

## 과민성대장증후군에 대한 건전 식생활 지침

과민성대장증후군(IBS)은 위장관에 영향을 끼치는 만성 질환입니다. IBS의 일반적 증상은 다음과 같습니다:

- 복통
- 복부팽만
- 변비
- 복부경련
- 설사

이런 증상이 나타났다가도 시간이 지나면서 없어지고 스트레스, 질병, 특정 식품 또는 식생활 양식에 의해 유발된다는 것을 알 수도 있습니다. 식품마다 사람에 따라 다른 증상을 일으킬 수도 있습니다. IBS에 대한 식이요법의 목표는 증상을 잘 통제할 수 있게 해주는 건전한 식생활 양식을 찾아내는 것입니다. 다음은 몸의 컨디션을 좋게 유지하는 데 유용한 조언입니다.



### 여러분이 취할 수 있는 조치

**식품 및 증상 일지를 쓰십시오. 자신의 소화기 증상이 현재의 식습관과 관련이 있는지 알 수 있습니다.**

- 특정 식품이 문제를 일으킨다는 것이 확실해지면 그 식품을 식단에서 빼고 효과가 있는지 보십시오. 예를 들어, 어떤 사람은 매운 음식이 증상을 유발하기도 합니다.
- 몇 주 뒤에도 증상이 호전되지 않으면 해당 식품을 다시 식단에 넣을 수 있습니다.
- 많은 식품을 식단에서 빼버리면 몇몇 중요한 영양소가 부족하게 될 수 있습니다. 필요한 모든 영양소를 빠짐없이 섭취하기 위해 먹어야 하는 다른 식품에 관해 공인영양사와 상담하십시오.

**자신의 전반적 소화를 개선하십시오.**

- 매일 일정한 시간에 식사하십시오.
- 밤늦게 음식 먹는 것을 삼가하십시오.

- 하루 3회의 식사와 최다 1-2회의 간식을 일정한 간격을 두고 드십시오.
- 항상 과식을 삼가십시오.
- 몸과 마음이 편안할 때 식사하십시오. 충분한 시간을 가지고 음식을 천천히 드십시오.
- 주의가 산만해지게 하는 것을 제한하고, 책상이나 TV 앞에서 먹는 것을 삼가하십시오.
- 음식을 먹을 때 삼키는 공기의 양을 줄이십시오. 음식을 잘 씹어 먹고, 껌 씹기를 삼가고, 탄산음료도 삼가하십시오.

### 액체를 많이 마시십시오.

- 주로 섭취하는 액체로 물을 선택하십시오.
- 매일 약 1.5-3리터의 액체를 섭취하십시오. 몸의 수분을 잘 유지하면 변비 예방에 도움이 될 수 있습니다.
- 식사 중에 액체를 많이 마시는 것 때문에 증상이 악화될 경우, 식간에 액체를 섭취하십시오.

### 자신에게 적합한 양의 섬유를 섭취하십시오.

- 사람에 따라 섬유를 과다 또는 과소 섭취하면 증상이 악화될 수도 있습니다. 섬유를 많이 섭취할 경우에는 섭취량을 줄이고 증상이 호전되는지 보십시오. 섬유 섭취량이 적을 경우, 섭취량을 서서히 늘리면서 증상이 호전되는지 보십시오.
- 섬유에는 크게 두 종류가 있습니다:
  - 가용성 섬유는 결장에서 잉여 수분을 흡수하여, 대변을 부드럽게 만드는 젤을 형성합니다. 이 섬유는 설사 및 변비를 완화해줄 수 있습니다. 귀리, 귀리겨, 아마씨 분말, 차전자(질경이씨) 분말 등은 훌륭한 가용성 섬유 공급원입니다.
  - 불용성 섬유는 대변의 부피를 늘려주며 정상적이고 통증 없는 배변을 촉진해줄 수 있습니다. 이 섬유는 밀겨, 겨 시리얼, 통곡물 제품(통밀 빵 및 파스타), 현미 등에 함유되어 있습니다. 이런 식품이 증상을 악화시킬 경우에는 섭취량을 줄이고 그 대신 가용성 섬유가 함유된 식품을 섭취하십시오.

### 고지방 식사 및 간식을 삼가하십시오.

- 지방을 한 번에 너무 많이 섭취하면 경련 및 설사가 생길 수 있습니다. 고지방 식품의 예는 고지방 치즈, 휘핑크림, 아이스크림, 소갈비 및 돼지갈비, 일반 분쇄 쇠고기, 소

시지, 베이컨, 껍질이 붙어 있는 닭고기, 튀긴 음식, 페이스트리, 케이크, 쿠키, 초콜릿 등입니다.

- 카놀라유, 콩기름, 올리브유, 아보카도, 견과 및 씨앗 등, 건강에 유익한 식이지방을 적당량 간간이 섭취하는 것은 균형 잡힌 건전 식단의 일부입니다.
- 저지방 요구르트, 살코기, 저지방 조리법(기름에 볶는 대신 굽는 등) 등을 선택하십시오.

### 증상에 따라 카페인 섭취량을 조절하십시오.

- 카페인은 위장관을 자극하며, 이는 설사를 악화시킬 수 있습니다. 설사를 할 경우에는 카페인을 삼가십시오.
- 카페인은 커피, 차, 콜라 및 기타 청량음료, 에너지 음료, 초콜릿 등에 들어 있습니다.
- 캐나다 보건부(Health Canada)가 권장하는 카페인 섭취량은 1일 400mg 이하입니다(커피 스몰 컵 3잔 분량).

### 알코올을 제한하거나 삼가하십시오.

알코올은 위와 위장관을 자극하며, 이는 IBS 증상을 일으킬 수 있습니다.

### 저포드맵(FODMAP) 식단에 관해 자세히 알아보십시오.

- 본 안내문의 조언대로 했음에도 증상이 호전되지 않을 경우, 저포드맵 식단에 관해 공인영양사와 상담해보십시오.
- 포드맵은 소화가 잘 되지 않아서, IBS가 있는 사람의 경우 가스, 복부팽만, 통증 등을 유발할 수 있는 일종의 탄수화물입니다.
- 이 식단의 목표는 포드맵 식품 중 어느 것이 IBS 증상을 일으키며 어느 정도의 양인지 알아내는 것입니다. 목적은 자신의 증상에 대한 최선의 통제를 부여해주는, 가장 신축적이고 다양한 식생활 양식을 제공하는 것입니다.

### 기타 고려 사항:

- **프로바이오틱스:**
  - IBS에 대해 특정 프로바이오틱을 권고할 증거는 현재 충분하지 않습니다. 프로바이오틱을 복용해보겠다고 하면 성분표를 잘 살펴보십시오. 젓당, 과당, 소르비톨 또는 이눌린이 함유된 제품은 증상을 악화시킬 수 있습니다.

- **박하유:**

- 박하유도 장의 평활근을 진정시킴으로써 IBS 증상을 호전시킬 수 있습니다.
- 대부분의 사람은 박하유에 대한 내성이 있지만 사람에 따라 속쓰림이 생길 수도 있습니다.

프로바이오틱스 또는 박하유 섭취를 고려한다면 보건의료 서비스 제공자 또는 약사에게 문의하십시오.

- **젓당불내증:**

- IBS가 있는 사람 중에는 우유 및 유제품에 함유된 젓당을 소화하지 못하는 사람이 있습니다. 이를 '젓당불내증'이라고 합니다.
- 젓당불내증의 증상은 복부팽만, 가스, 복통, 설사 등입니다.
- 자신이 젓당불내증이 있다고 생각되면 보건의료 서비스 제공자와 상담하여 검사를 받아보십시오.

- **셀리악병:**

- IBS 증상은 셀리악병 등 다른 몇몇 질환의 증상과 비슷할 수 있습니다. 셀리악병 가족력이 있거나 자주 설사를 할 경우, 보건의료 서비스 제공자와 상담하여 셀리악병 검사를 받아보십시오.
- 셀리악병 진단을 받은 사람은 무글루텐 식단을 따라야 합니다. 셀리악병이 없는 사람이 IBS를 관리하기 위한 방법으로 무글루텐 식단을 선택하는 것은 권장되지 않습니다.



## 추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

**8-1-1**은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



## 비교

### 문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.