

어린이를 위한 비타민 D

비타민 D는 왜 중요한가요?

비타민 D:

- 튼튼한 뼈를 만드는 데 도움을 주고 구루병을 예방합니다. 구루병은 뼈가 약해지고 물러지는 질병으로 어린이에게 발생합니다.
- 칼슘과 인의 흡수를 돕습니다.
- 건강한 심장과 혈관을 만듭니다.
- 연구에 따르면 비타민 D는 질병, 우울증, 기타 여러 질환을 예방하는 데 도움을 줄 수 있습니다.**

아이들에게 매일 얼마나 많은 비타민 D가 필요한가요?

비타민 D는 국제 단위(IU)로 측정됩니다. American Academy of Pediatrics(미국 소아과 학회)에서는 다음과 같이 권장합니다:

- 12개월 미만의 영아: 하루에 400IU 필요.
- 유아 및 어린이: 하루에 600IU 필요.

비타민 D가 들어있는 식품에는 무엇이 있나요?



연어

비타민 D가 자연적으로 들어 있는 식품은 매우 적습니다. 다음과 같은 식품들이 있습니다.

- 간유(1 큰술 = 1,360IU)*
- 기름진 생선
 - 연어(익힌 것 3 온스(85 그램) = 570IU)*
 - 참치(물에 담긴 통조림 3 온스(85 그램) = 40IU)*
 - 정어리(기름에 담긴 통조림 정어리 2 마리 = 46IU)*
- 소 간(익힌 것 3 온스(85 그램) = 42IU)*
- 계란 노른자(큰 계란 1 개, 스크램블 = 44IU)*
- UV 광선에 노출된 양송이 버섯(날것, 슬라이스, 1/2 컵 = 366IU)*

비타민 D가 첨가된 식품(강화 식품)도 있습니다. 예를 들면:

- 유아용 분유(1 컵 = 76 - 80IU [제품 확인, 제품마다 다름])*
- 2% 우유, 강화(1 컵 = 120IU)*
- 우유 대체품(두유, 아몬드유, 오트밀크), 강화(1 컵 = 100-144IU)*
- 플레인 요거트, 전유, 강화우유(약 ½컵 = 31IU)*
- 시리얼(1 회 제공량 = 80IU)*
- 오렌지 주스, 강화(1 컵 = 80IU)*



우유와 달걀 수프/창구아

어린이가 연어 3 온스(85 그램)를 먹거나 우유 8 온스(240 밀리리터) 컵 5 잔을 마시지 않는 한, 음식만으로 비타민 D를 충분히 섭취하기는 어렵습니다. 따라서 대부분 경우 비타민 D 보충제나 비타민 드롭의 복용을 권장합니다.

모두가 비타민 D 보충제를 섭취해야 하나요?

보충제 복용에 대해 궁금한 점이 있으면 등록 영양사(RDN) 또는 의사와 상담하는 것이 중요합니다.

어떤 보충제를 아이에게 줘야 하나요?

보충제는 여러 형태로 나와 있습니다. 라벨을 읽고 지침을 따라야 합니다.

영아: 비타민 D 드롭은 단독 제품이나 비타민 A, C, 철분 또는 불소가 함께 포함되어 있는 멀티비타민으로 제공됩니다. 제품과 함께 제공된 스포이드만 사용하고 제품의 지침을 따르세요.

어린이: 비타민 D가 포함된 씹어 먹는 멀티비타민이 있습니다. 브랜드마다 권장량이 다릅니다. 포장에 표기된 지침을 따르세요.

아이가 햇빛만으로 충분한 비타민 D를 얻을 수는 없나요?

사람의 피부는 햇빛에 노출되면 비타민 D를 생성할 수 있지만, 워싱턴주에서는 이를 신뢰할 수 있는 공급원으로 보기 어렵습니다. 워싱턴처럼 북부 기후에서는 여름을 제외하고는 피부가 거의 비타민 D를 생성하지 않기 때문입니다. 또한, 피부암을 예방하기 위해 반드시 사용해야 하는 자외선 차단제도 피부가 흡수하는 비타민 D의 양에 영향을 미칩니다. 따라서 우리는 햇빛만으로는 매일 필요한 비타민 D를 충분히 얻기 어렵습니다.



아이에게 비타민 D가 과잉 공급될 수도 있나요?

현재 연구에 따르면, 햇빛, 음식, 비타민 보충제를 권장량에 맞게 섭취할 경우 비타민 D 과잉 섭취의 위험은 없는 것으로 나타났습니다.

*U.S. Department of Agriculture(농무부),농업연구청. [FoodData Central](#)

**National Library of Medicine(NIH)

본 기관은 기회 균등 서비스 기관입니다.

워싱턴 WIC은 차별하지 않습니다.

장애가 있는 분은 요청 시 다른 형식으로 본 문서를 이용하실 수 있습니다.

요청하시려면, 1-800-841-1410(TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화해 주십시오.

오리건 WIC 프로그램에서 발체함

DOH 960-267 November 2024 Korean