

삼키기 어려운 어르신을 위한 식품섭취안내서

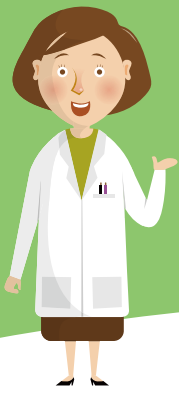


식품의약품안전처

목 차

Q1. 삼킴 곤란이란 무엇일까요?	01
Q2. 식사할 때, 식사자세와 방법은 어떻게 해야 하나요?	02
Q3. 식사와 간식은 어떻게 준비해서 먹어야 하나요?	03
Q4. 점도증진제란 무엇일까요?	04
Q5. 주의식품과 권장식품은 무엇이 있나요?	07
〈참고〉 점도증진제 판매처 소개	08

※ 해당 자료는 ‘경증의 삼킴 곤란 증상이 있어 정상적인 식사 섭취가 어려운 어르신’ 교육 시 활용할 수 있도록 점도증진제에 대한 사용방법 등 올바른 정보를 제공하고자 마련된 식품섭취안내서입니다.



Q1. 삼킴 곤란이란 무엇일까요?

삼킴 곤란이란?

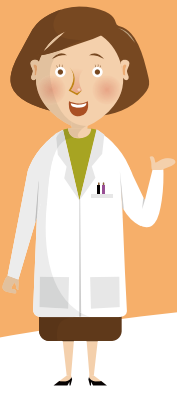
- 입으로 들어온 음식물을 삼켜 식도로 통과하는 과정에서 **음식물을 삼키는 것이 어렵거나 불편한 증상**을 말합니다.

증 상				
				
음식물 삼킨 후 기침	목안에 덩어리가 있는 기분	삼킴 지연	침 흘림	식사 후 목소리 변화

◎ 왜 식사관리가 필요한가요?

음식물이 식도가 아닌 기도로 넘어가 **흡인성 폐렴**이 발생되거나, 물이나 식사 섭취량이 줄어들어 **탈수**나 **영양불량**이 나타날 수 있습니다. 따라서, 안전하게 음식물을 삼키기 위한 **바른 식사 자세에 대한 교육**과 개인의 삼킴 능력에 맞는 **식사형태의 조절**이 필요합니다.

※ 삼킴 곤란의 증상은 개인에 따라 정도가 다릅니다. 삼킴 곤란의 정도를 전문가에게 평가받은 후 그에 맞는 식사관리를 하도록 합니다.



Q2. 식사할 때, 식사자세와 방법은 어떻게 해야 하나요?

식사 자세

- 똑바로 앉은 자세(허리를 90도로 세운 자세)에서 머리가 뒤로 젖혀지지 않도록 턱을 약간 아래로 향하게 합니다. 이 자세는 가능한 식사 후 20-30분 동안 유지합니다.

식사 방법

- 식사는 천천히 소량씩 합니다.
- 음식을 먹을 때는 음식물을 삼킨 후 입에 남아 있는 음식물이 없는 상태에서 두세 번 더 삼키는 과정을 반복하도록 합니다.
- 밥을 국이나 물에 말아서 먹지 않도록 합니다.
- 음료나 물, 국물과 같이 흐르는 액상 음식은 기도로 넘어가 흡인성 폐렴을 일으키기 쉬우므로 급하게 마시지 말고 스푼으로 천천히 떠먹도록 합니다. 만약 이러한 액상 음식이 매번 기침을 유발한다면 반드시 점도를 조절하여 먹도록 합니다.
- 식사 중 졸록거리면 기침이 완전히 멈출 때까지 식사를 멈춥니다.

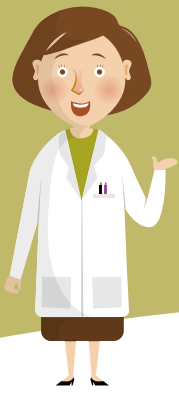
※ 수분 섭취가 충분하지 않으면 탈수 증상이 나타날 수 있으므로 적절한 수분 섭취가 매우 중요합니다.

식사 자세



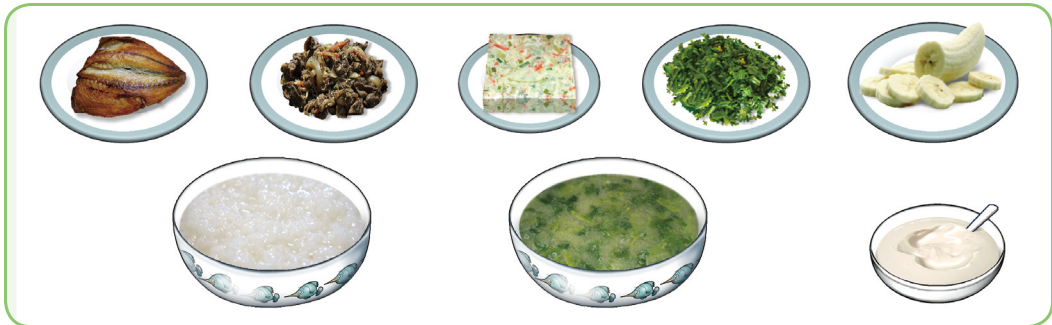
식사 방법





Q3. 식사와 간식은 어떻게 준비해서 먹어야 하나요?

준비 방법



※ 개인의 삼킴 능력에 맞춰 음료나 물, 국물은 점도증진제를 이용한 점도 조절이 가능합니다.
(시럽, 꿀, 푸딩 농도로 걸쭉한 점도 조절)

| 주 식 |

- 죽이나 진밥, 밥의 형태로 먹을 수 있습니다.

| 국 류 |

- 국 건더기를 무르게 익히거나 다져서 먹습니다.
- 국 국물은 삼킴 능력에 맞춰 점도를 조절하여 먹습니다.

| 어육류 |

- 두부(두부조림, 연두부), 계란(계란찜, 스크램블에그), 생선(생선살만 발라서) 그대로 먹을 수 있습니다.
- 육류는 부드러운 형태로 불고기, 찜, 탕류 등 곱게 다져서 먹습니다.

| 채소류 |

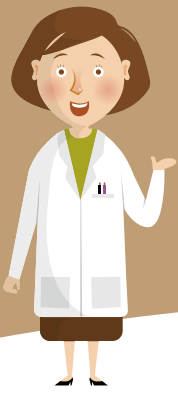
- 채소의 질긴 부위는 제거하고 무르게 익힌 후 곱게 다져서 먹습니다.

| 과일류 |

- 부드러운 바나나 등은 그대로 먹을 수 있습니다.
- 사과, 배 등 딱딱한 과일은 다져서 먹습니다.

| 유제품류 |

- 우유, 두유 등은 삼킴 능력에 맞춰 점도를 조절하여 먹습니다.
- 요플레(플레인만 해당)는 그대로 먹습니다.



Q4. 점도증진제란 무엇일까요?

점도증진제란?

- 식품에 첨가하여 **점도를 증진시키는 제품**을 말합니다.
(점도증진제 종류는 6쪽을 참고하시기 바랍니다.)

사용 농도

- 점도증진제의 양에 따라 **시럽 농도** ➔ **꿀 농도** ➔ **푸딩 농도**로 점도를 조절할 수 있습니다.
- 원하는 농도보다 진하면 액상 식품을 추가하고, 묽으면 점도증진제를 추가합니다.

사용 방법

- 원하는 식품을 준비합니다.
- 개인의 삼킴 능력에 따라 점도증진제 사용량을 조절하여 넣습니다. 스푼보다 “포크”를 사용하여 신속하게 저으면서 점도증진제를 첨가합니다.
- 제품을 넣은 후 30초 정도 한 방향으로 신속하게 저어 줍니다.
- 혼합 후, 액체에 점성이 생길 때까지 1-2분 정도 기다린 후 점도 상태를 확인하고 먹습니다.

※ 전문가와 상담을 통해 개인의 삼킴 능력에 대한 정확한 평가를 받은 후 점도를 조절하도록 합니다.

사용 농도

시럽 농도 꿀 농도 푸딩 농도

사용 방법

사전에 점도증진제를 액체에 넣고, 포크를 사용하여 신속하게 저어줍니다.



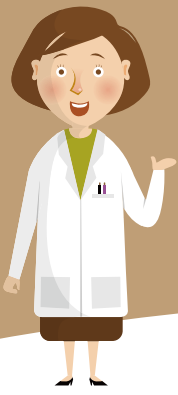
사용 요령

- 점도증진제는 점도가 생길 때까지 시간을 요하는 경우가 많습니다. 일정 양을 잘 녹게 충분히 저으면서 점도증진제를 넣은 후 몇 분 정도 지난 후에 점도가 적절한지를 판단하는 것이 필요합니다.
- 단백질 음료(우유 등), 산도가 있거나 당분이 있는 음료(과일 주스 등), 염분이 있는 국의 경우, 점도증진제를 같은 양으로 섞어도 점도가 항상 동일하지 않으므로 적절한 점도증진제 사용량을 확인하고 사용하는 것이 좋습니다.



주의사항

- **덩어리가 생기면 건져냅니다.** 분말 덩어리가 있는 채로 섭취하면 뭉친 크기에 따라서 목에 걸릴 우려가 있습니다.
- 점도증진제를 분말상태로 입에 넣을 경우, 식도가 막힐 우려가 있으므로 특별히 주의합니다.
- 점도증진제로 점도를 조절한 음식이라도 **음식을 입에 오래 물고 있거나 침이 많이 묻은 숟가락을 음식에 담가 놓으면** 원래 점도보다 묽어져 흡인의 위험을 일으킬 수 있으니 주의합니다.



Q4. 점도증진제란 무엇일까요?

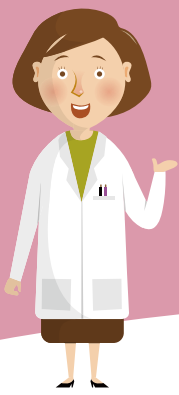
제품 종류

(물 100ml 기준)

제품명		그린비아 연하솔루션	뉴케어 토로미 퍼펙트	뉴케어 하이비스코	비스코업	비스코업에스
제품 사진						
총내용량		135g (2.7g×50포)	150g (3g×50포)	330g	150g (3g×50포)	300g
섭취 방법	시럽농도	1.5g(1/2포)	1g(1/3포)	0.8g	1g(1/3포)	2g
	꿀농도	2.7g(1포)	2g(2/3포)	1.3g	2g(2/3포)	3g
	푸딩농도	5.4g(2포)	3g(1포)	2.5g	3g(1포)	4g
판매처		(주)정식품	대상(주)	대상(주)	(주)레오스푸드	(주)레오스푸드

제품명		연하뉴이지	연하케어	토로미업 에이	토로미 파워스마일	티크앤이지
제품 사진						
총내용량		300g	150g (3g×50포)	150g (3g×50포)	125g (2.5g×50포)	227g
섭취 방법	시럽농도	3g	1g(1/3포)	0.8g(1/4포)	0.5g(1/5포)	4g
	꿀농도	4g	2g(2/3포)	1.5g(1/2포)	1.2g(1/2포)	5.5g
	푸딩농도	6g	3g(1포)	3g(1포)	2g(4/5포)	8g
판매처		유니푸드텍	한국 엔테랄푸드(주)	(주)한국 메디칼푸드	(주)한국 메디칼푸드	(주)한국 메디칼푸드

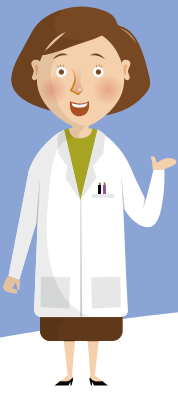
※ 점도증진제는 제품별 점도, 탄성 등이 각각 다르므로 사용 전 제조사에서 제시하는 제품별 정보를 반드시 확인하고 사용하시기 바랍니다.



Q5. 주의식품과 권장식품은 무엇이 있나요?

구 분		주의해야 할 식품	권장할 수 있는 식품
	곡류군	<ul style="list-style-type: none"> • 거친 잡곡류, 떡류, 딱딱한 빵 (바게트 등), 크래커, 긴 면발 (면은 짧게 잘라서 먹도록 함) 	<ul style="list-style-type: none"> • 으깬 감자, 부드러운 빵 (카스타드 등)
	어육류군	<ul style="list-style-type: none"> • 질긴 육류, 튀긴 고기 	<ul style="list-style-type: none"> • 부드러운 육류 및 생선(찜류)
	채소군	<ul style="list-style-type: none"> • 질긴 채소 (고사리, 미역줄기 등) 	<ul style="list-style-type: none"> • 부드러운 채소(숙채류)
	지방군	<ul style="list-style-type: none"> • 견과류 	-
	우유군	<ul style="list-style-type: none"> • 액상 유제품* 	<ul style="list-style-type: none"> • 요플레(플레인만 해당) • 호상 유제품
	과일군	<ul style="list-style-type: none"> • 껍질 과일, 말린 과일 (말린 과일, 건포도 등) • 물기가 많은 과일 (방울토마토, 수박 등) 	<ul style="list-style-type: none"> • 부드러운 생과일 (바나나 등) • 통조림 과일, 과일푸딩
	기타	<ul style="list-style-type: none"> • 입천장에 달라붙는 음식 (참쌀떡, 땅콩버터 등) • 맑은 액상 음식*(물, 주스, 우유, 홍차, 커피, 콜라, 사이다 등) • 고춧가루, 후추와 같이 기침을 유발할 수 있는 식품 • 가루 형태와 같이 입안에서 쉽게 흩어지는 식품을 포함한 음식(가루로 된 약물 포함) 	<ul style="list-style-type: none"> • 끈끈하지 않으며 점막에 달라붙지 않는 음식 • 되직한 액상 음식 • 적당한 점도가 있어 약간 걸쭉하고 부드러운 음식 • 갈고 다져서 밀도가 균일한 음식

※ 주의해야 할 식품 중 우유군의 액상 유제품, 기타의 맑은 액상 음식 등은 개인의 삼킴 능력에 맞춰 점도를 조절하여 먹습니다.



◀참고▶ 점도증진제 판매처 소개

업체명	연락처	홈페이지주소
대상(주)	080-996-5550	www.jungoneshop.com
유니푸드텍	02-598-4977	www.unifoodtech.com
(주)레오스푸드	080-205-3368	www.rheosfood.com
(주)정식품	080-930-8888	www.edaymall.com
(주)한국메디칼푸드	02-468-7000	www.medifoods.co.kr
한국엔테랄푸드(주)	080-463-8001	www.kefood.co.kr

삼키기 어려운 어르신을 위한 식품섭취안내서



발행일 : 2016년 12월

발행처 : 식품의약품안전처 식품영양안전국 영양안전정책과

28159 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187



삼키기 어려운
어르신을 위한
식품섭취안내서



식품의약품안전처