

비타민 D와 건강 Vitamin D and Your Health

왜 비타민 D가 필요한가?

비타민 D는 우리 몸의 칼슘 흡수를 도와 뼈와 치아를 튼튼하게 합니다. 또한 비타민 D는 근육, 신경, 면역 체계가 제 기능을 하도록 돕습니다.

비타민 D는 어떤 식품에 들어 있나?

비타민 D는 식품과 보충제에 함유되어 있습니다. 또한 야외에서 피부가 햇빛에 직접 노출되었을 때 비타민 D가 합성됩니다. 다음과 같이 많은 요소가 체내 비타민 D 합성량에 영향을 미칠 수 있습니다.

- **연령:** 나이가 들수록 적은 양이 합성됩니다
- **피부색:** 피부색이 어두울수록 적은 양이 합성됩니다
- **계절:** 겨울에는 적은 양이 합성되거나 아예 합성되지 않습니다
- **자외선 차단제:** 피부가 비타민 D를 합성하는 것을 차단합니다

자외선 노출은 피부암의 위험을 높이므로 비타민 D를 충족하기 위해 자외선 노출에 의존하는 것은 바람직하지 않습니다.

비타민 D가 하루에 얼마나 필요한가?

비타민 D 권장량은 식품과 보충제에서 얻은 총섭취량을 포함합니다.

연령	권장량	상한 섭취량
0~6개월	400IU (10µg)	1000IU (25µg)
6~12개월	400IU (10µg)	1500IU (38µg)
1세~3세	600IU (15µg)	2500IU (63µg)
4세~8세	600IU (15µg)	3000IU (75µg)
9세~70세*	600IU (15µg)	4000IU (100µg)
70세 이상	800IU (20µg)	4000IU (100µg)

IU = 국제단위, µg = 마이크로그램

*임신부 또는 모유 수유 여성 포함

일부 사람들의 경우 비타민 D를 더 섭취해야 하나?

특정 의약품을 복용하고 있거나 특정 질환이 있는 경우 의료서비스 제공자는 비타민 D를 더 많이 복용하도록

권장할 수 있습니다. 골다공증이 있는 경우 하루 섭취량을 800~2000IU (20~50µg)로 하십시오.

비타민 D는 어떤 식품에 들어 있나?

비타민 D가 자연적으로 함유되어 있는 식품은 달걀노른자, 고지방 생선 등 소수입니다. 고지방 생선에 함유된 비타민 D의 양은 각기 다릅니다.

캐나다에서는 우유 및 마가린에 반드시 비타민 D를 첨가하도록 되어 있습니다. 요거트, 치즈, 염소 치즈, 식물성 음료 등의 다른 식품에도 비타민 D가 첨가되어 있을 수 있습니다. 특정 식품에 비타민 D가 들어 있는지 알아보려면 식품 영양 성분표를 확인하십시오. 아래의 표에는 비타민 D를 함유하고 있는 일부 식품이 나와 있습니다.

보충제를 꼭 먹어야 하나?

음식으로 비타민 D를 섭취하는 것은 한계가 있습니다. 대부분의 사람들이 먹는 음식만으로 섭취하는 비타민 D의 양은 권장량에 미치지 못합니다. 단일 보충제 또는 멀티비타민의 일부로 일일 비타민 D 보충제를 섭취하면 하루 권장량을 섭취하는 데 도움이 될 수 있습니다.

그뿐 아니라 캐나다 보건부(Health Canada)는 다음의 두 집단이 매일 400IU의 비타민 D 보충제를 먹어야 한다고 권장합니다:

- 모유만 먹거나 모유 및 분유를 먹는 영아 및 2살 미만의 소아
- 만 51세 이상 성인

비타민 D 보충제 선택 시 무엇을 고려해야 하나?

- 자연건강식품번호(Natural Product Number, NPN)가 있는 보충제를 선택하십시오. NPN가 있다면 캐나다 보건부의 건강 식품에 대한 안전 기준을 충족했다는 의미입니다
- 자신에게 가장 적합한 유형의 비타민 D를 선택하십시오. 단일 비타민 D 보충제는 주로 3가지 형태로 판매됩니다:
 - **액상:** 4살 미만의 어린이에게 권장되나, 모든 나이가 섭취할 수 있음
 - **츄어블:** 안전하게 씹고 삼킬 수 있는 사람들에게 적합함

- **알약:** 알약을 안전하게 삼킬 수 있는 사람들에게 적합함
- 항상 라벨의 복용량을 확인하고 권장 복용법을 따르십시오

대부분의 멀티비타민에는 비타민 D가 함유되어 있습니다. 멀티비타민을 복용할 경우 라벨에 기재된 비타민 D 함유량을 확인하십시오. 자신에게 가장 적합한 보충제의 종류 또는 양에 관해 의문이 있을 경우에는 영양사, 약사 또는 의료서비스 제공자와 상담하십시오

비타민 D 함유 식품

식품	분량	비타민 D 함유량	
		IU	µg
연어 - 소크아이, 통조림	75g (2 ½ oz)	557	13.9
연어 - 핑크	75g (2 ½ oz)	414	10.4
고등어 - 대서양	75g (2 ½ oz)	343	8.6
참치, 블루핀*	75g (2 ½ oz)	219	5.5
연어 - 참	75g (2 ½ oz)	210	5.2
연어 - 대서양	75g (2 ½ oz)	206	5.1
청어 - 대서양	75g (2 ½ oz)	161	4.0
송어	75g (2 ½ oz)	148	3.8
정어리 - 태평양	75g (2 ½ oz)	145	3.6
넙치 - 태평양 또는 대서양	75g (2 ½ oz)	144	3.6
흰살 생선 - 호수	75g (2 ½ oz)	135	3.4
참치 - 옐로핀 *	75g (2 ½ oz)	106	2.6
우유	250mL (1 컵)	103	2.6
강화 오렌지 주스	250mL (1 컵)	100	2.5
콩, 귀리, 아몬드와 같은 식물성 강화 음료**	250mL (1 컵)	84	2.1
고등어 - 대서양	75g (2 ½ oz)	78	2.0
정어리 - 대서양	75g (2 ½ oz)	70	1.7
마가린	10mL (2 티스푼)	66	1.6
참치 - 통조림, 라이트	75g (2 ½ oz)	36	0.9
달걀노른자	1 개	32	32

IU = 국제단위, µg = 마이크로그램

출처: 캐나다 영양 과일 2015

* 이러한 생선에는 다량의 수은이 함유되어 있습니다.

**식물성 강화 음료는 2 세 미만의 영유아에게 권장되지 않습니다

자세히 알아보기

- [HealthLinkBC File 68e 칼슘과 내 건강](#)
- 영유아 수유 가이드라인:
 - [Baby's Best Chance](#)
 - [Toddler First Steps](#)
- 특정 식품에 포함된 비타민 D 함유량: [캐나다 영양 과일](#)
- 영양 정보에 대한 자세한 내용은 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사와 상의하십시오

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.