

비타민 D 와 건강 Vitamin D and your health

왜 비타민 D 가 필요한가?

비타민 D 는 우리 몸이 칼슘을 흡수하고 사용하여 뼈와 이를 튼튼하게 만들어주는 영양소입니다. 비타민 D 는 또한 근육, 신경 및 면역 체계가 정상적으로 작동하도록 돕습니다.

비타민 D 는 어떻게 섭취할 수 있나?

비타민 D 는 식품 및식이 보충제에 함유되어 있습니다. 야외에 있을 때 맨살이 햇빛에 노출되면 우리 몸이 비타민 D 를 만들 수도 있습니다. 우리 몸이 만들 수 있는 비타민 D 의 양은 다음과 같이 여러 요소의 영향을 받습니다:

- **연령:** 나이가 들수록 만들어지는 양이 적어집니다
- **피부색:** 피부색이 어두울수록 만들어지는 양이 적습니다
- **계절:** 겨울에는 만들어지지 않거나 거의 만들어지지 않습니다
- **선크림 사용:** 피부에 의해 만들어지는 양이 더 적습니다

햇빛 노출은 피부암 위험을 높이므로, 햇빛에 의존하여 비타민 D 필요를 충족하는 것은 바람직하지 않습니다.

비타민 D 가 하루에 얼마나 필요한가?

비타민 D 를 충분히 섭취하는 것이 중요하지만, 과다 섭취는 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 아래 표는 식품 및식이 보충제를 통해 섭취하는 비타민 D 의 하루 권장량을 나타낸 것입니다.

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

IU = 국제 단위, µg = 마이크로그램

*임신기 및 수유기 포함

비타민 D 가 더 필요한 사람도 있나?

예. 특정 의약품을 복용하거나 특정 질환이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자가 비타민 D 를 더 많이 복용하도록 권장할 수 있습니다.

비타민 D 는 어떤 식품에 들어 있나?

비타민 D 가 자연적으로 함유된 식품은 달걀 노른자, 고지방 생선(연어, 정어리, 송어 등) 등 소수에 불과합니다. 고지방 생선에 함유된 비타민 D 의 양은 생선마다 크게 다릅니다.

캐나다에서는 우유 및 마가린 등 특정 식품에 반드시 비타민 D 를 첨가해야 합니다. 요구르트, 치즈, 염소유, 식물성 음료 등 기타 식품에도 비타민 D 가 첨가되어 있을 수 있습니다. 비타민 D 첨가 여부를 확인하려면 식품 포장의 영양성분표를 참조하십시오. 아래 표는 비타민 D 가 함유된 몇몇 식품을 보여줍니다.

식이 보충제를 꼭 먹어야 하나?

대부분의 경우, 먹는 음식에서 섭취하는 비타민 D 가 권장량에 미치지 못합니다. 매일 먹는 일일 비타민 D 보충제는 비타민 D 필요를 충족해줄 수 있습니다.

캐나다 보건부(Health Canada)는 다음과 같은 사람에게 매일 400IU 의 비타민 D 보충제를 먹도록 권장합니다:

- 모유를 먹는 영아 및 2 세 미만 유아
- 비타민 D 함유 식품을 매일 섭취하지 않는 2-50 세 사람들
- 51 세 이상 성인

비타민 D 보충제를 고를 때 무엇에 주의해야 하나?

- 천연제품번호(NPN)가 있는 보충제를 고르십시오. NPN 이 있다는 것은 캐나다 보건부의 안전 기준에 부합함을 뜻합니다
- 비타민 D2 및 D3 모두 비타민 D 필요를 충족시켜줄 수 있습니다. 자신에게 가장 적합한 종류의 비타민 D 를 고르십시오:

- **엑상:** 4 세 미만 아동에게 권장되지만 모든 연령대가 사용할 수 있습니다
- **씹어 먹는 알약:** 안전하게 씹고 삼킬 수 있는 4 세 이상의 모든 사람
- **알약:** 알약을 안전하게 삼킬 수 있는 사람
- 반드시 제품 라벨에 표시된 복용량을 확인하고 용법을 따르십시오

대구 간유는 비타민 A 도 다량 함유되어 있기 때문에 일반적으로 비타민 D 공급원으로 권장되지 않습니다.

비타민 A 과다 섭취는 해로울 수 있습니다(특히 임신부의 경우).

대부분의 종합 비타민제에는 비타민 D 가 함유되어 있습니다. 종합 비타민제를 먹을 경우, 제품 라벨에 표시된 비타민 D 함량을 확인하십시오. 일일 비타민 D 섭취량이 1 페이지의 표에 표시된 양을 초과하지 않도록 하십시오. 자신에게 가장 적합한 식이 보충제의 종류 또는 양에 관해 의문이 있을 경우, 영양사, 약사 또는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

비타민 D 함유 식품

식품	섭취량	비타민 D 함량	
		IU	µg
연어 - 소크아이	75g(2½oz)	394-557	9.9-13.9
연어 - 핑크	75g(2½oz)	414	10.4
고등어 - 태평양	75g(2½oz)	343	8.6
참치 - 블루핀*	75g(2½oz)	219	5.5
연어 - 참 또는 대서양	75g(2½oz)	210	5.2
청어 - 대서양	75g(2½oz)	161	4.0
송어, 넙치 또는 정어리 - 태평양	75g(2½oz)	145	3.6
화이트피시 또는 록피시	75g(2½oz)	135	3.4
참치 - 옐로핀 *	75g(2½oz)	106	2.6
우유	250mL(1 컵)	200	5
강화 오렌지 주스	250mL(1 컵)	100	2.5
식물성 강화 음료(대두, 귀리, 아몬드 등)**	250mL(1 컵)	84-200	2.1-5
고등어 또는 정어리 - 대서양	75g(2½oz)	74	1.9
마가린	10mL(2 찻술)	104	2.6
참치 - 통조림 - 흰살(알바코어)*	75g(2½oz)	60	1.5
참치 - 통조림 - 라이트	75g(2½oz)	36	0.9
달걀 노른자	1 개	32	0.8

IU = 국제 단위, µg = 마이크로그램 **자료 출처:** 캐나다 영양 파일 (Canadian Nutrient File) 2015

* 수은 및 섭취량 한도에 관해 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오: 캐나다 정부 '생선에 든 수은(Mercury in Fish)' www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish.html

**식물성 강화 음료는 2 세 미만 아동에게는 권장되지 않습니다

자세히 알아보기

- [HealthLinkBC File 69m 비타민 D 와 여러분 아기](#)
- [HealthLinkBC File 68e 칼슘과 건강](#)
- 특정 식품의 비타민 D 함량: [캐나다 영양 파일](#)

- 영양에 관해 더 자세히 **알아보려면 8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.