 느끼기 전에 물을 충분히 마십니다.
- 가볍고 편한 옷을 입습니다. 필요하다면 모자를 착용하거나 자외선 차단제를 바릅니다.
- 땀을 많이 흘리는 동안 빠져나가는 염분과 미네랄을 보충하기 위해 과일 주스나 스포츠 음료를 마십니다.
- 하루 중 가장 더운 시간에는 신체 활동을 제한하고 직사광선을 피해 에어컨이 켜진 실내에 머무릅니다.
- 체온을 시원하게 유지하기 위해 팝시클 같은 아이스바, 얼린 요거트, 얼린 포도 등을 먹습니다.
- 얼음주머니나 시원한 미스트를 이용하거나 샤워나 목욕을 합니다.
- 체온을 상승시키는 뜨거운 음식과 소화하기 힘든 음식은 피합니다.

고온이 고령자에게 미치는 영향에 관한 더 자세한 정보는 영어는 [여기](#), 스페인어는 [여기](#)를 클릭해주세요.

더위를 이겨냅시다

폭염은 미국에서 기상 이변으로
인한 사망의 가장 큰 원인입니다

폭염이 이어지면 누가 가장 위험할까요?



65세 이상 노인, 4세 이하 어린이, 기저 질병이
있는 환자, 에어컨 시설을 사용할 수 없는 분

어떻게 하면 될까요?

몸을 시원하게 해주세요

- 직사광선을 피합니다
- 가볍고 밝은 색상의 옷을 입습니다
- 에어컨이나 선풍기를 틀어 실내 온도를 낮춥니다
- 시원한 물로 샤워나 목욕을 합니다



수분을 충분히 섭취하세요



- 평소보다 물을 더 많이 마십니다
- 목마름을 느끼기 전에 물을 마십니다
- 술이나 다량의 설탕이 함유된 액체는 피합니다
- 다른 사람에게 하루 종일 물을 충분히 마시도록 당부합니다.

정보에 귀를 기울이세요



캘리포니아 비상서비스국(Cal OES) 폭염 관련 페이지 caloes.ca.gov를 방문해서
더위로부터 자신과 사랑하는 사람들을 지키는 방법에 관해 미리 알아둡니다



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

oesnews.com

체내 수분을 충분히 유지해주는 최고의 음식과 음료는 무엇일까요?



수분 보충 음식:

- 아이스버그 상추: 수분 함량 최대 96%
- 생오이: 수분 함량 최대 95%
- 수박: 수분 함량 90~99%
- 생복숭아: 수분 함량 최대 89%
- 생과인애플: 수분 함량 최대 86%
- 사과, 오렌지, 포도, 당근, 익힌 브로콜리: 수분 함량 80 ~ 89%
- 숙성된 올리브 통조림: 수분 함량 최대 80%
- 구운 고구마: 수분 함량 최대 76%
- 바나나, 아보카도, 코티지 치즈(Cottage Cheese), 옥수수, 새우: 수분함량 70 ~ 79%
- 파스타, 콩류(legume), 연어, 아이스크림, 닭가슴살: 수분 함량 60 ~ 69%

수분 보충 음료:

- 음료의 경우에는 탄산수 등 물이 수분 보충에 가장 좋습니다!
- 저지방 우유: 수분 함량 90 ~ 99%
- 100% 과일 주스: 수분 함량 80 ~ 89%
- 설탕을 넣지 않은 디카페인 차: 수분 함량 90 ~ 100%
- 디카페인 플레인 커피: 수분 함량 90 ~ 100%
- 야채 주스: 수분 함량 90 ~ 100%

'건강하게 나이들기' 과년호나 다른 *언어로 된 소식지를 보시려면
여기를 클릭해주세요.

*소식지의 번역본은 즉시 게재되지 않을 수 있으므로
자주 확인해보시기 바랍니다!

주의: 이 소식지의 내용은 의학, 건강 또는 기타 상태에 대한 진단, 관리, 또는
치료를 목적으로 하지 않습니다. 의학적 상태에 관해 질문이 있으시면 귀하의
주치의나 자격을 갖춘 의료인에게 조언을 구하시기 바랍니다.

웹사이트를 방문해주세요.



일리노이 노인국(Illinois Department on Aging) | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield,
IL 62702- 1271

[Unsubscribe aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[Constant Contact 소개](#)

발신: melanie.kluzek@illinois.gov

협력사



오늘 무료 이메일 마케팅을 시작해보세요!