

「2020 한국인 영양소 섭취기준」 정오표

• 수정일: 2021년 1월 29일

1. 에너지와 다량영양소

위치	영양소	수정 전	수정 후	비고
xi. 요약표 p 136. - p 142. 표 21 - 표 26	아미노산	메티오닌	메티오닌+시스테인	*
xi. 요약표 주석	아미노산	¹⁾ 2,3 분기별 부가량	¹⁾ 단백질: 임신부 - 2,3 분기별 부가량 아미노산: 임신부, 수유부-부가량 아닌 절대필요량임.	*
xii. 요약표 주석	아미노산		아미노산: 임신부, 수유부-부가량 아닌 절대필요량임.	*
xi. 요약표 p 138. 표 23 p 142. 표 26 p 257. 남자30-49세	아미노산	메티오닌 권장섭취량 = 1.3	메티오닌+시스테인 권장섭취량 = 1.4	*
xii. 요약표 p 140. 표 25 p 142. 표 26 p 258	아미노산		- 페닐알라닌+티로신, 트레오닌, 히스티딘: 임신부, 수유부의 평균필요량, 권장섭취량 값 수정 (※상세한 수정내용은 별첨된 표를 통해 확인 요망)	*
p 55. 표 11	탄수화물	성인임신부의 권장섭취량: 135 g/일 (비임신 여성의 권장섭취량)+45 g/일 = 180 g/일	성인임신부의 권장섭취량: 130 g/일 (비임신 여성의 권장섭취량)+45 g/일 = 175 g/일	
p 56. 표 13	탄수화물	성인수유부의 권장섭취량: 135 g/일 (비임신 여성의 권장섭취량)+80 g/일 = 215 g/일	성인수유부의 권장섭취량: 130 g/일 (비수유 성인여성의 권장섭취량)+80 g/일 = 210 g/일	
p 89. 마지막 줄	식이섬유	(+320) kcal/일	(+340) kcal/일	
p 140 본문	아미노산	2015년과 2020년의 체위 기준치에 변동이 없어 2015년과 동일하게 작성하였다	문구 삭제	*
p 210. 본문 3번째 줄	수분	"예를 들어 1-2세 유아의 수분 충분 섭취량은 해당 연령의 에너지필요추정량인 950 kcal/일에 섭취에너지 당 수분 필요량 계수인 1.075 mL/kcal를 곱하여 1,021 mL/일을 산출하고 이를 반올림하여 1,000 mL/일로 제시하였다(표 5)"	"예를 들어 1-2세 유아의 수분 충분 섭취량은 해당 연령의 에너지필요추정량인 900 kcal/일에 섭취에너지 당 수분 필요량 계수인 1.075 mL/kcal를 곱하여 968 mL/일을 산출하고 이를 반올림하여 1,000 mL/일로 제시하였다(표 5)"	
p 212. 표 5. 1-2세	수분	AI = 950 kcal×1.075 mL/kcal = 1,021 mL/일≈1,000 mL/일	AI = 900 kcal×1.075 mL/kcal = 968 mL/일≈1,000 mL/일	
p 219 본문 2번째 줄	수분	820 mL/일에 모유 중 수분 함량비 87%를 적용하면	780 mL/일에 모유 중 수분 함량비 87%를 적용하면	
p 219 본문3-4번째 줄	수분	(820 mL/일×0.87= 713.4 mL/일≈700 mL/일)	(780 mL/일×0.87= 678.6 mL/일≈700 mL/일)	
p 219 본문 6번째 줄	수분	한편, 수유기의 액체 수분 추가량은 수유기의 추가 권장 에너지 +320 kcal/일 섭취에 따른 음식 수분 추가량이 약 +200 mL/일(320 kcal× 0.53 mL/kcal= 169.6 mL≈200 mL/일)이 되어 모유를 통한 수분 손실에 따른 수분 추가량(+700 mL/일)에서 이를 빼주면 +500 mL/일이 된다.	한편, 수유기의 액체 수분 추가량은 수유기의 추가 권장 에너지 +340 kcal/일 섭취에 따른 음식 수분 추가량이 약 +200 mL/일(340 kcal×0.53 mL/kcal= 180.2 mL≈200 mL/일)이 되어 모유를 통한 수분 손실에 따른 수분 추가량(+700 mL/일)에서 이를 빼주면 +500 mL/일이 된다.	

p 219. 표 13.	수분	수유기 추가 음식 수분량 = 320 kcal/일×0.53 mL/kcal= 169.6 mL/일 ≈200 mL/일	수유기 추가 음식 수분량 = 340 kcal/일×0.53 mL/kcal= 180.2 mL/일 ≈200 mL/일	
		수유기 수분 추가량: 820 mL/일 ×0.87 = 713.4 mL/일 ≈+700 mL/일	수유기 수분 추가량: 780 mL/일 ×0.87 = 678.6 mL/일 ≈+700 mL/일	
p 257.	아미노산	Methionine	Methionine+Cysteine	*
p 257 주석		¹⁾ Protein: per the second and third trimester of pregnancy.	¹⁾ Protein: per the second and third trimester of pregnancy. Amino acid: Pregnant women, nursing mother-absolutely necessary, not additional quantities	*

* 비타민, 무기질 책자에 동일적용

2. 비타민 : * 아미노산 - 국문 요약표, 영문 요약표에 동일 적용

3. 무기질

위치	영양소	수정 전	수정 후
p 4. 본문 6번째 줄	칼슘	여자는 2.5세(10.5-14.6)로	여자는 12.5 세(10.5-14.6)로

* 아미노산 - 국문 요약표, 영문 요약표에 동일적용

[별첨] 아미노산 섭취기준 수정내용 (xii 요약표 및 에너지와 다량영양소-p 140. 표 25, p 142. 표 26)

① 수정 전

구분	페닐알라닌+티로신(g/일)		트레오닌 (g/일)		히스티딘(g/일)	
	평균필요량 (EAR)	권장섭취량 (RNI)	평균필요량 (EAR)	권장섭취량 (RNI)	평균필요량 (EAR)	권장섭취량 (RNI)
임신부	0.8	1.0	3.0	3.8	1.2	1.5
수유부	0.8	1.1	3.7	4.7	1.3	1.7

② 수정 후

구분	페닐알라닌+티로신(g/일)		트레오닌 (g/일)		히스티딘(g/일)	
	평균필요량 (EAR)	권장섭취량 (RNI)	평균필요량 (EAR)	권장섭취량 (RNI)	평균필요량 (EAR)	권장섭취량 (RNI)
임신부	3.0	3.8	1.2	1.5	0.8	1.0
수유부	3.7	4.7	1.3	1.7	0.8	1.1