2017
MARCH

일반인을 위한 알기 쉬운 음식 설명서

위식도 역류질환과 음식

대한소화기기능성질환 · 운동학회 학술위원회 | 위식도 역류질환 연구회

일반인을 위한 알기 쉬운 음식 설명서

위식도 역류질환과 음식

위식도역류질환이란?

위식도역류질환은 위 내용물이 식도로 역류하여 불편한 증상을 유발하거나 이로 인하여 합병증이 유발되는 질환으로 정의됩니다. 대표적인 증상은 가슴쓰림이나 신물이 넘어오는 증상입니다. 위식도역류질환의 치료는 전문 의료진의 진료를 통한 정확한 진단으로부터 시작되는데, 위산 분비 억제제를 사용하는 약물치료가 근간이 되며, 식이조절 및 생활습관 개선도 어느 정도 역할을 하는 것으로 알려져 있습니다. 식습관 및 생활습관의 개선은 증상을 악화시키거나 유발시킬 수 있는 것들을 회피하는 것으로 시작합니다.

위식도 역류질환 증상을 개선시킬 수 있는 식생활습관

위식도역류질환의 증상을 경감시킬 수 있는 식이요법으로 특정 음식이 좋다고 할만한 근거는 아직 매우 부족하지만, 증상을 악화시킬 수 있는 음식을 배제하는 것과 함께, 다음과 같은 음식들이 증상을 줄이거나 피하는데 도움을 줄 수 있습니다.

과일

과일류에서는 오렌지와 레몬 같은 감귤류와 파인애플, 포도 등의 신 과일들을 피하는 대신에, 바나나, 메론, 배 등과 같이 신맛이 적은 과일류를 선택합니다.

저지방 단백질 식품

고지방 육류 보다는 기름이 적은 살코기 부위가 낫고, 닭고기도 껍질을 제외하고 드시는 것이 좋습니다. 등 푸른 생선, 저지방 우유, 요거트, 계란 등의 고단백 저지방 음식도 추천할 만 합니다. 음식의 종류와 함께 조리법도 중요한데, 튀긴 음식은 많은 기름기를 포함하므로 피하고, 찌거나 삶거나 그릴 또는 오븐에 구워서 먹는 것이 좋습니다.

채소

대다수의 채소는 괜찮지만, 양파, 마늘이나 토마토 등의 자극적인 양념이나 토핑, 기름기가 많은 소스는 피하거나 줄이는 것이 좋습니다.

술을 피할 것

술은 하부식도 괄약근을 약하게 하고 역류를 유발하는 자극성 물질입니다. 하지만 일반적으로 모든 사람에게 동일하게 적용되지는 않아서, 한잔만 마셔도 증상의 악화를 겪는 사람이 있는 반면, 적당 양을 먹어도 괜찮은 사람이 있습니다. 당신이 어떤 편에 속하는지에 따라서 술에 대한 회피가 도움이 될 수 있습니다.

식후의 자세

음식물을 섭취하면 소화 작용이 활발해지면서 위 내부에 산 분비가 증가합니다. 식후에 위 내에 음식물과 위산이 많은 상태에서 누운 자세를 취하게 되면, 평소 역류를 막아주는 하부식도 괄약근의 기능이 떨어지면서, 위산이 식도로 역류하기 쉬운 상태가 유발 될 수 있습니다. 따라서 식사 중 또한 식사 후 바른 자세를 유지하는 것이 좋습니다. 식사 중에는 앉아서 먹도록 하고 식사 후 최소 2-3시간은 눕지 않도록 합니다. 식사 후에는 일어서 있거나 가볍게 걷는 것도 도움이 됩니다. 개인별로 차이는 있지만 위식도역류질환으로 고통 받는 사람은 식사 후 최소한 3-4시간 이후에 취침하는 것이 바람직합니다.

야간에 수면 중 위산 역류 증상으로 불편감을 느끼는 환자의 경우에는 눕는 자세에 있어서 상체를 높이는 것이 유리하고, 좌측으로 눕는 것이 우측으로 또는 똑바로 눕는 것에 비해서 위산 역류를 줄여주는 효과가 있습니다.

위식도 역류질환 증상을 악화시킬 수 있는 식생활습관

당신의 위식도역류 증상을 악화시킬 가능성이 있는 음식의 예를 들자면 아래와 같습니다. 만약 아래와 같은 식생활 습관이 당신의 증상을 유발 또는 악화시킨다면 이를 회피하는 것이 필요합니다만, 일반적으로 모든 분들에게 적용되는 것은 아닙니다.

- 고지방(기름진) 식이
- 카페인, 커피, 초콜릿
- 술, 담배
- 감귤류 또는 파인애플, 포도 등의 신 과일류, 토마토 관련 식품
- 페퍼민트(박하), 탄산음료
- 식사 후 3시간 이내에 눕거나 수면 취하기

위와 같은 식이 및 생활 습관들이 위식도역류 증상을 유발할 수 있는 인자들로 거론되기는 하지만, 지난 수십년 간의 연구에도 불구하고, 이러한 인자들이 위식도역류에 나쁘다는 증거는 충분하지 않으며, 때로는 상반된 연구 결과들도 있습니다. 또한 위와 같은 인자들이 모든 사람에게 같은 방식으로 영향을 주는 것은 아니므로, 전체 위식도역류질환 환자가 상기 식생활 습관을 모두 금지해야 하는 것은 아니고, 각자 본인에게 증상 악화요인으로 작용하는지 여부에 따라서 개별적으로 회피하는 것이 바람직합니다. 또한 음식의 종류뿐만 아니라, 섭취하는 시간도 중요합니다. 잠자리에 들기 전 3시간 이내에 섭취했을 때는 밤 사이 불편한 역류 증상을 유발하지만 그보다 일찍 먹었을 때는 괜찮은 음식도 있을 수 있습니다.

위식도 역류질환과 음식

위식도역류질환에 대한 적절한 식-생활습관이란 당신이 좋아하는 특정 기호식품이나 많은 종류의 음식을 반드시 금지하라는 것은 아닙니다. 다만, 당신의 식-생활습관 중에서 당신의 증상을 유발하거나 악화시킬 것으로 의심되는 부분에 대한 개선의 노력이 종종 위식도역류 증상의 불편함을 해소하는데 도움이 될 수 있습니다. 만약 어떤 음식이 당신의 증상을 유발 또는 악화시키는지 명확히 알고 싶다면, 1-2주일 동안 매일 음식 일지를 작성해보는 것도 도움이 될 것입니다. 증상 유발과 관련된 악화인자를 회피하고, 그 외의 과일과 채소, 저지방 고단백 식품을 포함하는 것이 바람직하며, 또한 복합 탄수화물, 건강한 불포화 지방산을 균형있게 포함한다면 건강한 식단을 구성하는데 도움이 될 것입니다.

* 이 설명서의 저작권은 대한소화기기능성질환 · 운동학회에 있습니다. 본 학회의 허락 없이는 어떠한 형태나 수단으로도 이 설명서의 내용을 사용하지 못합니다. 사용을 원하는 경우 학회에 문의하시기 바랍니다.

대한소화기기능성질환·운동학회
The Korean Society of Neurogastroenterology and Motility

| 글 위식도 역류질환 연구회 |

윤영훈(연세의대), 김범진(중앙의대), 김준성(가톨릭의대),
김희만(연세의대), 송경호(건양의대), 장재훈(원광의대)

| 감수 학술위원회 |

권중구(대구가톨릭의대), 박정호(성균관의대), 김용성(원광의대),
민양원(성균관의대), 김지현(인제의대)

Edit by YS/MJ Kim

06193 서울 강남구 선릉로86길 31롯데골드로즈빌Ⅱ 305호 TEL : 02-538-0634 FAX : 02-538-0672 E-mail : motility@kams.or.kr