



## 철과 건강

### Iron and Your Health

#### 왜 철이 중요한가요?

철은 우리 몸이 헤모글로빈을 만드는 데 사용하는 미네랄입니다. 헤모글로빈은 적혈구에서 발견되며 산소가 온몸 구석구석에 공급되도록 돕습니다. 철이 부족하면 헤모글로빈이 부족하게 되고 철 결핍성 빈혈이 생길 수 있습니다. 빈혈의 증상으로 항상 무기력하거나 쉽게 병이 나는 현상이 나타날 수 있습니다. 영유아 및 소아는 뇌 발달을 비롯한 건강한 발육과 발달을 위해 철이 필요합니다.

#### 내 몸에 철이 얼마나 필요한가요?

우리 몸에 필요한 철의 양은 연령, 성별, 임신 여부, 모유 수유 여부 등에 따라 다릅니다.

#### 철분 일일 권장 섭취량:

연령(만)	남성	여성
1~3 세	7mg	7mg
4~8 세	10mg	10mg
9~13 세	8mg	8mg*
14~18 세	11mg	15mg
19~49 세	8mg	18mg
50 세 이상	8mg	8mg
임산부	해당 없음	27mg
19 세 미만 모유 수유 산모	해당 없음	10mg
19 세 이상 모유 수유 산모	해당 없음	9mg

mg = 밀리그램

\*해당 나이대의 여성이 생리 중인 경우 철분 권장 섭취량은 하루 약 11mg 입니다.

#### 사람에 따라 철이 더 많이 필요하기도 하나요?

예, 일부 사람들은 위의 표에 제시된 양보다 더 많은 철분을 섭취해야 할 수도 있습니다.

**채식주의자**는 육류, 생선, 기금육 등을 먹는 사람보다 거의 두 배가량의 철분을 섭취해야 합니다. 식물성 식품에 함유된 철분은 동물성 식품에 함유된 철분만큼 몸에 잘 흡수되지 않기 때문입니다.

**어전히 생리 중인 만 50 세 이상 여성**은 만 19~49 세 여성에게 권장되는 섭취량에 따라 철분을 복용해도 좋습니다. 월경 출혈량이 많은 여성은 철분을 더 많이 섭취해야 할 수 있습니다.

**한혈을 자주 하는 사람**은 한혈 빈도 등 여러 가지 요인에 따라 철분이 더 필요할 수 있습니다.

**지구력 운동 선수**(장거리 달리기 선수 등)는 과격한 신체 활동을 하므로 철분이 더 필요할 수 있습니다.

자신에게 철이 더 많이 필요하다고 생각되는 경우, 철분 필요에 관해 담당 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

#### 임신부는 어떻게 충분한 철분을 섭취할 수 있나요?

임신부는 태아의 발육을 위해 철분이 더 많이 필요합니다. 임신 중에는 매일 철분이 풍부한 식품을 선택하고, 철분이 16~20mg 가량 함유된 종합비타민 미네랄 보충제를 매일 복용하십시오. 임신 전에 철분 수치가 낮았다면, 철분을 더 많이

섭취해야 할 수도 있습니다. 철분 복용량에 관해 담당 의료서비스 제공자와 상담하십시오.

## 아기는 어떻게 충분한 철분을 섭취할 수 있나요?

대부분 건강한 신생아는 약 6 개월 치 철분이 저장된 상태로 태어납니다. 모유는 생후 6 개월까지 아기에 필요한 유일한 음식입니다. 아기가 적어도 만 2 세가 될 때까지나 그 이후에도 계속 젖을 먹이십시오. 모유를 먹일 수 없는 아기에겐은 조제분유를 먹어야 합니다. 생후 9~12 개월이 되어 철분이 풍부한 여러 가지 음식을 먹을 수 있을 때까지 조제분유를 계속 먹이십시오.

생후 6 개월쯤 되면 아기는 철분이 더 많이 필요합니다. 생후 6 개월부터는 매일 아기의 식단에 철분이 풍부한 고형식을 포함하십시오. 여기에는 유아용 철분 강화 시리얼, 육류, 기금육, 생선, 달걀, 렌즈콩, 콩류, 두부 등이 있습니다. 하루에 철분이 풍부한 음식을 2 번 이상 먹이십시오. 아기가 철분이 풍부한 음식을 많이 먹지 않는다면 공인 영양사와 상담하십시오.

자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #69c 아기의 첫 음식](#)을 참고하십시오.

## 철분의 대부분을 식품에서 섭취하려면 어떻게 해야 하나요?

식품에는 두 종류의 철분이 함유되어 있습니다.

- **헴철**은 고기, 생선, 기금육 등에 함유되어 있고 몸에 흡수가 잘 됩니다.
- **비헴철**은 콩류, 렌즈콩, 통곡류, 채소, 과일, 견과류 및 씨앗, 달걀 등에 함유되어 있고 몸에 흡수가 잘 안 됩니다.

헴철이 함유된 식품이나 비헴철이 풍부한 식품을 함께 섭취하면 몸의 비헴철 흡수력을 높일 수 있습니다. 비헴철이 풍부한 야채로는 붉은 노란 녹색 피망, 브로콜리, 방울양배추, 깍지완두, 피스타치오, 키위, 딸기, 오렌지, 자몽 등이 있습니다.

대부분의 철분을 식품을 통해 섭취하려면 다음과 같은 조합을 시도해보십시오.

- 아침식사용 철분 강화 시리얼(비헴철)과 오렌지 1 개 또는 자몽 반 개(비헴철)
- 말린 완두 수프(비헴철)와 약간의 돼지고기(헴철)
- 시금치(비헴철), 딸기 또는 피망(비헴철)으로 만든 샐러드
- 토마토 소스를 뿌린 렌즈콩(비헴철), 브로콜리 및 붉은 피망(비헴철)

음식에 함유된 비헴철의 양을 늘리려면 주철 조리 기구로 요리하십시오.

식사 중에 홍차, 허브차 또는 커피를 마시지 마십시오. 식후 1~2 시간이 지나서 마십시오. 이러한 음료는 식품에서 흡수되는 비헴철의 양을 감소시킬 수 있습니다.

## 철 보충제를 먹어야 하나요?

사람에 따라 철분이 풍부한 식품을 매일 섭취하는 동시에 철 보충제를 먹어야 할 수도 있습니다. 철 보충제는 담당 의료서비스 제공자가 권장할 경우에만 복용하십시오.

철분 과부하는 특히 유아 및 소아에게 해로울 수 있습니다. 철 보충제(철이 포함된 종합비타민 포함)는 항상 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

혈색소 감소 증후군은 철분 과잉 흡수로 인해 철 보충제를 복용하지 않아야 합니다.

철 보충제와 칼슘 보충제를 함께 복용할 경우, 동시에 한꺼번에 삼키지 마십시오. 칼슘의 방해로 몸에 흡수되는 철의 양이 감소될 수 있습니다. 이러한 보충제를 하루 중 언제 복용하는 것이 가장 적합한지에 대해 약사 또는 공인 영양사와 상담하십시오.

## 추가 정보

철에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #68d 식품에 함유된 철](#)을 참고하십시오.

영양 정보에 대한 자세한 내용은 **8-1-1** 로 전화하여 공인 영양사와 상담하십시오.

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.