

**건강을 위한 철분 섭취
 IRON FOR YOUR HEALTH**

왜 철분이 필요한가요? (Why do we need iron?)

철분은 건강에 필수적인 무기질로 신체 구석구석까지 산소를 운반하는 역할을 합니다. 우리 몸의 철분 대부분은 근육 내에 자리하여, 육체적 혹은 정신적 노동을 하는 데 필요한 산소를 저장하는 것을 돕습니다. 철분은 또한 신체가 감염을 이겨내는 데 중요한 역할을 합니다. 아동기, 청소년기, 그리고 임신기 동안에는 성장을 위해 더 많은 철분을 필요로 하게 됩니다. 여성들은 매달 월경으로 철분을 잃기 때문에 남성보다 더 많은 철분이 필요합니다. 지구력을 요하는 운동선수들도 더 많은 산소량을 필요로 하고 땀을 흘려 잃는 철분을 보충하기 위해 추가적인 철분섭취가 필요합니다. 식단에 충분한 철분이 포함되어 있지 않을 경우, 철분결핍에 걸릴 수 있습니다. 철분결핍은 다음을 초래할 수 있습니다:

- 피로감, 에너지 부족
- 집중에 어려움을 느낌
- 면역체계 약화 (신체가 감염을 이기는 데 어려움이 있음)
- 아동들의 학습에 지장을 줌

어떤 식품들에 철분이 들어 있나요? (In what food can I find Iron?)

철분은 육류, 생선, 가금류, 콩류 (강낭콩, 완두, 렌즈콩 등), 견과류와 씨앗, 곡류, 야채, 과일 등 다양한 식품들에 포함되어 있습니다. 캐나다와 미국에서는 밀가루와 기타 곡류로 만든 식품들, 예를 들어 아침에 먹는 시리얼 등에 철분이 강화되어 있습니다.

육류, 생선, 가금류, 달걀	식물성 식품 (콩류, 견과류, 곡류, 채소, 과일)
철분섭취에 뛰어난 식품 (1 인분당 최소 3.5 mg 의 철분 함유)	
<ul style="list-style-type: none"> • 돼지고기, 닭고기 혹은 쇠간 100 g (3 oz.) • 소 콩팥 혹은 쇠심장 100 g (3 oz.) • 통조림 조개 100 g (3 oz.) • 통조림 굴 100 g (3 oz.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 철분강화 아침 시리얼 250 mL (1 컵) • 인스턴트 오트밀 1 봉지 • 대두, 흰콩 175 mL (¾ 컵) • 두부 (단단한 부침용) 100 g (3 oz) • 렌즈콩 175 mL (¾ 컵) • 병아리콩 175 mL (¾ 컵) • 당밀 15 mL (1 테이블스푼)
철분섭취에 좋은 식품 (1 인분당 최소 2.1-3.4 mg 의 철분 함유)	
<ul style="list-style-type: none"> • 쇠고기 100 g (3 oz) • 통조림 새우 100 g (3 oz) • 통조림 정어리 100 g (3 oz) 	<ul style="list-style-type: none"> • 파스타 250 mL (1 컵) • 강낭콩, 흰 강낭콩, 얼룩 강낭콩 175 mL (¾ 컵) • 껍질째 구운 감자 중간크기 1 개 • 요리한 시금치 125 mL (½ 컵)
철분섭취에 나쁘지 않은 식품 (1 인분당 최소 0.7-2.0 mg 의 철분 함유)	
<ul style="list-style-type: none"> • 돼지고기, 햄, 가금류나 양고기 100 g (3 oz) • 통조림한 게, 연어, 참치 100 g (3 oz) • 통계란 큼직한 사이즈 2 개 <p>주: 육류, 생선, 혹은 가금류 100 g 은 트럼프 카드 텍 하나 정도의 두께입니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 말린 완두 175 mL (¾ 컵) • 말린 과일 (건포도, 무화과, 대추) 60 mL (¼ 컵) • 아몬드, 캐슈, 혼합견과 60 mL (¼ 컵)

자료출처: Nutrient Value of Some Common Foods. 헬스 캐나다, 1999

철분이 우리 몸에 어떻게 흡수되나요? (How does Iron get absorbed?)

우리가 섭취하는 음식물에 든 철분의 일부만이 몸에 흡수됩니다. 우리 몸에 가장 효과적으로 흡수되는 철분은 육류, 생선, 그리고 가금류에 포함되어 있습니다. 식물성 식품에 함유된 철분은 흡수력이 떨어집니다. 통곡물, 콩류, 그리고 채소에는 흡수될 수 있는 철분량을 제한하는 물질들이 들어 있습니다. 이런 식품들은 식이섬유가 풍부하다는 장점이 있긴 하지만 몸속 철분량이 낮은 사람들은 철분량이 정상치로 돌아올때까지 식물성 식품을 철분함량이 높은 식품과 함께 먹지 말고 따로 섭취해야 철분섭취에 방해를 받지 않을 수 있습니다. 또한, 커피, 차, 코코아와 레드 와인에는 철분섭취를 제한하는 물질들이 들어 있습니다. 여러 가지 식품들을 적절히 배합함으로써 철분 흡수량을 높일 수가 있습니다.

일일 철분섭취필요량은 얼마인가요?(What are the daily Iron requirements?)

나이	철분 (mg/일)	철분 (mg/일)	나이/성장단계	철분 (mg/일)	철분 (mg/일)
	여성	남성		여성	남성
0 ~ 6 개월	0.27	0.27			
7 ~ 12 개월	11	11			
1 ~ 3 세	7	7	19 세 미만 임신	27	해당사항없음
4 ~ 8 세	10	10	19 세 이상 임신	27	해당사항없음
9 ~ 13 세	8	8			
14 ~ 18 세	15	11	채식주의자		
19 ~ 50 세	18	8	14 ~ 18 세	26	20
50 세 이상	8	8	19 ~ 50 세	33	14
			50 세 이상	15	14

자료출처: *Dietary Reference Intakes, 국립과학아카데미 (2001)*

유아들은 추가로 철분이 필요하지 않나요?(Do babies need extra Iron?)

달을 다 채우고 태어난 아기들은 체내에 철분을 축적해놓은 상태입니다. 모유만 먹일 경우 생후 육개월 동안 필요한 철분 섭취에 문제가 없습니다. 모유에 든 철분은 소량이지만 아기들에게 잘 흡수됩니다. 아기가 2 세 이상이 될 때까지 계속해서 모유를 먹이고 생후 6 개월부터 철분함량이 높은 고형식을 식단에 더해 주는 것이 유아의 건강에 제일 좋습니다.

이유식을 먹는 아기들은 생후 9 개월에서 12 개월이 될 때까지 시중에 판매하는 철분강화 이유식을 섭취해야 합니다. 시중 판매되는 철분강화 이유식에는 아기들의 일일철분필요량을 충족시킬 만큼의 철분량이 포함되어 있습니다.

아기가 생후 6 개월 이상이 되었을 때부터는 매일 철분이 풍부한 식품을 주어야 합니다. 철분은 아기의 성장 발달에 필수적이며 빈혈 예방을 위해 필요합니다. 철분강화 베이비 시리얼, 육류 (쇠고기, 돼지고기, 양고기 등), 가금류, 생선, 두부, 콩류, 그리고 계란 노른자는 철분공급에 좋은 식품들입니다. 비타민 C 가 든 식품을 철분함량이 높은 음식과 같이 주면 철분흡수에 도움이 됩니다. 대부분의 채소나 과일들에 비타민 C 가 들어 있으므로 다양한 종류를 아기의 식단에 넣어 주십시오.

비타민 C 가 든 식품들로는 무엇이 있나요?(What are some food sources of vitamin C?)

채소	과일	
<ul style="list-style-type: none"> • 토마토 • 브로콜리 • 녹색이나 빨간색 피망 • 양배추 • 방울 양배추 (브뤼셀 스프라우츠) • 껍질째 요리한 감자 	<ul style="list-style-type: none"> • 오렌지 • 레몬 • 그레이프프루트 • 산딸기류 열매 <p style="text-align: center;">대부분 (베리)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 허니듀 멜론 • 키위 • 파인애플 • 망고

채식주의자들은 추가로 철분이 필요하지 않나요? (Do vegetarians need extra Iron?)

채식 위주로 식생활을 하는 사람들은 철분필요량을 채우는 데 어려움이 있을 수 있습니다. 특히 성장기에 있는 채식주의자라면 (예: 유아, 아동, 청소년, 임신여성) 추가로 필요한 철분량을 채우기 힘들 수 있습니다.

채식주의자에게는 다음을 권장합니다:

- 철분함량이 높은 식품을 다양하게 포함하도록 식사와 간식을 주의깊게 계획하십시오
- 주치의나 영양사에게 철분 보충제를 먹어야 할지에 대해 상의해 보십시오

철분 보충제는 어떤 것들이 있나요? (What are some Iron supplements?)

체내 철분량이 정상치인 사람들은 철분 보충제를 섭취하지 않는 것을 권장합니다. 체내 철분량이 과다하면 몸에 해로울 수 있으며 아동일 경우 특히 그렇습니다. 철분 보충제나 철분이 포함된 멀티비타민을 항상 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

다음에 해당되는 사람들에게는 철분 보충제 섭취를 권합니다:

- 체내 철분량이 낮거나 빈혈이 있는 사람
- 특정 질병들을 보유한 사람
- 채식주의자 등 식단에 포함된 철분량이 낮은 사람
- 철분이 많이 필요한 사람 (예: 임신여성, 월경하는 여성 중 일부, 지구력을 요하는 운동선수)

위 사람들은 의사의 권고에 따라 철분 보충제를 섭취해야 할 수도 있습니다. 위에 해당하는 사람들이 철분 보충제를 섭취할 경우에는 위험이 따르지 않습니다.

철분섭취가 과다하면 몸에 해로울 수 있나요? (Can too much Iron be harmful?)

우리 몸은 철분을 매우 효과적으로 저장하므로 철분량이 과다하면 독성을 떨 수 있습니다.

혈색소증이란 체내 철분 저장량이 과다하여 발생하는 질환입니다. 몇몇 연구에 따르면 혈색소증이 심장질환과 결장암 등의 특정 암질환 등의 위험을 증가시킵니다. 이에 대한 치료법으로는 체내 철분량이 정상치로 돌아올 때까지 식단에 포함되는 철분량을 제한하고 정기적으로 혈액을 빼내는 등이 있습니다. (출처: Canadian Hemochromatosis society, www.cdnhemochromatosis.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 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.