증상 및 식이 보고서

FODMAPP

FODMAPP에 사용자가 직접 입력한 기록 정리

가상의 데이터로 만든 예시. 실제 보고서의 모습을 보여 주지만, 실존 인물과는 관계없음.

기간	증상 기록이 있는 날	작성일
2026-08-31 – 2026-09-29 (30일)	**30일 중 29일**	**2026-09-29**

요약

앱이 기록을 바탕으로 생성한 수치와 정형 문장으로, 평가를 포함하지 않음.

통증 (0–10)

증상 기록이 있는 날	**29 / 30**
통증이 있었던 날	**24**
일일 최고치 평균	**3.9**
통증 7–10인 날	**5**
증상 없음으로 기록한 날	**5**

배변 (Bristol 1–7)

기록 수	**42**
Bristol 1–2	**10%**
Bristol 3–5	**60%**
Bristol 6–7	**31%**
급박감	**11 / 42**

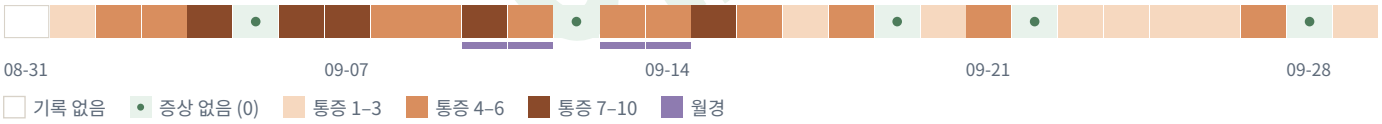
증상 (기록 수)

증상이 있는 기록	**51**
복부 팽만	**41**
복통(경련)	**29**
가스	**26**
설사	**15**

- FODMAPP에서 증상이 있는 첫 기록: 2026-08-16.
- 기록이 있는 날의 하루 배변 횟수: 평균 1.8, 최대 3.
- 기록된 약물 (일수): Buscopan (5), Movicol (4), 이부프로펜 400 mg (4), Imodium (2), 아세트아미노펜 1 g (1).
- 월경이 기록된 날: 4.
- 기록된 식사: 50. 앱 식품 데이터베이스 기준 FODMAP 함량: 높음 19, 중간 8, 낮음 23, 알 수 없음 0.

기간 중 일별 현황

기간 중 하루당 한 칸이며, 그날 기록된 최고 통증에 따라 색으로 구분함.



사용자 본인이 제공한 정보

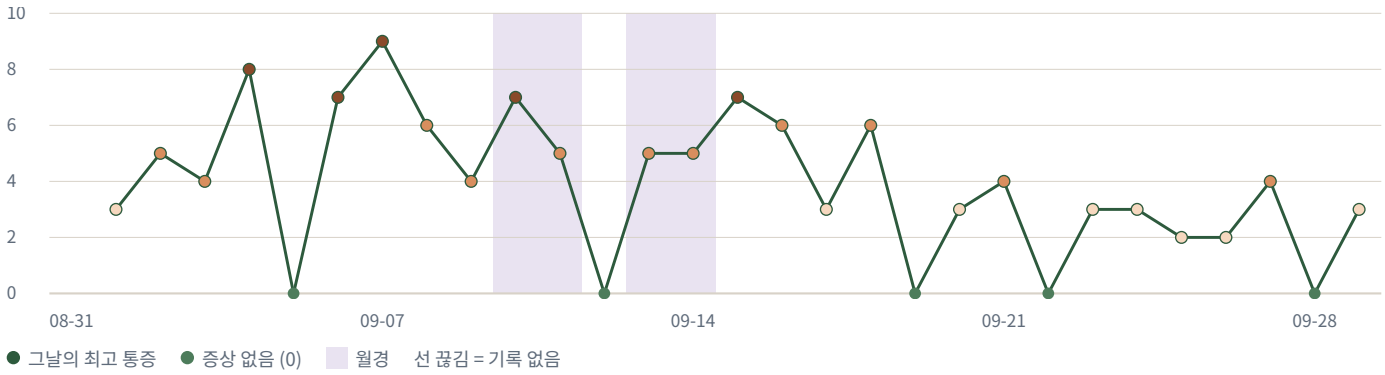
앱 초기 설정에서 사용자가 입력함. 의료인의 평가를 거치지 않음.

본인이 표현한 장 상태	번갈아 나타남 (IBS-M)
본인이 알고 있는 증상	복부 팽만, 복통, 설사, 변비, 가스
증상 지속 기간	1~5년
본인이 의심하는 음식	양파, 우유, 콩류
이전에 시도한 방법	스스로 특정 음식 끊기, 많이 읽고 검색해 보기 (몇 가지 음식은 끊었지만, 정말 맞는지는 잘 모르겠어요)

예시

시간에 따른 통증

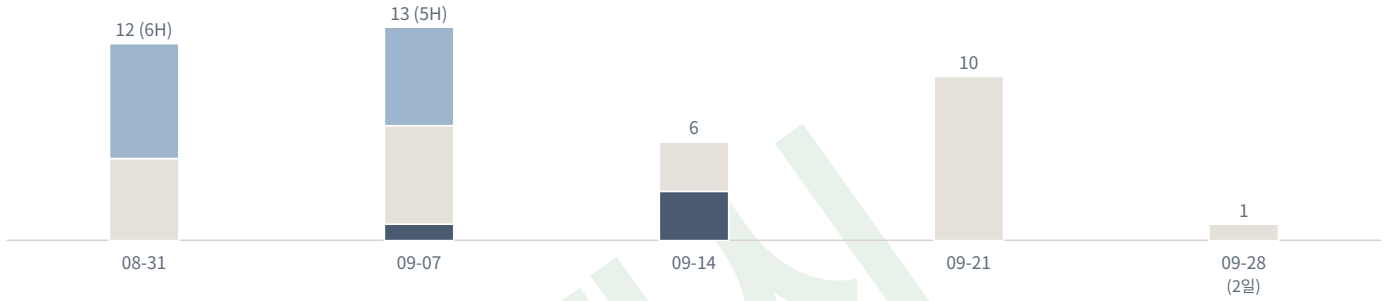
하루별 기록된 최고 통증 (0–10). 기록이 없는 날에는 선이 끊김.



그날의 최고 통증 · 증상 없음 (0) · 월경 · 선 끊김 = 기록 없음

주별 배변

주별로 기록된 배변 횟수 (Bristol 유형별).



Bristol 1–2 (단단함) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (묽음) · (nH) = 그중 급박감 n회

달력

그날의 최고 통증(숫자)과 월경 및 약 복용 표시.

증상 없음 (0) · 통증 1–3 · 통증 4–6 · 통증 7–10 · 기록 없음 · 월경 · 약 복용 · * FODMAP 함량이 높은 식사

2026년 8월

월	화	수	목	금	토	일
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2026년 9월

월	화	수	목	금	토	일
	1* 3	2 5	3* 4	4* 8	5 0	6* 7
7* 9	8* 6	9* 4	10* 7	11* 5	12 0	13* 5
14* 5	15* 7	16* 6	17 3	18* 6	19 0	20 3
21 4	22 0	23 3	24 3	25 2	26 2	27 4
28 0	29 3	30				

예시

연속 기간

같은 유형의 기록이 연속된 날.

유형	기간
증상 없음으로 기록 (3일 이상 연속)	없음
통증 7–10 (2일 이상 연속)	09-06–09-07 (2일)
증상 기록 없음 (3일 이상 연속)	없음

시간대별 증상이 있는 기록: 00–06시: 3 · 06–12시: 9 · 12–18시: 25 · 18–24시: 14.

식사

기간 중 가장 자주 기록된 식사. FODMAP 함량은 일반 식품 데이터베이스를 바탕으로 한 앱의 추정치임.

식사	횟수	FODMAP 함량
블루베리 오트밀	5	낮음
계란밥	4	낮음
대구와 감자, 당근	3	낮음
대파와 양파를 넣은 닭고기 수프	3	높음
연어와 감자, 브로콜리	3	낮음
치즈 토스트	3	중간
닭가슴살 페타치즈 샐러드	3	낮음
애플파이	2	높음
햄 오믈렛	2	낮음
사과 그린 스무디	2	높음
마늘빵	2	높음
마르게리타 피자	2	높음

예시

약물, 수면, 월경 및 스트레스

사용자가 증상 기록에 입력한 그대로임.

약물 (입력한 그대로)	일수	마지막 날짜
Buscopan	5	2026-09-16
Movicol	4	2026-09-15
이부프로펜 400 mg	4	2026-09-14
Imodium	2	2026-09-15
아세트아미노펜 1 g	1	2026-09-07

- 전날 밤 수면: 좋음 6, 보통 4, 나쁨 6 (기록 수).
- 월경이 기록된 날: 4 (09-10–09-11 (2일), 09-13–09-14 (2일)).
- 스트레스가 높은 기록 (7–10): 56건 중 12건.

데이터에 관하여

- 모든 정보는 사용자가 FODMAPP에 직접 기록한 것임. 앱은 이를 평가하지 않았으며, 이 보고서에는 진단이나 치료 조언이 포함되어 있지 않음.
- 통증은 기록마다 사용자가 직접 0부터 10까지의 척도로 매긴 값이며, 0은 증상 없음을 뜻함. '일일 최고치'는 그날 기록된 가장 높은 값이며, 그 평균은 증상 기록이 있는 모든 날을 기준으로 계산함.
- 배변은 Bristol 척도 1 (단단함)부터 7 (액상)까지로 기록함. 보고서는 유형을 1–2, 3–5, 6–7로 묶어 표시함.
- 식사의 FODMAP 함량은 앱의 일반 식품 데이터베이스에 따른 추정치임.
- 기록이 없는 날은 증상이 없는 날과 같지 않음.
- 일별 수치는 사용자 현지 시간 기준의 달력 날짜를 따름.

예시

부록: 일별 기록

기간 중 모든 기록 (최신순). 자유 메모는 포함하지 않음.

날짜	증상 기록 (시각, 통증, 증상)	배변	식사	기타
09-29 화	09:30 3/10 복부 팽만 11:30 3/10 복부 팽만, 가스	07:13 B4	치즈 토스트 닭가슴살 페타치즈 샐러드	수면 보통
09-28 월	20:30 0/10 증상 없음			
09-27 일	07:56 2/10 복부 팽만, 가스 16:22 4/10 복부 팽만, 가스	06:00 B4	닭가슴살 페타치즈 샐러드 바나나 연어와 감자, 브로콜리	수면 좋음
09-26 토	07:23 2/10 복부 팽만, 가스, 복통(경련)	06:10 B4 16:36 B3	블루베리 오트밀 락토프리 우유 닭고기 채소볶음과 밥	수면 좋음
09-25 금	07:45 2/10 가스, 복통(경련) 10:40 2/10 복부 팽만, 가스	06:36 B4 21:23 B5	계란밥 바나나 연어와 감자, 브로콜리	
09-24 목	12:41 3/10 복부 팽만, 가스, 복통(경련) 17:23 2/10 가스, 복부 팽만 19:40 2/10 복부 팽만	08:54 B4	햄 오믈렛 계란밥	수면 보통
09-23 수	22:54 3/10 가스	07:40 B5 12:20 B5	계란밥 대구와 감자, 당근	수면 좋음
09-22 화	20:30 0/10 증상 없음			
09-21 월	09:33 4/10 복부 팽만, 복통(경련) 17:06 3/10 복부 팽만, 복통(경련), 가스, 메스꺼움 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	치즈 토스트 닭가슴살 페타치즈 샐러드 오트밀 쿠키	수면 나쁨
09-20 일	13:40 3/10 복부 팽만, 복통(경련) 15:28 3/10 가스, 복부 팽만	07:18 B3	치즈 토스트	
09-19 토	20:30 0/10 증상 없음			
09-18 금	09:57 3/10 변비, 복부 팽만 20:25 6/10 복부 팽만, 가스	07:06 B3	양파를 넣은 치킨 랩 * 초코 프로틴바 * 연어와 감자, 브로콜리	수면 나쁨
09-17 목	16:11 3/10 변비, 복통(경련)	07:26 B1	계란밥	
09-16 수	15:37 6/10 복부 팽만, 복통(경련), 가스, 메스꺼움 15:47 3/10 변비, 복부 팽만, 복통(경련)	07:06 B1	렌틸콩 수프 * 감자 소고기 볶음	Buscopan
09-15 화	01:50 7/10 복통(경련), 복부 팽만, 설사 11:11 4/10 변비, 복부 팽만, 복통(경련) 17:36 4/10 복부 팽만, 가스	08:12 B4	마늘빵 * 사과 그린 스무디 *	Imodium, Movicol 수면 나쁨
09-14 월	17:30 3/10 변비, 복부 팽만, 가스 22:04 5/10 복부 팽만, 가스	08:57 B1	양파와 사워크림을 넣은 타코 *	월경 이부프로펜 400 mg 수면 좋음
09-13 일	12:17 2/10 변비 19:04 4/10 변비, 복통(경련), 가스 19:08 5/10 복통(경련), 메스꺼움	07:19 B1	블루베리 오트밀 애플파이 *	월경 이부프로펜 400 mg, Movicol 수면 보통
09-12 토	20:30 0/10 증상 없음			
09-11 금	16:18 5/10 복부 팽만, 복통(경련) 17:46 3/10 변비, 복부 팽만, 복통(경련), 가스	07:21 B3	카페라테와 모닝빵 대파와 양파를 넣은 닭고기 수프 *	월경 이부프로펜 400 mg, Movicol
09-10 목	03:15 7/10 복통(경련), 가스 14:30 5/10 복통(경련), 복부 팽만 18:37 7/10 복부 팽만, 복통(경련), 가스, 설사	06:58 B7 H 14:49 B5	블루베리 오트밀 대파와 양파를 넣은 닭고기 수프 *	월경 이부프로펜 400 mg, Buscopan 수면 나쁨

날짜	증상 기록 (시각, 통증, 증상)	배변	식사	기타
09-09 수	18:32 4/10 설사, 복통(경련), 복부 팽만, 가스	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	볼로네제 파스타 *	
09-08 화	13:08 3/10 복부 팽만, 가스 22:32 5/10 설사, 복통(경련) 23:14 6/10 복부 팽만, 복통(경련), 설사	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	라즈베리 플레인 요거트 마르게리타 피자 *	Buscopan 수면 나쁨
09-07 월	15:20 7/10 복통(경련), 설사, 복부 팽만 16:16 4/10 설사, 복통(경련), 복부 팽만 21:05 9/10 복통(경련), 설사, 메스꺼움	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	마늘빵 * 마르게리타 피자 *	Buscopan, 아세트아미노펜 1 g
09-06 일	16:38 3/10 설사, 복부 팽만 17:30 5/10 복부 팽만, 가스 23:26 7/10 복부 팽만, 복통(경련), 설사	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	블루베리 오트밀 사과 * 칠리 콘 카르네 *	
09-05 토	20:30 0/10 증상 없음			
09-04 금	02:40 8/10 복통(경련), 설사, 복부 팽만 17:59 5/10 복부 팽만, 가스, 복통(경련) 20:26 6/10 복부 팽만, 복통(경련), 설사	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	블루베리 오트밀 대파와 양파를 넣은 닭고기 수프 * 사과 그린 스무디 *	Buscopan 수면 나쁨
09-03 목	17:24 4/10 설사, 복부 팽만	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	치킨 카레라이스 *	수면 좋음
09-02 수	12:56 5/10 설사, 복부 팽만 14:46 5/10 설사, 복통(경련), 복부 팽만, 가스	06:49 B6 H 21:25 B5 H	햄 오믈렛 대구와 감자, 당근	Imodium 수면 좋음
09-01 화	17:52 3/10 변비, 복부 팽만, 가스	06:43 B3	애플파이 * 대구와 감자, 당근	Movicol 수면 보통

B = Bristol 유형, H = 급박감, * = 앱 식품 데이터베이스 기준 FODMAP 함량 높음.

예시