

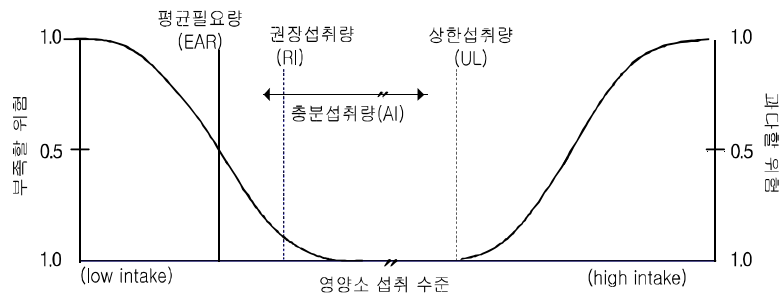
한국인 영양섭취기준이란? (KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans)

● 한국인 영양섭취기준의 정의 및 설정배경

한국인 영양섭취기준은 한국인의 건강을 최적상태로 유지할 수 있는 영양소들의 섭취 수준을 의미한다. 기존의 영양권장량에서는 각 영양소의 단일값으로 제시했으나, 새로운 영양섭취기준에서는 만성질환이나 영양소 과다섭취 예방 등까지도 고려하여, 평균필요량, 권장섭취량, 충분섭취량, 상한섭취량 등 여러 수준으로의 영양섭취기준을 설정하였다.

● 영양섭취기준의 구성과 특성

- **평균필요량(Estimated Average Requirements: EAR):**
건강한 사람들의 일일 영양필요량의 중앙값
- **권장섭취량(Recommended Intake: RI):**
평균필요량에 표준편차의 2배를 더하여 정한 값
 $RI = EAR + 2SD$
- **충분섭취량(Adequate Intake: AI):**
평균필요량에 대한 정보가 부족한 경우, 건강인의 영양섭취량을 토대로 설정한 값
- **상한섭취량(Tolerable Upper Intake Level: UL):**
인체 건강에 유해영향이 나타나지 않는 최대 영양소 섭취수준



영양섭취기준(Dietary Reference Intakes)

한국인 영양섭취기준(KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans) -에너지적정비율
한국영양학회, 한국인영양섭취기준위원회, 2005

영양소	1-2세	3-19세	20세 이상
탄수화물	50-70%	55-70%	55-70%
단백질	7-20%	7-20%	7-20%
지방	20-35%	15-30%	15-25%
n-6 불포화지방산	4-8%	4-8%	4-8%
n-3 불포화지방산	0.5-1.0%	0.5-1.0%	0.5-1.0%

한국인 영양섭취기준(KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans) - 다량영양소
 한국영양학회, 한국인영양섭취기준위원회, 2005

성별	연령	에너지(kcal/일)				탄수화물(g/일)				지방(g/일)				n-6 불포화지방산(g/일)				
		필요 추정량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	
영아	0~5(개월)	600					55				25					2.0		
	6~11	730					90				25				4.5			
유아	1~2(세)	1,000																
	3~5	1,400																
남자	6~8(세)	1,600																
	9~11	1,900																
	12~14	2,400																
	15~19	2,700																
	20~29	2,600																
	30~49	2,400																
	50~64	2,200																
	65~74	2,000																
	75 이상	2,000																
	임신		+0/3														9	
수유		+320														10		
성별	연령	n-3 불포화지방산(g/일)				단백질(g/일)				식이섬유(g/일)				수분(ml/일)				
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	
영아	0~5(개월)			0.3				9.5								700		
	6~11			0.8		10	13.5								800			
유아	1~2(세)					12	15				12				1,100			
	3~5					15	20				17				1,400			
남자	6~8(세)					20	25				19				1,700			
	9~11					30	35				23				2,000			
	12~14					40	50				29				2,400			
	15~19					45	60				32				2,700			
	20~29					45	55				31				2,700			
	30~49					45	55				29				2,500			
	50~64					40	50				26				2,300			
	65~74					40	50				26				2,100			
	75 이상					40	50				26				2,100			
	여자	6~8(세)					20	25				18				1,600		
9~11						25	35				20				1,800			
12~14						35	45				24				2,000			
15~19						35	45				24				2,100			
20~29						35	45				25				2,100			
30~49						35	45				23				2,000			
50~64						35	45				22				1,800			
65~74						35	45				22				1,700			
75 이상						35	45				22				1,700			
임신부					2.1	+19	+25					+5				+200		
수유부				2.4	+20	+25					+4				+700			

*임신 3분기별 영양섭취기준

한국인 영양섭취기준(KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans) - 지용성비타민
 한국영양학회, 한국인영양섭취기준위원회, 2005

성별	연령	비타민 A($\mu\text{g RE/일}$)				비타민 D($\mu\text{g/일}$)				비타민 E($\text{mg } \alpha\text{-TE/일}$)				비타민 K($\mu\text{g/일}$)			
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량**	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량
영아	0~5(개월)			350	600			5	25			3					4
	6~11			400	600			5	25			4					7
유아	1~2(세)	200	300		600			10	60			5	100				25
	3~5	210	300		700			10	60			6	130				30
남자	6~8(세)	290	400		1,000			10	60			7	180				45
	9~11	380	550		1,400			10	60			9	260				55
	12~14	500	700		2,100			10	60			10	380				70
	15~19	600	850		2,400			10	60			10	430				80
	20~29	540	750		3,000			5	60			10	540				75
	30~49	520	750		3,000			5	60			10	540				75
	50~64	500	700		3,000			10	60			10	540				75
	65~74	500	700		3,000			10	60			10	540				75
	75 이상	500	700		3,000			10	60			10	540				75
여자	6~8(세)	270	400		1,000			10	60			7	180				45
	9~11	350	500		1,400			10	60			9	260				55
	12~14	460	650		2,100			10	60			10	380				65
	15~19	500	700		2,400			10	60			10	430				65
	20~29	460	650		3,000			5	60			10	540				65
	30~49	450	650		3,000			5	60			10	540				65
	50~64	430	600		3,000			10	60			10	540				65
	65~74	430	600		3,000			10	60			10	540				65
	75 이상	430	600		3,000			10	60			10	540				65
임신부		+50	+70		3,000			+5	60			+0	540				+0
수유부		+350	+500		3,000			+5	60			+3	540				+0

* 상한섭취량($\mu\text{g/일}$)

** RRR- α -tocopherol

한국인 영양섭취기준(KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans) - 수용성비타민
 한국영양학회, 한국인영양섭취기준위원회, 2005

성별	연령	비타민 C(mg/일)				티아민(mg/일)				리보플라빈(mg/일)				니아신(mg NE/일)							
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	상한 섭취량			
영아	0~5(개월)			35				0.2				0.3					2				
	6~11			45				0.3				0.4					3				
유아	1~2(세)	30	40		350	0.4	0.5			0.5	0.6			5	6		10	180			
	3~5	30	40		500	0.4	0.5			0.6	0.7			5	7		10	250			
남자	6~8(세)	40	60		700	0.6	0.7			0.7	0.9			7	9		15	350			
	9~11	55	70		1,000	0.8	0.9			0.9	1.1			9	12		20	500			
	12~14	75	100		1,400	1.0	1.2			1.3	1.5			12	15		25	700			
	15~19	85	110		1,600	1.1	1.4			1.5	1.8			13	18		30	800			
	20~29	75	100		2,000	1.0	1.2			1.3	1.5			12	16		35	1,000			
	30~49	75	100		2,000	1.0	1.2			1.3	1.5			12	16		35	1,000			
	50~64	75	100		2,000	1.0	1.2			1.3	1.5			12	16		35	1,000			
	65~74	75	100		2,000	1.0	1.2			1.3	1.5			12	16		35	1,000			
	75 이상	75	100		2,000	1.0	1.2			1.3	1.5			12	16		35	1,000			
여자	6~8(세)	40	60		700	0.5	0.6			0.6	0.7			6	9		15	350			
	9~11	55	70		1,000	0.7	0.8			0.8	0.9			8	10		20	500			
	12~14	70	90		1,400	0.8	1.0			1.0	1.2			10	13		25	700			
	15~19	75	100		1,600	0.8	1.0			1.0	1.2			10	13		30	800			
	20~29	75	100		2,000	0.9	1.1			1.0	1.2			11	14		35	1,000			
	30~49	75	100		2,000	0.9	1.1			1.0	1.2			11	14		35	1,000			
	50~64	75	100		2,000	0.9	1.1			1.0	1.2			11	14		35	1,000			
	65~74	75	100		2,000	0.9	1.1			1.0	1.2			11	14		35	1,000			
	75 이상	75	100		2,000	0.9	1.1			1.0	1.2			11	14		35	1,000			
임신부		+10	+10		2,000	+0.4	+0.5			+0.3	+0.4			+3	+4		35	1,000			
수유부		+35	+35		2,000	+0.3	+0.4			+0.4	+0.5			+3	+4		35	1,000			
		비타민 B ₆ (mg/일)				엽산(μg DFE/일)				비타민 B ₁₂ (μg/일)				판토텐산(mg/일)				비오틴(μg/일)			
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량
		0.1				65				0.2				1.7				5			
		0.3				80				0.5				1.8				6			
0.5	0.6	25	120	150		300	0.75	0.9					2				8				
0.6	0.7	35	150	180		300	0.9	1.1					2				10				
0.7	0.9	45	180	220		400	1.1	1.3					3				15				
0.9	1.1	60	250	300		600	1.5	1.8					4				20				
1.3	1.5	80	300	360		800	1.8	2.2					5				25				
1.5	1.8	100	320	400		1,000	2.0	2.4					6				25				
1.3	1.5	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
1.3	1.5	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
1.3	1.5	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
1.3	1.5	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
0.7	0.8	45	180	220		400	1.1	1.3					3				15				
0.9	1.0	60	250	300		600	1.5	1.8					4				20				
1.2	1.4	80	300	360		800	1.8	2.2					5				25				
1.2	1.4	100	320	400		1,000	2.0	2.4					6				25				
1.2	1.4	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
1.2	1.4	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
1.2	1.4	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
1.2	1.4	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
1.2	1.4	100	320	400		1,000	2.0	2.4					5				30				
+0.7	+0.8	100	+200	+200		1,000	+0.2	+0.2					+1				+0				
+0.6	+0.7	100	+130	+150		1,000	+0.2	+0.2					+2				+5				

¹⁾ 니코틴산(mg/일), ²⁾ 니코틴아미드(mg/일)

한국인 영양섭취기준(KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans) - 다량무기질
 한국영양학회, 한국인영양섭취기준위원회, 2005

성별	연령	칼슘(mg/일)				인(mg/일)				나트륨(g/일)				목표량
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	
영아	0~5(개월)			200			100					0.12		
	6~11			300			300					0.37		
유아	1~2(세)	300	500		2,500	350	500		3,000				0.8	
	3~5	400	600		2,500	390	500		3,000				1.0	
남자	6~8(세)	550	700		2,500	550	700		3,000				1.2	
	9~11	550	800		2,500	810	1,000		3,500				1.5	2.0
	12~14	800	1,000		2,500	870	1,000		3,500				1.5	2.0
	15~19	800	1,000		2,500	790	1,000		3,500				1.5	2.0
	20~29	580	700		2,500	580	700		3,500				1.5	2.0
	30~49	580	700		2,500	580	700		3,500				1.5	2.0
	50~64	580	700		2,500	580	700		3,500				1.3	2.0
	65~74	580	700		2,500	580	700		3,500				1.2	2.0
	75이상	580	700		2,500	580	700		3,000				1.1	2.0
여자	6~8(세)	550	700		2,500	450	600		3,000				1.2	
	9~11	550	800		2,500	700	900		3,500				1.5	2.0
	12~14	750	900		2,500	690	900		3,500				1.5	2.0
	15~19	750	900		2,500	590	800		3,500				1.5	2.0
	20~29	580	700		2,500	580	700		3,500				1.5	2.0
	30~49	580	700		2,500	580	700		3,500				1.5	2.0
	50~64	580	800		2,500	580	700		3,500				1.3	2.0
	65~74	580	800		2,500	580	700		3,500				1.2	2.0
	75 이상	580	800		2,500	580	700		3,000				1.1	2.0
임신부		+220	+300		2,500	+0	+0		3,000				+0	2.0
수유부		+300	+400		2,500	+0	+0		3,500				+0	2.0
성별	연령	염소(g/일)				칼륨(g/일)				마그네슘(mg/일)				
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한*	
영아	0~5(개월)			0.18			0.4					30		
	6~11			0.56			0.7					55		
유아	1~2(세)			1.2			2.5			60	75		(65)	
	3~5			1.5			3.0			80	100		(85)	
남자	6~8(세)			1.9			3.8			120	140		(120)	
	9~11			2.3			4.7			170	200		(170)	
	12~14			2.3			4.7			250	300		(250)	
	15~19			2.3			4.7			340	400		(350)	
	20~29			2.3			4.7			285	340		(350)	
	30~49			2.3			4.7			295	350		(350)	
	50~64			2.0			4.7			295	350		(350)	
	65~74			1.8			4.7			295	350		(350)	
	75 이상			1.6			4.7			295	350		(350)	
여자	6~8(세)			1.9			3.8			115	140		(120)	
	9~11			2.3			4.7			165	200		(170)	
	12~14			2.3			4.7			230	280		(250)	
	15~19			2.3			4.7			280	340		(350)	
	20~29			2.3			4.7			235	280		(350)	
	30~49			2.3			4.7			235	280		(350)	
	50~64			2.0			4.7			235	280		(350)	
	65~74			1.8			4.7			235	280		(350)	
	75 이상			1.6			4.7			235	280		(350)	
임신부				+0			+0			+33	+40		(350)	
수유부				+0			+0.4			+0	+0		(350)	

* 식품의 급원의 마그네슘에만 해당

한국인 영양섭취기준(KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans) - 미량무기질

한국영양학회, 한국인영양섭취기준위원회, 2005

성별	연령	철(mg/일)				아연(mg/일)				구리(µg/일)				불소(mg/일)			
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량
영아	0~5(개월)			0.26	40			1.73					225			0.01	0.6
	6~11	5	7		40	2.2	2.5						290			0.5	0.9
유아	1~2(세)	5	7		40	2.4	3	6	230	300		2,000			0.6	1.2	
	3~5	5	7		40	3.1	4	8	290	380		2,000			0.8	1.6	
남자	6~8(세)	7	9		40	4.3	5	13	340	440		3,000			1.0	2.2	
	9~11	9	12		40	6.2	7	18	440	570		5,000			2.0	10	
	12~14	9	12		40	6.5	8	26	580	750		7,000			2.5	10	
	15~19	12	16		45	8.4	10	34	670	870		10,000			3.0	10	
	20~29	8	10		45	8.1	10	35	600	800		10,000			3.5	10	
	30~49	8	10		45	7.9	9	35	600	800		10,000			3.5	10	
	50~64	8	10		45	7.5	9	35	600	800		10,000			3.0	10	
	65~74	8	10		45	7.2	9	35	600	800		10,000			3.0	10	
	75 이상	8	10		45	6.9	8	35	600	800		10,000			3.0	10	
여자	6~8(세)	7	9		40	4.1	5	13	340	440		3,000			1.0	2.2	
	9~11	9	12		40	5.9	7	18	440	570		5,000			2.0	10	
	12~14	9	12		40	6.1	7	26	580	750		7,000			2.5	10	
	15~19	12	16		45	7.2	9	34	670	870		10,000			2.5	10	
	20~29	11	14		45	7.0	8	35	600	800		10,000			3.0	10	
	30~49	11	14		45	6.8	8	35	600	800		10,000			2.5	10	
	50~64	7	9		45	6.3	8	35	600	800		10,000			2.5	10	
	65~74	7	9		45	6.0	7	35	600	800		10,000			2.5	10	
	75 이상	7	9		45	5.8	7	35	600	800		10,000			2.5	10	
임신부		+7.5	+10		45	+2.0	+2.5	35	+100	+130		10,000			+0	10	
수유부		+0	+0		45	+4.3	+5.0	35	+350	+450		10,000			+0	10	
성별	연령	망간(mg/일)				요오드(µg/일)				셀레늄(µg/일)				몰리브덴(µg/일)			
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량
영아	0~5(개월)			0.008				130			8.5	45					
	6~11			0.8				170			11	60					
유아	1~2(세)			1.2	2	55	80			16	20	85				100	
	3~5			2.0	3	65	90			18	25	100				150	
남자	6~8(세)			2.5	4	75	100			24	30	150				200	
	9~11			3.0	5	85	120			32	40	200				300	
	12~14			3.3	7	90	130			41	50	250				400	
	15~19			3.5	9	95	140			47	60	300				500	
	20~29			3.5	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
	30~49			3.5	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
	50~64			3.5	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
	65~74			3.5	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
	75 이상			3.5	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
여자	6~8(세)			2.3	4	75	100			24	30	150				200	
	9~11			2.5	5	85	120			32	40	200				300	
	12~14			2.8	7	90	130			41	50	250				400	
	15~19			3.0	9	95	140			47	60	300				500	
	20~29			3.0	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
	30~49			3.0	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
	50~64			3.0	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
	65~74			3.0	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
	75 이상			3.0	11	95	150	3,000		42	50	400				600	
임신부			+0	11	+65	+90			+3	+4	400				600		
수유부			+0	11	+130	+180			+9	+11	400				600		