



## 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

함유량을 확인하십시오. 자신에게 가장 적합한 보충제의 종류 또는 양에 대해 의문이 있을 경우에는 영양사, 약사 또는 의료서비스 제공자와 상담하십시오

대부분의 멀티비타민에는 비타민 D가 함유되어 있습니다. 멀티비타민을 복용할 경우 라벨에 기재된 비타민 D

### 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 파일 2015

\* 이러한 생선에는 다량의 수은이 함유되어 있습니다. 권장 섭취 한도를 알아보려면 다음을 참고하십시오: [HealthLinkBC File #68m 생선에 든 수은](#)

\*\*식물성 강화 음료는 2세 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 파일](#)
- 영양 정보에 대한 자세한 내용은 **8-1-1**로 전화하여 공인영양사와 상의하십시오

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 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.