



철과 건강 Iron and Your Health

왜 철이 중요한가?

철은 우리 몸이 헤모글로빈을 만드는 데 사용하는 미네랄입니다. 헤모글로빈은 적혈구에서 발견되며 산소를 온몸 구석구석 공급합니다. 철이 부족하면 헤모글로빈이 부족하게 되고 철결핍성 빈혈이 생길 수 있습니다. 빈혈의 증상에는 항상 피곤한 느낌과 쉽게 병이 나는 현상이 포함됩니다. 영유아 및 소아는 뇌 발달을 비롯한 건강한 발육과 발달을 위해 철이 필요합니다.

내 몸에 철이 얼마나 필요한가?

우리 몸에 필요한 철의 양은 연령, 성별, 임신 여부, 모유 수유 여부 등에 따라 다릅니다. 자신의 필요를 충족하려면 아래 표의 권장섭취량(RDA), 즉 하루에 섭취해야 할 표준량에 따라 철분을 섭취하십시오:

철분 일일 권장섭취량 (RDA)		
연령	남성	여성
만 1 - 3 세	7 mg	7 mg
만 4 - 8 세	10 mg	10 mg
만 9 - 13 세	8 mg	8 mg
만 14 - 18 세	11 mg	15 mg
만 19 - 49 세	8 mg	18 mg
만 50 세 이상	8 mg	8 mg
임신부	해당 없음	27 mg
19 세 미만 모유 수유 산모	해당 없음	10 mg
19 세 이상 모유 수유 산모	해당 없음	9 mg

mg = 밀리그램

채식주의자는 육류, 생선, 가금육 등을 먹는 사람의 거의 두 배쯤 되는 철분을 섭취해야 합니다. 식물성 식품에 함유된 철분은 동물성

식품에 함유된 철분만큼 몸에 잘 흡수되지 않기 때문입니다.

채식주의자의 철분 일일 권장섭취량 (RDA)		
연령	남성	여성
만 14 - 18 세	20 mg	27 mg
만 19 - 49 세	14 mg	33 mg
만 50 세 이상	14 mg	14 mg
임신부	해당 없음	49 mg

mg = 밀리그램

사람에 따라 철이 더 많이 필요하기도 한가?

예. 철분을 RDA 보다 더 많이 섭취해야 할 수도 있습니다. 본인 및 가족에게 적당한 철분의 양을 알아보려면 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

아직도 생리를 하는 만 50 세 이상 여성은 만 19-49 세 여성에 대한 RDA 에 따라 철분을 복용해도 좋습니다. 생리혈이 많은 여성은 철분이 더 필요할 수도 있습니다.

헌혈을 자주 하는 사람은 헌혈 빈도 등 여러 가지 요소에 따라 철분이 더 필요할 수 있습니다.

지구력 스포츠 선수(장거리 달리기 선수 등)는 신체 활동을 심하게 하기 때문에 철분이 더 필요할 수 있습니다.

임신부는 어떻게 충분한 철분을 섭취할 수 있나?

임신부는 태아의 발육을 위해 철분이 더 많이 필요합니다. 임신 중에는 매일 철분이 풍부한 식품을 선택하고, 철이 16-20mg 함유된 종합 비타민/미네랄 보충제를 매일 복용하십시오. 임신 전에 철분 수치가 낮았을 경우에는 철분을 더 많이 섭취해야 할 수도 있습니다. 철분 필요에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

아기는 어떻게 충분한 철분을 섭취할 수 있나?

대부분 아기는 약 6개월 지속되는 철분이 저장된 상태로 태어납니다. 모유는 생후 6개월까지 아기에 필요한 유일한 음식입니다. 아기가 적어도 만 2세가 될 때까지는 계속 젖을 먹이십시오. 모유에 함유된 철분은 흡수가 매우 잘 됩니다. 모유를 먹일 수 없는 아기는 생후 9-12개월이 되어 철분이 풍부한 여러 가지 음식을 먹을 수 있을 때까지 조제분유를 먹여야 합니다.

생후 6개월쯤 되면 아기에게 철분이 더 많이 필요합니다. 생후 6개월부터는 매일 아기의 식단에 철분이 풍부한 고형식을 포함하십시오(유아용 철분 강화 시리얼, 육류, 가금육, 생선, 달걀, 렌즈콩, 강낭콩, 두부 등). 다른 가족들이 채식주의자일 경우에는 공인영양사와 상담하여 아기가 철분을 충분히 섭취할 수 있도록 하십시오.

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

철분의 대부분을 식품에서 섭취하려면 어떻게 해야 하나?

식품에는 두 종류의 철분이 함유되어 있습니다:

- **헴철** - 고기, 생선, 가금육 등에 함유되어 있고 흡수가 잘 됩니다.
- **비헴철** - 콩, 렌즈콩, 통곡류, 채소, 과일, 견과 및 씨앗, 달걀 등에 함유되어 있고 흡수가 잘 안됩니다.

헴철이 함유된 식품이나 비타민 C가 풍부한 식품을 섭취하면 식품에서 비헴철을 더 많이 흡수할 수 있습니다. 비타민 C가 풍부한 식품은 붉은/노란/녹색 피망, 브로콜리, 방울양배추, 스노피, 파파야, 키위, 딸기, 오렌지, 자몽 등입니다.

대부분의 철분을 식품에서 섭취하려면 다음과 같은 식품 조합을 시도해보십시오:

- 아침식사용 철분 강화 시리얼(비헴철) + 오렌지 1개 또는 자몽 반 개(비타민 C)

- 청대완두 수프(비헴철) + 약간의 돼지고기 햄(헴철)
- 시금치(비헴철) + 딸기 또는 피망(비타민 C)으로 만든 샐러드
- 토마토 소스를 뿌린 렌즈콩(비헴철), 브로콜리 및 붉은 피망(비타민 C)

음식에 함유된 비헴철의 양을 늘리려면 주물 또는 스테인리스 조리 기구로 조리하십시오.

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

철 보충제를 먹어야 하나?

사람에 따라 철분이 풍부한 식품을 매일 섭취하는 한편 철 보충제를 먹어야 할 수도 있습니다. 보건의료 서비스 제공자가 권장할 경우에만 철 보충제를 복용하십시오. 과도한 철은 해로울 수 있습니다(특히 유아 및 소아).

혈색소침착증 환자는 과도한 철을 흡수하므로 철 보충제를 복용하지 말아야 합니다.

철 보충제(철이 포함된 종합 비타민 포함)는 항상 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

철 보충제와 아울러 칼슘 보충제도 복용할 경우, 하루 중 언제 복용하는 것이 가장 좋을지 약사 또는 공인영양사와 상담하십시오. 칼슘은 보충제로부터 몸에 흡수되는 철의 양을 감소시킬 수 있습니다.

자세히 알아보기

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

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.