

2017  
MARCH

의료인을 위한 음식 설명서

# 기능성 소화불량증과 음식

대한소화기기능성질환·운동학회 학술위원회 | 소화불량증 연구회





의료인을 위한 음식 설명서

# 기능성 소화불량증과 음식

## 가이드라인

음식은 기능성 소화불량증이나 과민성 장증후군과 같은 기능성 위장관 질환의 병인 중 하나로 제시되고 있다. 그러나 기능성 소화불량증에서 음식과의 연관성에 대한 문헌자료는 아직 부족하고 일치되지 않는 결과를 보여 효과적인 치료로서의 증거수준은 낮다.

2011년 우리나라의 진료지침에서는 증상을 유발하는 음식을 피하도록 권고하고 있다(Grade 2C, 권고 수준 낮음). 환자 개개인마다 자기에게 잘 맞는 음식과 섭취하면 불편해지는 음식이 있으므로 일부로 남들이 좋다는 음식을 억지로 섭취하지 말고 자기에게 맞는 음식을 먹고, 맞지 않는 음식은 금하는 것이 좋다. 또한 커피나 매운 음식, 고지방식을 피하고 과음과 흡연을 삼가할 것을 권장하고 있다.

2005년 미국 진료지침에서도 증상을 유발하는 음식을 피하도록 권고하고 있으며, 특히 고지방식을 피해야 하고, 소량의 음식을 자주 먹는 것이 도움을 줄 수 있다고 하였다. 2012년 기능성 소화불량증에 대한 아시아 합의 보고(Asian consensus report on functional dyspepsia)에서는 고추, 향신료, 지방이 증상을 유발할 수 있으나 이러한 음식을 제한하는 것이 증상호전에 도움을 주는지에 대한 근거는 부족하다고 하였다.

# 기능성 소화불량증에서 악화 시킬 수 있는 식이 및 식습관



## 고지방 식이 및 기름에 튀긴 음식

소화불량과 연관된 음식으로는 일반적으로 고지방식이, 기름에 튀긴 음식, 우유 및 유제품, 밀가루 음식이 흔하게 소화불량 증상을 일으킨다. 고지방식은 많게는 80%환자에서 증상을 유발하는 것으로 보고되며, 소화불량 증상과 연관된 대표적인 음식으로 주로 식후 포만감과 복부 팽만과 연관되어 있다. 튀긴 음식도 소화불량을 흔히 유발하며, 많은 환자가 증상을 완화시키기 위해 피하고 있는 음식으로 보고된다.



## 유제품 (우유, 치즈 등)

우유나 치즈와 같은 유제품도 흔히 소화불량 증상을 유발하는데 이는 유제품에 들어 있는 지방 성분 때문일 수도 있고, 유당 불내성(lactose intolerance)이 원인일 수 있다.



## 밀가루 음식 (파스타, 빵, 케이크 등)

파스타, 빵, 케이크 같은 밀가루 음식은 서구의 한 연구에 의하면 많게는 93%에서 소화불량 증상을 유발하는 것으로 보고하였다. 하지만 이 연구에서는 밀, 보리 등의 곡식에 함유된 글루텐에 대한 거부반응을 일으키는 글루텐 불내성(gluten intolerance)을 평가하지는 않았다.



## 매운 음식

최근 우리나라 연구에서 매운 음식은 상복부 증상과 연관되어 있고 특히 위 팽만감을 유발하는 것으로 보고하였다. 그러나 매운 음식에 많이 들어 있는 캡사이신을 장기간 투여하게 되면 통증에 대한 역치를 증가시켜 소화불량 증상이 유의하게 호전되었다는 소규모 연구결과도 있다.



## 신 과일 / 과일 주스 및 채소류

감귤류와 같은 신 과일이나 과일주스는 주로 소화성 궤양과 유사한 소화불량 혹은 명치 통증이나 작열감과 연관되며, 채소 중에 양파, 양배추, 콩도 소화불량과 연관되어 있는 것으로 보고된다.



## 커피, 술, 탄산음료 등

커피, 술, 탄산음료, 초콜릿, 바나나, 붉은 고기, 향신료 등도 흔히 소화불량과 연관되어 있다. 섬유질이 많은 음식도 소화불량과 연관되어 있을 수 있다. 섬유질이 장내에서 발효되거나 분변의 양이 증가되어 상부위장관 증상을 유발하기 때문이며, 특히 식후 복부 팽만감과 연관되어 있다. 특정 음식과 소화불량의 각 증상과의 연관성을 보여주는 연구들에서는 붉은 고기, 밀가루 음식, 튀긴 음식, 신 과일, 파스타, 케이크, 콩, 우유, 소시지, 달걀, 초콜릿, 사탕 등이 식후 포만감과 연관이 있고, 탄산음료, 양파, 콩, 바나나, 우유가 복부 팽만과 커피, 치즈, 양파, 후추, 우유, 초콜릿이 명치 통증과 연관되었다.



## 불규칙한 식사 습관 과식, 빨리 먹는 습관

연구가 부족하지만 불규칙한 식사습관, 과식, 빨리 먹는 습관 등이 기능성 소화불량과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다.



## 기능성 소화불량증에 대한 요약

소화불량 증상과 음식과의 연관성은 점점 더 중요하게 인식되고 있다. 그러나 눈가림 연구들(blind challenge tests)에서는 특정 음식의 섭취와 증상 유발간의 일관된 인과관계를 보여주지 못하고 있다. 따라서 특정 음식을 제한하는 것은 환자의 적절한 영양섭취를 제한할 수 있으며 삶의 질을 저하시킬 수 있으므로 음식에 대한 조언은 신중을 기하는 것이 중요하다.

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

## 기능성 소화불량증에서 추천할만한 식이

소화불량 환자에서 추천할 만한 음식에 대한 연구는 더욱 많지 않다. 쌀, 차, 생강과 관련된 연구가 있으나 제한적이다.



### 쌀

밀가루 등 다른 탄수화물과는 달리, 쌀은 소장에서 완전 소화 흡수되기 때문에 가스를 적게 생성하고 음식 알레르기를 일으키지 않아 소화불량증 환자, 특히 식후 포만감이나 복부 팽만이 주 증상인 경우 추천할 만한 음식이다. 하지만 임상적인 근거는 주로 과민성 장증후군에서 있고 기능성 소화불량에서 쌀 음식의 유용성에 대한 연구는 부족하다.



### 차

차는 소화불량 환자에서 유익한 음식일 수 있다. 이론적 근거는 부족하지만, 차 성분 중 테오필린(theophylline)이 명치 통증을 유발하는 아데노신(adenosine) 수용체에 대한 길항 작용(antagonistic effect)을 하는 것이 한 기전으로 보고되고 있다. 하지만 임상연구가 많지 않고, 어떤 종류의 차를 얼마나 마시는 것이 좋은지에 대한 자료는 부족하다.



### 생강

2012년 기능성 소화불량증에 대한 아시아 합의 보고에서는 생강이 소화불량에 좋은 음식일 가능성을 제시하였는데, 생강은 위전정부의 수축 및 위 배출을 촉진시켜 포만감을 감소시킨다. 하지만 최근 소화불량증 환자를 대상으로한 전향적 연구에서는 환자의 증상이나 소화관 호르몬 농도에 유의한 효과가 없었다.

1. 신철민. 기능성 위장관질환에 있어서 식이 및 영양요법: 기능성 소화불량. Korean J Med. 2016;90:98-104.
2. Feinle-Bisset C, Azpiroz F. Dietary and lifestyle factors in functional dyspepsia. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2013;10:150-157.
3. 지삼룡, 정혜경, 민병훈 외 4명. 기능성 소화불량증 치료에 관한 임상진료지침. Korean J Gastroenterol 2011;57:67-81.
4. Talley NJ, Vakil N; Practice Parameters Committee of the American College of Gastroenterology. Guidelines for the management of dyspepsia. Am J Gastroenterol 2005;100:2324-2337.
5. Miwa H, Ghoshal UC, Gonlachanvit S, et al. Asian consensus report on functional dyspepsia. J Neurogastroenterol Motil 2012;18:150-168.
6. S.-Y. LEE, T. MASAOKA, H. S. HAN, et al. A prospective study on symptom generation according to spicy food intake and TRPV1 genotypes in functional dyspepsia patients. Neurogastroenterol Motil 2016;28:1401-1408.



## 대한소화기기능성질환·운동학회

The Korean Society of Neurogastroenterology and Motility

### | 글 소화불량증 연구회 |

정기욱(울산의대), 신철민(서울의대), 이혁(성균관의대), 박종규(울산의대),  
박재호(울산의대), 김정욱(인제의대), 이정복(울산의대), 김가희(이화의대)

### | 감수 학술위원회 |

권중구(대구가톨릭의대), 박정호(성균관의대), 김용성(원광의대),  
오정환(가톨릭의대), 임철현(가톨릭의대)

Edit by YS/MJ Kim