

비타민 D – 햇살 비타민 VITAMIN D – THE SUNSHINE VITAMIN

비타민 D 가 무엇입니까? (What is vitamin D?)

비타민 D 는 우리 몸이 칼슘과 인을 사용해 뼈와 치아를 구성하고 튼튼하게 유지시키도록 돕는 영양소입니다. 비타민 D 부족은 섬유근육통, 다발성 경화증, 특정 암질환들, 크론씨 병(국한성 회장염), 그리고 궤양성 대장염과 연관이 있는 것으로 알려져 왔습니다.

비타민 D 가 왜 중요하죠? (Why is vitamin D important?)

비타민 D 부족은 아이들의 구루병, 골연화증 (뼈가 연해지는 증상), 그리고 성인들의 골다공증 (뼈 약화) 등을 야기시킵니다. 비타민 D 는 또한 신체의 다른 부분들, 즉 근육, 신경, 피부, 호르몬 분비기관들, 그리고 면역체계에 필요한 성분이기도 합니다.

비타민 D 는 왜 ‘햇살 비타민’이라 불리죠? (Why is it called the “sunshine vitamin”?)

비타민 D 가 햇살 비타민이라 불리는 까닭은 우리 몸이 햇살을 받음으로써 이를 생성할 수 있기 때문입니다. 햇빛이 우리 피부에 닿으면 중파장 자외선 B (UVB) 가 비타민 D 를 만드는 데 쓰이게 됩니다.

일광욕으로 필요치의 비타민 D 를 얻을 수 있나요? (Can I meet my vitamin D needs from sunlight?)

피부로 흡수하는 햇빛은 비타민 D 의 주 원천이 됩니다. 하지만, 햇빛으로만 필요치의 비타민 D 를 안전하게 모두 얻는 것은 불가능합니다. 그 이유는 다음과 같습니다:

- 계절적 요소: 알버타와 같은 북쪽 지방은 겨울 동안 (10 월부터 3 월까지) 비타민 D 를 만드는 데 필요한 UVB 광선이 부족하게 됩니다.
- 피부색깔: 피부색이 짙은 사람들은 피부색이 연한 사람들만큼 효과적으로 비타민 D 를 생성하지 못합니다. 피부색이 짙은 사람들에게 햇빛은 비타민 D 의 원천으로 그다지 좋지 못합니다.
- 자외선차단제: 햇빛에 피부를 노출시키는 것은 피부암의 위험을 높입니다. 피부암 예방을 위해 자외선 차단제를 사용하는 것은 비타민 D 를 생성하는 UVB 자외선 역시 막게 됩니다.

비타민 D 가 우리 몸에 얼마나 필요한가요? (How much vitamin D do we need?)

현재 비타민 D 권장량은 다음과 같습니다.

나이	비타민 D 일일최소량(IU/일)	비타민 D 일일최대안전치 (IU/일)
생후 - 12 개월	“비타민 D 보충제는요?” 부분을 참고하십시오.	1000
1 – 50 세	200	2000
51 – 70 세	400	2000
70 세 이상	600	2000
임산부와 수유중 여성	200	2000

* 40 IU (국제단위, International Unit) = 1 마이크로그램 (ug)

자료출처: Dietary Reference Intakes, National Academy of Sciences (2001)

주의사항: 1 세 미만의 유아에게 비타민 D 일일 최대 안전치는 1000 IU 입니다. 그 외의 모든 이들에게는 2000 IU 입니다. “비타민 D 를 과다복용할 수도 있나요?” 를 참고하십시오.

비타민 D 의 충분한 섭취 (Getting enough vitamin D)

비타민 D 가 많이 함유된 식품을 섭취하는 것이 몸에 필요한 양을 충분히 얻는데 도움이 됩니다. 비타민 D 강화식품 (비타민 D 가 첨가된 것)들은 흔히 볼 수 있는 비타민 D 의 주 원천이 됩니다. 캐나다에서는 우유, 마가린, 그리고 유아식에 비타민 D 가 첨가되어 있습니다. 생선과 계란 또한 비타민 D 섭취에 좋은 원천식품입니다. 아래 목록에 일반적인 비타민 D 원천식품이 소개되어 있습니다:

음식 종류	비타민 D 함유량 (IU)
강화 두유* 250 mL (1 컵)	120
유아식 80 mL(1/3 컵)	20-60
마가린 5 mL (1 티스푼)	60
우유 250 mL (1 컵)	100
생선: 고등어 90 g (3 온스)	310
통조림한 연어 90g (3 온스)	650
정어리 통조림 1 개 100g (3.75 온스)	250
참치 90g (3 온스)	236

* 두유는 반드시 비타민 D 강화음료가 아닐 수도 있습니다. 라벨을 읽어 비타민 D 가 첨가되었는지를 확인하십시오.
 자료출처: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18 (2005)

비타민 D 보충제는요? (what about vitamin D supplements?)

유아: 캐나다 보건부 (Health Canada)에서는 모유를 먹으며 건강한 상태인 아기들 모두가 매일 400 IU 의 비타민 D 를 섭취할 것을 권장합니다. 이는 아동의 골격 성장에 영향을 줄 수 있는 구루병의 위험을 줄이기 위해서입니다. 비타민 D 보충은 출생시부터 시작하여야 합니다. 보충제는 아기가 적어도 400 IU 의 비타민 D 를 음식을 통해 섭취하거나, 모유로 성장하는 아이가 한 살이 될 때까지 계속 사용해야 합니다. 이유식을 먹는 아이들은 대부분 시중에 파는 이유식이 비타민 D 강화된 제품이므로 보통 비타민 D 보충제가 필요하지 않습니다.

50 세 이상 성인: 노화로 인해 피부가 UVB 자외선으로부터 비타민 D 를 합성하는 능력의 일부를 잃게 됩니다. 또한 우리 신체가 노화해가며 음식으로부터 비타민 D 를 섭취하는 능력도 줄어들게 됩니다. 이 때문에 50 세 이상의 성인들은 비타민 D 가 더더욱 필요해집니다.

섭취하는 음식물 종류가 한정된 사람들: 우유를 마시지 않거나 생선을 먹지 않는 사람들은 비타민 D 일일 권장량을 채우지 못하고 있을 가능성이 있습니다.

50 세 이상 성인들과 한정된 음식물을 섭취하는 사람들은 다음과 같이 하셔야 합니다:

- 모든 식사와 간식을 세심히 계획해 비타민 D 의 좋은 원천식품을 포함시키도록 하십시오
- 음식으로 비타민 D 를 충분히 섭취하기 힘들다면 비타민 D 보충제나 멀티비타민제를 복용하는 것을 고려해 보십시오. 대부분의 보충제는 400 IU 의 비타민 D 를 포함합니다. 일부 칼슘 보충제들에도 비타민 D 가 첨가된 경우가 있습니다.
- 영양사나 의사와 상담하십시오.

비타민 D 를 과다복용할 수도 있나요? (Can I get too much vitamin D?)

대량으로 섭취했을 경우, 비타민 D 는 몸에 해로울 수 있습니다. 극도로 높은 비타민 D 섭취량은 비타민 D 보충제를 대량으로 복용했을 경우에만 보고된 바 있습니다. 비타민 D 의 일일 최대 안전치는 유아일 경우 하루 1000 IU 이며 그 외 모든 이들에게는 하루 2000 IU 입니다. 이것은 음식과 보충제 섭취 모두를 통해 얻는 비타민 D 총량입니다.

요약 정리(Summary)

- 일생 동안 건강한 뼈와 치아를 유지하기 위해 비타민 D 가 다량 함유된 음식들을 섭취하십시오.
- 모유를 먹는 아기들 전부가 첫 해 동안 비타민 D 보충제를 복용해야 합니다.
- 50 세 이상 성인들과 한정된 종류의 음식물을 섭취하는 사람들은 비타민 D 보충제나 멀티비타민제를 복용하는 것을 고려해 보아야 합니다.
- 공인 영양사나 의사에게 비타민 D 와 개개인의 건강상태에 대해 상담하십시오.
- 다음 웹사이트에서 추가 정보를 얻으십시오 www.calgaryhealthregion.ca/nutrition
- 하루 24 시간, 주중 7 일 언제나 공인 간호사와 통화할 수 있는 헬스 링크 알버타로 전화하십시오. 수신자부담 무료전화 1-866-408-LINK (5465)