

# 2020 한국인 영양소 섭취기준 파일(데이터 정리).PDF

아래는 사용자가 선택한 **10대 필수 영양소**에 대해 『2020 한국인 영양소 섭취기준』 PDF 자료를 기반으로 정리한 **성별·연령별 하루 권장섭취량(RNI 또는 AI)**입니다. 또한, 해당 영양소들이 개선에 도움을 줄 수 있는 **건강 이슈(증상)**도 함께 요약해드렸습니다.

## 요약 정리표 (일반 성인 기준)

영양소	남성 권장량	여성 권장량	주요 효과
비타민 D	5 µg	5 µg	뼈 건강, 면역력
비타민 C	100 mg	100 mg	항산화, 피부, 면역
비타민 B6/B12	1.4/2.4 µg	1.2/2.4 µg	신경, 에너지, 빈혈 예방
칼슘	800 mg	700 mg	뼈, 근육 기능
마그네슘	350 mg	280 mg	스트레스, 근육, 신경안정
아연	10 mg	8 mg	면역, 상처회복
철분	10 mg	14 mg	빈혈 예방, 에너지
오메가-3	250 mg	250 mg	심혈관, 뇌 건강
엽산	400 µg DFE	400 µg DFE	세포 합성, 임신 전후
셀레늄	60 µg	55 µg	항산화, 갑상선

## 1.나이대별 필수 영양소 권장섭취량 요약표

영양소	19-29세 남성	19-29세 여성	30-49세 남성	30-49세 여성	50-64세 남성	50-64세 여성
비타민 D (µg)	5	5	5	5	5	5
비타민 C (mg)	100	100	100	100	100	100
비타민 B6 (mg)	1.4	1.2	1.5	1.3	1.5	1.3
비타민 B12 (µg)	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
칼슘 (mg)	800	700	750	700	750	700
마그네슘 (mg)	350	280	360	280	350	280
아연 (mg)	10	8	10	8	10	8
철분 (mg)	10	14	10	14	10	8
오메가-3 (mg)	250*	250*	250*	250*	250*	250*
엽산 (µg DFE)	400	400	400	400	400	400
셀레늄 (µg)	60	55	60	55	60	55

\*오메가-3는 총분섭취량(AI) 기준이며 EPA + DHA 합산

## 2.건강 목적별 추천 영양소 우선순위

건강 목적	주요 증상	추천 우선 영양소
✓ 면역력 강화	감기 잦음, 체력저하	비타민 C, D, 아연, 셀레늄
✓ 피로 개선	만성 피로, 무기력, 권태감	비타민 B6/B12, 마그네슘, 철분, 엽산
✓ 뼈 건강	골밀도 저하, 골절 위험	비타민 D, 칼슘, 마그네슘
✓ 피부 건강	트러블, 칙칙함	비타민 C, 아연, 셀레늄

건강 목적	주요 증상	추천 우선 영양소
✓ 신경/정신	불안, 우울, 수면장애	마그네슘, B6, B12, 오메가-3
✓ 심혈관 건강	고지혈증, 혈압	오메가-3, 마그네슘, 비타민 D
✓ 빈혈 예방	창백함, 어지럼증, 피로	철분, 엽산, 비타민 B12, C
✓ 임신 전후	태아 기형 예방, 임신성 빈혈 등	엽산, 철분, 칼슘, 비타민 D, B12
✓ 기억력/집중력	깜빡임, 집중력 저하	오메가-3, B12, 철분, 마그네슘

### ! 3.복합 섭취 시 주의해야 할 조합

조합	설명 및 이유	권장 방법
✗ 칼슘 + 철분	흡수 방해: 칼슘이 철분 흡수를 저해함	아침/저녁 등 시간차 섭취
✗ 마그네슘 + 아연 (고용량)	흡수 경쟁: 같은 운반체 사용	교차 복용 or 복합제에 유의
✗ 철분 + 녹차/커피	폴리페놀 성분이 철분 흡수 방해	공복 or 주스와 함께 복용
▲ 오메가-3 + 지혈제	혈액 응고 억제 효과 증가 가능	약 복용 중인 경우 의사 상담 필수
▲ 비타민 A + D 과다복용	둘 다 지용성 → 체내 축적, 과다 복용 위험	정량 준수, 중복 제품 체크
✓ 비타민 C + 철분	흡수 촉진: 산성 환경에서 철분 흡수 증가	함께 복용 추천
✓ 마그네슘 + B6	스트레스 완화 및 신경 기능 강화에 시너지 작용	함께 복용 가능
✓ 오메가-3 + 비타민 D	지용성 흡수 상승 (지방과 함께 흡수)	식사 중 복용 추천

### ✓ 1. 비타민 D

- 기능: 칼슘 흡수 촉진, 뼈 건강, 면역력
- 1일 권장섭취량(μg/day) :
  - 남녀 공통
    - 1~64세: 5 μg
    - 65세 이상: 10 μg
- 충분섭취량(AI) 기준이며, 상한섭취량(UL)은 100 μg
- 건강 이슈: 골다공증, 근감소증, 면역 저하

### ✓ 2. 비타민 C

- 기능: 항산화 작용, 콜라겐 합성, 면역력
- 1일 권장섭취량(mg/day) :
  - 남성
    - 19~64세: 100 mg
  - 여성
    - 19~64세: 100 mg
  - 임신부/수유부: 120~140 mg
- 상한섭취량(UL): 2,000 mg
- 건강 이슈: 피로, 면역력 저하, 상처 회복 지연, 피부 트러블

### ✓ 3. 비타민 B6 / B12

- 기능: 에너지 대사, 신경기능 유지, 빈혈 예방

## B6 (피리독신)

:

- 1일 권장섭취량(mg/day):
  - 남성(19~64세): **1.4 mg**
  - 여성(19~64세): **1.2 mg**
  - 임신부: **1.5 mg**, 수유부: **1.6 mg**
- 상한섭취량: 100 mg
- 관련 이슈: 피로, 우울, 수면장애, 손발 저림

## B12 (코발라민)

:

- 1일 권장섭취량(μg/day):
  - 성인 남녀: **2.4 μg**
  - 임신부: **2.6 μg**, 수유부: **2.8 μg**
- 관련 이슈: 기억력 저하, 빈혈, 손발 저림, 에너지 부족

## ✓ 4. 칼슘 (Calcium)

- 기능: 뼈와 치아 형성, 신경·근육 기능
- 1일 권장섭취량(mg/day) :
  - 남성
    - 19~29세: **800 mg**
    - 30~49세: **750 mg**
  - 여성
    - 19~29세: **700 mg**
    - 30~49세: **700 mg**
  - 임신부/수유부: **1,000 mg**
- 상한섭취량(UL): 2,500 mg
- 관련 이슈: 골다공증, 근육경련

## ✓ 5. 마그네슘 (Magnesium)

- 기능: 근육·신경 이완, 스트레스 완화, 에너지 생성
- 1일 권장섭취량(mg/day) :
  - 남성
    - 19~29세: **350 mg**
    - 30~49세: **360 mg**
  - 여성
    - 19~29세: **280 mg**
    - 30~49세: **280 mg**
- 상한섭취량: 보충제로는 350 mg/day (식품은 제한 없음)

- 관련 이슈: 수면장애, 근육경련, 불안, 변비
- 

## ✓ 6. 아연 (Zinc)

- 기능: 면역 기능, 상처 치유, 효소 활성화
  - 1일 권장섭취량(mg/day) :
    - 남성: 10 mg
    - 여성: 8 mg
    - 임신부/수유부: 11~12 mg
  - 상한섭취량(UL): 35 mg
  - 관련 이슈: 면역저하, 여드름, 탈모, 상처회복 지연
- 

## ✓ 7. 철분 (Iron)

- 기능: 헤모글로빈 생성, 산소 운반
  - 1일 권장섭취량(mg/day) :
    - 남성: 10 mg
    - 여성(19~49세): 14 mg
    - 임신부: 24 mg, 수유부: 11 mg
  - 상한섭취량(UL): 45 mg
  - 관련 이슈: 빈혈, 피로, 집중력 저하, 탈모
- 

## ✓ 8. 오메가-3 (EPA/DHA)

- 기능: 심혈관 건강, 뇌기능, 항염
  - 충분섭취량(AI) :
    - 성인 남녀: 250 mg/day (EPA + DHA)
    - 임신부/수유부: 300 mg/day
  - 관련 이슈: 고지혈증, 집중력 저하, 기억력 감퇴, 염증성 질환
- 

## ✓ 9. 엽산 (Folate)

- 기능: DNA 합성, 세포분열, 태아 신경관 형성
  - 1일 권장섭취량(DFE 기준) :
    - 성인 남녀: 400 µg DFE
    - 임신부: 620 µg DFE
    - 수유부: 520 µg DFE
  - 상한섭취량(UL): 1,000 µg (합성 형태 기준)
  - 관련 이슈: 임신계획 중, 빈혈, 피로, 우울증
- 

## ✓ 10. 셀레늄 (Selenium)

- 기능: 항산화, 갑상선 호르몬 대사
- 1일 권장섭취량(µg/day) :

- 남성: **60 µg**
- 여성: **55 µg**
- 임신부: **60 µg**, 수유부: **70 µg**

- **상한섭취량(UL):** 400 µg
- **관련 이슈:** 면역 약화, 갑상선 질환, 피로

## 다음 단계 제안

- PDF 기반 LangGraph JSON 구조도 제작 가능
- 개인별 증상 입력 기반 추천 로직 설계 가능
- 섭취 시간표 자동 생성도 가능 (아침/점심/저녁)

필요하면 이 모든 걸 통합한 **\*\*맞춤형 영양제 추천 에이전트 설계 도식\*\***도 만들어 드릴게요!

필요하신 항목 알려주세요 🙌