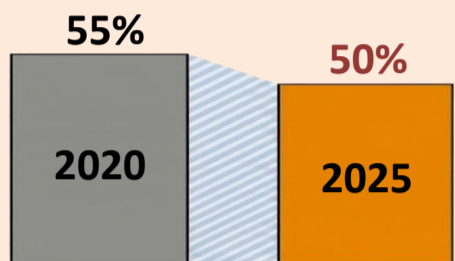


# 건강을 위한 식생활 기준의 변화 : 2025 한국인 영양소 섭취기준(KDRI)

## 한국인 영양소 섭취기준이란?

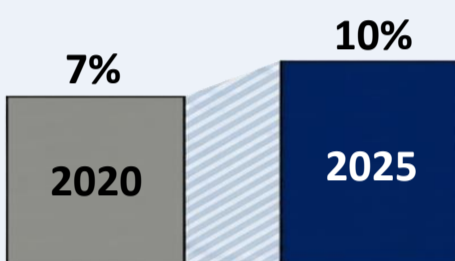
한국인 영양소 섭취기준(The Dietary Reference Intakes for Koreans, KDRI)이란 한국인의 건강 유지·증진 및 만성질환 예방을 위해 보건복지부가 5년 주기로 제·개정하는 에너지 및 영양소 섭취량 기준입니다.

## 다량영양소 섭취 비율의 변화



·**탄수화물**: 에너지 적정 비율 하한선 **감소** (2020:55~65% → 2025:50~65%)

탄수화물을 과다하게 섭취하면 심혈관질환·2형 당뇨병·비만 등 만성질환 위험이 높아집니다. 국내외 연구에서 탄수화물의 비율이 50~60% 수준일 때 사망 위험이 가장 낮은 것으로 나타났으며, → "이를 근거로 2025 KDRI에서는 탄수화물 섭취 하한선을 55%에서 50%로 하향 조정했습니다."



·**단백질**: 에너지 적정 비율 하한선 **증가** (2020:7~20% → 2025:10~20%)

단백질 섭취가 부족하면 면역력 저하와 근감소증을 초래할 수 있습니다. 국내외 연구에서 낮은 단백질 섭취 비율(7~10%)은 영양 불균형과 밀접한 관련이 있습니다. → "이를 반영해 2025 KDRI는 단백질 섭취 하한선을 7%에서 10%로 상향 조정했습니다."

지방

지방은 15~30%로 기존과 동일하게 유지되며, 과다 섭취할 경우 비만, 이상지질혈증 등 만성질환 위험이 높아지므로 주의해야 합니다.

총당류

하루 총 에너지 섭취량 중 총당류는 20% 이내, 첨가당은 10% 이내로 제한할 것을 권고합니다. 특히 콜라, 사이다, 주스 등 가당 음료 섭취는 최대한 줄이는 것이 좋습니다.

## 2025 KDRI 신규 영양소: 콜린

"콜린은 비타민 유사 필수 영양소로, 체내에서 충분히 합성되지 않아 식품을 통한 섭취가 필요합니다."

콜린의 주요 기능	콜린의 주요 급원식품
세포막 구성, 간 기능 유지, 기억·학습에 관여하는 신경전달물질(아세틸콜린) 합성, 지방대사에 관여	달걀, 육류, 어패류



★ 콜린은 임산부, 특히 엽산 부족 시 결핍 위험이 높으므로 식품을 통한 충분한 섭취를 권장합니다.

- 콜린은 균형 잡힌 식사를 통해 충분히 섭취할 수 있어 일반적으로 결핍 위험이 적습니다. → 보충제보다는 음식을 통한 섭취를 권장합니다.

## 비타민과 무기질은 음식으로 섭취하세요

비타민과 무기질을 보충제를 통해 과다하게 섭취할 경우 다음과 같은 부작용이 나타날 수 있습니다.

<b>비타민 A</b> (급원: 달걀, 우유, 간, 당근, 시금치)	<b>비타민 D</b> (급원: 등푸른생선, 연어, 오리고기)	<b>니아신</b> (급원: 육류, 고등어, 김)
간 손상, 뼈와 연골의 손상	고칼슘혈증, 신장 기능 저하	간 독성, 피부염, 위장장애
<b>비타민 B<sub>6</sub></b> (급원: 고등어, 연어, 바나나, 소고기)	<b>엽산</b> (급원: 대두, 김, 미역, 시금치)	<b>아연</b> (급원: 굴, 멸치, 육류, 대두, 견과류)
신경계 이상	비타민 B <sub>12</sub> 결핍, 신경학적 손상 위험	면역능력 감소, HDL 콜레스테롤 감소

· 2025 KDRI → 니아신과 비타민 B<sub>6</sub>의 과잉 섭취 시 부작용을 고려하여 상한섭취량을 하향 조정

★ 대부분 식품을 통한 섭취에서는 부작용이 보고된 바 없으므로, 보충제보다 음식으로 섭취하는 것을 권장합니다.