

## 식이섬유에 대한 상식 FIBRE FACTS

### 식이섬유란 무엇인가요?(What is dietary fibre?)

식이섬유는 우리가 섭취하는 식물 즉 야채나 곡식 중 완전히 소화되지 않는 부분을 말합니다. 섬유소는 여러가지로 좋아서 건강한 신체를 이루는 데에 반드시 필요합니다.

### 왜 식이섬유가 필요한가요? (Why do we need fibre?)

섬유소는 다음과 같이 건강을 도와줍니다:

- 소화기관을 건강하게 유지하고 변을 부드럽고 부피가 크게 함으로써 변비를 예방합니다.
- 혈중 콜레스테롤과 중성지방 (트리글리세리드) 수치를 낮추어 줍니다.
- 대장암, 심장질환, 게실증 (게실 혹은 결주머니라 불리우는 작은 주머니들이 대장의 약한 부위를 통과해 밖으로 빠져나오는 증상) 등과 같은 소화계 질환 등에 걸릴 위험을 낮추어 줍니다.
- 당뇨병 환자들의 혈당을 완화시킵니다.
- 배부른 느낌을 주어 덜 먹게 됨으로써 체중 조절에 도움을 줍니다.

### 섬유소가 얼마나 필요한가요? (How much fibre do we need?)

여성의 경우 4 세 이상 아동, 청소년, 성인들은 하루에 적어도 **25 g** 이상을 섭취하도록 해야 합니다<sup>1</sup>. 남성의 경우 청소년과 성인들은 하루에 적어도 **38 g** 이상을 섭취해야 합니다<sup>1</sup>.

대부분의 캐나다인들은 하루 권장량의 절반 정도를 섭취합니다. 그러나 통날알, 콩과 작물, 채소, 과일 등을 더 섭취함으로써 이를 개선할 수가 있습니다.

<sup>1</sup> 출처: 에너지, 탄수화물, 식이섬유, 지방, 단백질과 아미노산 (다량영양소)에 관한 영양섭취기준, 2002.

### 식이섬유는 다 같은가요? (Is all fibre the same?)

아닙니다. 식이섬유에는 크게 수용성과 불용해성 두 가지의 종류가 있습니다. 식이섬유함량이 높은 대부분의 식품들에는 두 가지 종류 모두가 들어 있습니다:

**수용성 식이섬유**는 물에 녹는 부드러운 섬유질입니다. 이는 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추고 혈당을 조절하도록 도와줍니다. 수용성 식이섬유의 가장 좋은 원천으로는 귀리겨(오트 브랜), 오트밀, 말린 완두, 콩, 렌즈콩 등의 콩과 작물들, 사과, 딸기, 감귤류 과일, 그리고 보리 등이 있습니다.

**불용해성 식이섬유**는 물에 녹지 않습니다. 이는 변비를 예방하고 소화계를 건강하게 유지하며 특정 종류의 암에 걸릴 위험을 낮추어 줍니다. 불용해성 식이섬유의 가장 좋은 원천으로는 밀기울, 통밀빵 등의 통날알 식품들, 채소, 과일, 그리고 말린 완두, 콩, 렌즈콩 등의 콩과 작물들이 있습니다.

### 식품 라벨을 읽고 다음의 영양소가 함유되었는지 확인하십시오:

- 1 인분당 적어도 **6 그램**의 식이섬유함량이 매우 높은 식품원천이 들었는지
- 1 인분당 적어도 **4 그램**의 식이섬유함량이 높은 식품원천이 들었는지
- 1 인분당 적어도 **2 그램**의 식이섬유 식품원천이 들었는지

### 식이섬유 함량이 높은 음식들로는 무엇이 있나요? (What are the high fibre foods?)

1/2 컵 (125 mL) 당 **6 그램** 이상의 식이섬유가 포함된 식품:

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| • baked beans | • 100% Bran               |
| • 조리한 렌즈콩     | • Fibre One (시리얼 브랜드)     |
| • 조리한 강낭콩     | • All Bran (시리얼 브랜드)      |
| • 조리한 동부콩     | • All Bran Buds (시리얼 브랜드) |

1/2 컵 (125 mL) 당 **4 그램** 이상의 식이섬유가 포함된 식품:

- pear with skin (1 medium)
- 껍질째로 구운 감자
- bran flakes (겨 가루)
- 라즈베리 산딸기

1/2 컵 (125 mL) 당 **2 그램** 이상의 식이섬유가 포함된 식품:

- 조리된 보리
- Red River 시리얼
- Shredded Wheat
- Raisin Bran 시리얼
- 통밀빵 (1 쪽)
- 껍질을 벗기지 않은 고구마
- 껍질을 벗기지 않은 사과 (중간크기 1 개)
- 바나나 (중간크기 1 개)
- 오렌지 (중간크기 1 개)
- 복숭아 (중간크기 1 개)
- 대에 붙어 있는 옥수수
- 조리된 시금치
- 조리된 파스닙 (parsnip)
- 조리된 브로콜리
- 조리된 완두콩
- 쪄개서 말린 완두콩
- 딸기
- 건포도
- 대추 또는 무화과 (3)
- 조리된 벌거 (bulgur)

2007 년도 자료로 업데이트한 내용으로 출처는 헬스 캐나다의 “캐나다 영양섭취기준 2007.”

### 식이섬유함량이 높은 식단을 짜려면 어떻게 하나요? (How to increase the fibre in your diet?)

- 통밀로 만든 빵, 시리얼, 크래커, 파스타 등과 불가, 퀴노아, 현미 등을 선택하십시오.
- 매일 식이섬유함량이 높은 시리얼을 택해 드십시오. 그것만 따로 드시거나 기타 선호하는 시리얼과 섞어 드셔도 됩니다.
- 겨 혹은 맥아를 햄버거 패티, 코팅 믹스, 캐서롤, 쿠키, 시리얼 등에 섞으시거나, 식이섬유함량이 높은 시리얼을 따로 혹은 다른 시리얼에 섞어 매일 드십시오.
- 베이킹 시 밀가루의 절반은 통밀이나 귀리가루로 대체하십시오.
- 건포도, 바나나, 혹은 딸기를 시리얼에 첨가해 드십시오.
- 머핀이나 쿠키에 과일을 넣어 드십시오.
- 매 끼니와 간식마다 채소나 과일을 포함시키십시오. 식품권장서에 따르면 일인분에 채소나 과일을 통째로 하나 혹은 1/2 컵 (125 mL) 포함시키는 것이 좋습니다. 가능하다면 껍질째로 드십시오.
- 말린 자두나 말린 자두 주스를 소량 섭취하십시오. 말린 자두 혹은 말린 자두 주스에는 천연 완하제가 함유되어 있습니다. 너무 자주 섭취하거나 많은 양을 드시면 이런 완하제 성분에 의존하는 ‘게으른 장 증후군’을 일으킬 수 있으므로 자제하시기 바랍니다.
- 콩과 작물, 즉 말린 완두, 콩, 렌즈콩 등을 조리한 식품들을 더 많이 드십시오.
- 강낭콩, 병아리콩, 렌즈콩 등을 캐서롤, 샐러드, 스파게티 소스 조리 시 넣어드십시오.
- 캐서롤, 피자, 혹은 샐러드 등을 요리할 때 추가로 채소를 더 넣으십시오. 당근, 피망, 브로콜리, 시금치, 옥수수, 혹은 콩 등을 첨가해 요리하는 것이 좋습니다.
- 볶은 채소요리를 더 자주 드십시오.
- 같은 아마씨 (플렉시드) 1 ~ 2 테이블스푼 (15-30 mL) 정도를 시리얼, 애플소스, 푸딩, 혹은 주스에 넣어 드십시오.

### 식이섬유 보충제와 완하제 사용에 관한 지침으로는 무엇이 있나요?

#### (What are the guidelines for fibre supplements and laxatives?)

- 메타뮤실이나 프로디엠 일반 등의 농축된 식이섬유원은 규칙적으로 써도 안전합니다. 용량의 절반이나 1/4 정도로 시작해서 점차 늘려나가십시오. 물이나 음료를 많이 마셔주십시오.
- 상업적 완하제들은 장기간 복용하셔선 안됩니다. 어떤 완하제들은 장에 손상을 줄 수도 있습니다.
- 만약 변비가 큰 문제거나 평소 배변 패턴에 변화가 생겼을 경우엔 가정의와 상담하십시오.

**다음을 기억하세요: (Remember: )**

- 식단에 식이섬유함량을 서서히 높여 나가십시오. 장내 가스와 더부룩함을 줄이기 위해 섬유질을 자주 섭취하십시오.
- 물, 주스, 우유나 수프 등의 수분을 매일 적어도 **6-8 컵 (2 리터)**씩 섭취하십시오. 식이섬유는 수분을 잡아두어 변을 부드럽게 만듭니다.
- 식사와 간식을 규칙적으로 함으로써 음식물이 장내를 원활히 통과하도록 합니다.
- 배변시간을 규칙적으로 정하고 충분한 시간을 할애합니다.
- 운동하십시오 - 운동은 규칙적인 배변 습관에 도움을 줍니다.

출처: 헬스 링크 알버타 웹사이트, [www.healthlinkalberta.ca](http://www.healthlinkalberta.ca)

더 많은 정보를 원하시면 주치의에게 상담하시거나 공인간호사와 **24 시간, 주 7 일** 언제든지 상담할 수 있는 **Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)**로 문의하여 주십시오: 수신자 부담: **1-866-408-LINK(5465)**

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.