

급성 장염, 제대로 마시고 단계별로 먹기

근거 기반 식이 관리 가이드 — ORS 수분 보충부터 회복기 식단까지, BRAT 신화를 넘어서

대부분 7일 이내, 자연 회복합니다

급성 장염 (Acute Gastroenteritis)은 적절한 수분 보충과 식이 관리만으로 7일 이내 호전됩니다

7일

WHY DIET MATTERS

장염의 가장 흔한 합병증은 탈수입니다. 경구수액요법 (Oral Rehydration Therapy, ORT)이 치료의 핵심이며, 불필요한 장기 금식은 오히려 회복을 늦춥니다. 구토가 가라앉으면 가능한 빨리 부드러운 식사를 재개하는 것이 회복을 단축시킵니다.

대부분의 급성 장염은 7일 이내 자연 호전되며, 14일을 넘기지 않습니다 — 핵심은 약이 아니라 수분과 식이 관리입니다.

급성 장염 (Acute Gastroenteritis) 이란

위장관 감염으로 설사·구토·복통·발열이 발생하는 흔한 질환

하루 **3회 이상의 묽은 변, 구토, 복통, 발열 (38°C 이상)**이 동반되는 급성 위장관 감염으로, 대부분 **7~14일** 이내 자연 호전됩니다.

"죽만 먹어야 한다"는 오래된 통념과 BRAT 식단(바나나·쌀·사과·토스트)만으로는 영양이 부족합니다. 최신 가이드라인(WHO·ESPGHAN)은 다양한 부드러운 음식의 조기 재개와 ORS 기반 수분 보충을 권장합니다. 핵심은 탈수 예방과 장점막 재생을 위한 영양 공급입니다.

RECOVERY WINDOW

7 – 14일

대부분 1주일 이내 호전, 2주를 넘기지 않습니다.

LACTOSE INTOLERANCE

2 – 4주

장염 후 일시적 유당 불내증 — 우유는 일시적으로 주의.

식이 관리 5대 핵심 원칙

반드시 기억해야 할 식이 관리의 기본 — 근거 기반 권장사항

PRINCIPLE · 01

수분 보충이 최우선

경구수액요법 (ORT)이 치료의 핵심.
약국에서 구매 가능한 ORS
(경구수액제)를 우선 사용하고, 보리차·
맑은 국물로 보조. 소량씩 자주 마시기.

PRINCIPLE · 02

조기 식이 재개

구토가 가라앉으면 가능한 빨리 정상
식사로 복귀. 장기 금식은 오히려 회복
지연. 미음·죽부터 시작해 단계적으로
진행.

PRINCIPLE · 03

BRAT diet는 표준 아님

바나나·쌀·사과·토스트
(Banana·Rice·Applesauce·Toast)
만으로는 단백질·지방·미량영양소 부족.
두부·계란·흰살 생선 등 다양한 부드러운
음식 권장.

PRINCIPLE · 04

자극적 음식 피하기

매운 음식, 고지방 음식, 카페인,
탄산음료, 고당도 음료는 장점막을
자극하거나 삼투성 설사를 유발. 회복 후
3~5일까지 제한.

PRINCIPLE · 05

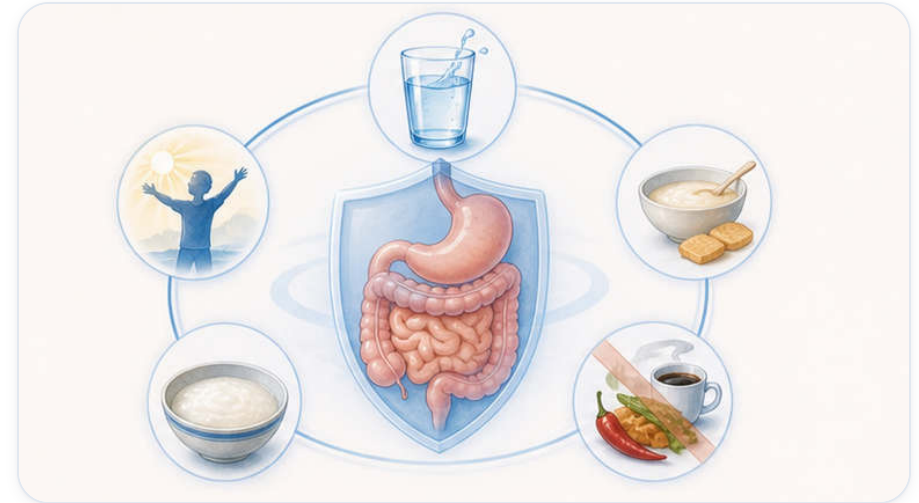
유제품 일시적 주의

장염 후 2~4주간 이차성 유당 불내증
(Secondary Lactose Intolerance)
가능. 우유는 일시 중단, 플레인 요거트는
유산균이 있어 비교적 안전.

EVIDENCE · 06

항생제는 대부분 불필요

바이러스성 장염이 다수이므로 항생제는
일반적으로 권장되지 않습니다. 혈변·
고열·면역저하자 등 세균성 의심 시에만
의사가 처방합니다.



수분 보충 가이드 — 무엇을 마실까

탈수 예방을 위해 권장되는 음료와 반드시 피해야 할 음료

+ 권장 음료 (DO)

- + 경구수액제 (ORS) — 약국 구매, 가장 이상적
- + 보리차 — 미지근하게, 수분 보충에 적합
- + 쌀뜨물 — 전분이 흡수에 도움
- + 맑은 국물 — 멸치·사골 (기름기 제거)
- + 이온음료 — 물과 1:1 희석 권장
- + 소량씩 자주, 미지근한 온도로

- 피할 음료 (DON'T)

- 커피·카페인 음료 — 이뇨로 탈수 악화
- 탄산음료 — 고삼투압·고당도, 삼투성 설사
- 과일주스 (원액) — 높은 과당, 설사 악화
- 우유 — 일시적 유당 불내증으로 설사
- 알코올 — 위장 자극, 탈수 악화
- 차가운 음료 — 장 운동 항진 유발

단계별 식이 진행 가이드

증상 변화에 따라 4단계로 — 급성기 → 회복 초기 → 회복기 → 정상식



주의

설사가 멈춰도 장 기능은 완전 회복된 것이 아닙니다. 무른 밥 → 일반 밥으로 2~3일에 걸쳐 단계적으로 전환하세요. 한 번에 정상식 복귀 시 증상 재발 가능.

모든 단계에서 피해야 할 6가지 음식

증상 호전 후 3~5일까지 공통으로 주의 — 장점막 자극·삼투성 설사 유발

AVOID · 01

매운 음식 (Spicy)

김치찌개, 떡볶이, 짬뽕, 라면 등. 캡사이신이 장점막을 직접 자극해 통증과 설사를 악화시킵니다. 회복 후 3~5일까지 제한.

AVOID · 02

기름진 음식 (Fatty)

삼겹살, 치킨, 피자, 튀김류. 지방은 소화에 부담을 주고, 손상된 장점막에서 흡수가 어려워 설사를 유발할 수 있습니다.

AVOID · 03

유제품 (비발효)

우유, 아이스크림, 치즈. 장염 후 일시적 유당 불내증으로 가스·설사 유발. 단, 플레인 요거트는 발효 과정에서 유당이 분해되어 비교적 안전.

AVOID · 04

찬 음식 (Cold)

아이스크림, 냉면, 빙수, 차가운 음료. 차가운 자극이 장 운동을 항진시켜 복통과 설사를 악화시킵니다. 미지근한 온도가 안전.

AVOID · 05

카페인 / 알코올

커피, 에너지드링크, 주류. 카페인과 알코올은 장 운동을 촉진하고 이뇨 작용으로 탈수를 악화시킵니다. 알코올은 위장 자극·탈수 가속.

AVOID · 06

고당도 / 인스턴트

초콜릿, 케이크, 과자, 라면, 레토르트 식품. 높은 당분은 삼투성 설사를 유발하고, 인스턴트는 고나트륨·첨가물로 장을 자극합니다.



먹어도 되는 음식 — 한국 식단 기반

회복 초기부터 단계적으로 도입 가능한 부드럽고 영양가 있는 음식

FOOD · 01

흰쌀 죽 / 미음

소화 부담이 가장 적은 단순 탄수화물. 회복 초기 24~48시간의 핵심 식품으로, 장점막에 자극이 적고 에너지 공급이 가능합니다.

FOOD · 02

두부 · 삶은 계란

양질의 식물성·동물성 단백질. 장점막 재생에 필수. 연두부는 소화 부담이 적고, 삶은 계란은 흰자 위주로 시작 후 노른자 추가.

FOOD · 03

바나나 · 사과소스

바나나는 칼륨 보충 (설사로 손실됨), 사과소스는 펙틴이 수렴 작용으로 변을 단단하게 합니다. BRAT diet의 합리적 일부.

FOOD · 04

삶은 감자 · 식빵

단순 탄수화물 에너지원. 삶은 감자는 소화 부담이 적고 칼륨 보충에 도움. 식빵은 토스트로 데워 먹으면 더 부드럽습니다.

FOOD · 05

흰살 생선 · 닭가슴살

저지방 고단백. 회복기에 도입하는 동물성 단백질로, 찌거나 삶아서 부드럽게 조리. 명태·대구·동태 같은 흰살 생선이 적합합니다.

FOOD · 06

플레인 요거트

유산균 (Probiotics)이 장 점막 회복에 도움. 발효 과정에서 유당이 분해되어 우유보다 안전. 무가당·무첨가 제품을 선택하세요.

올바른 식사 방법 — 어떻게 먹을까

무엇을 먹느냐 못지않게 중요한 4가지 식사 원칙

METHOD · 01

소량씩 자주 먹기 (Small & Frequent)

1회 분량을 줄이고 하루 5~6회로 나눠 먹기. 한 번에 많이 먹으면 손상된 장에 부담이 큼니다. 소량씩 자주가 흡수에 유리.

METHOD · 02

천천히 오래 씹기

한 입에 30회 이상 꼭꼭 씹어 소화 부담을 줄이세요. 음식을 잘게 부수면 침의 소화효소 (amylase) 작용이 촉진되어 위장 부담 감소.

METHOD · 03

미지근한 온도

너무 뜨겁거나 차가운 음식은 피하세요. 체온과 비슷한 온도(35~40°C)가 장에 가장 편안하며, 차가운 음식은 장 운동을 항진시킵니다.

METHOD · 04

조리법 · 조미료

삶기·찌기·데치기 위주. 볶음·튀김·고온 직화구이 피하기. 소금·간장은 소량 허용하나 고춧가루·후추·생마늘 등 자극 양념은 제한.



이럴 때는 다시 병원으로 오세요

단순 장염이 아닐 수 있는 위험 신호 — 한 가지라도 해당되면 지체 없이 내원



중증 탈수 징후 (Severe Dehydration)

소변량 현저히 감소·6시간 이상 무뇨, 입과 혀가 심하게 마름, 어지러움·실신, 피부를 잡으면 천천히 돌아옴, 심한 무기력. 정맥 수액이 필요할 수 있습니다.



혈변 (Blood in Stool)

대변에 선홍색 피 또는 검붉은 변·점액성 혈변. 세균성 장염 (Salmonella, Shigella, EHEC 등)이나 다른 질환의 가능성 — 항생제·검사가 필요할 수 있습니다.



48시간 넘는 고열 (Persistent Fever)

38.5°C 이상의 발열이 2일 이상 지속. 단순 장염은 보통 1~2일 내 해열됩니다. 지속되면 세균성 감염·합병증 가능성이 있어 즉시 내원이 필요합니다.

오늘 꼭 기억할 핵심 8가지

대부분 1주 이내 회복됩니다 — 수분과 식이만 잘 챙기면 됩니다

01 수분을 **소량씩 자주** — ORS > 보리차 > 이온음료 (1:1 희석)

02 구토 멈추면 **미음·죽부터 식사 재개** — 장기 금식 금지

03 죽만 고집 말고 **두부·계란·바나나·흰살 생선도** 함께

04 매운 것·기름진 것·찬 것·**커피·우유**는 일시 중단

05 소량씩 자주, 천천히 **30회 이상 씹기**, 미지근한 온도

06 우유는 **2~4주 후 소량부터** 다시 시도, 요거트는 OK

07 손씻기 30초·음식 75°C 이상 가열 — **예방이 최선**

08 고열·혈변·심한 탈수 시 **즉시 재방문** (031-893-4560)

잘 마시고 단계별로 먹으면 1주일 안에 회복됩니다

빠른 회복을 응원합니다 — 궁금한 점은 언제든지 문의해 주세요

PHONE

031-893-4560

ADDRESS

경기 용인 수지구
광교중앙로 298, 4층

HOURS

평일 08:30~18:30
토요일 08:30~13:30



SCAN TO REVISIT

집에서 다시 보기

QR을 스캔하면 핸드폰에서
같은 자료를 다시 볼 수 있어요