

## 6. 태국, 당뇨병을 이기는 식품에 관심

방콕지사

### 주요내용

▶ 태국인의 가장 대표적인 질병, 당뇨병

- 태국인들이 가장 많이 걸리는 5대 질병으로는 당뇨병, 간질환, 만성폐질환, 고혈압(심장병), 암이 꼽힌다.
- 특히 당뇨병의 경우 남녀노소 모두에게 흔히 발병되는 질병으로, 국제당뇨연맹의 통계자료에 따르면 태국의 성인전체 인구 약 5,000만명 중 당뇨병 환자수가 400만명, 당뇨병 의심환자가 210만명, 당뇨병으로 인한 사망자가 7만 6천명으로 심각한 수준이다.

| 당뇨병 위험증상 설명 |



▶ 태국의 성인 3명중 1명이 비만

- 세계보건기구의 통계자료에 따르면 태국의 성인비만 인구 비율은 32.2%로 동남아 국가 중에서 말레이시아 다음으로 높게 나타났다. 태국인의 비만은 당뇨병 발병을 높이는 주요 원인으로 추정되며, 태국음식의 강한 맛을 내기 위해 사용되는 각종 조미료도 한 가지 원인으로 지적된다.



▶ 당뇨병에 좋은 음식에 대한 관심 높아져

- 건강에 대한 관심이 높아지면서 당뇨병 예방 등에 효과가 있는 식품에 대한 수요도 증가되고 있다. 태국인들이 당뇨병 민간요법으로 찾는 농식품으로는 잡곡, 고단백 육류, 채소, 베리류 과일 등이 있다.

| (탄수화물) 잡곡, 통곡 등 |



| (과일) 딸기, 블루베리, 라즈베리, 블랙베리 |



| (야채) 초록잎 채소 |



| (단백질) 고단백 어류, 지방살 없는 육류부위 |



\* 출처 : International Diabetes Federation 등

시사점

- 태국의 소득수준이 점차 높아짐에 따라 태국인들도 건강한 식습관에 대한 필요성을 많이 인식하게 되었다. 과거 과도한 당분을 섭취하는 등의 식습관도 점차 개선되고 있으며, 늘어나는 비만인구와 당뇨의 위험에 대한 경각심도 확대되고 있다.
- 현재 태국에는 당뇨병 증상 완화를 위한 기능성 식품이 다양하지 않기 때문에 한국산 쌀눈 추출제품, 여주진액, 당조고추 등의 기능성 식품이 소개될 경우 현지인들의 호응이 있을 것으로 전망된다.