

Reporter's PICK 

# 내 아이 건강 지킴이 영양제 열전

수험생 자녀를 둔 학부모의 고민 중 하나는 바로 영양제입니다. 물론 아이의 체질과 성별에 따라 제각각이겠지만, 타인의 생생한 경험담이 가장 생생한 가이드가 되기도 하죠. 뒷광고나 앞광고 없는, <내일교육> 리포터들의 선택을 참고해보세요!


취재 민경순 hellela@nael.com

**Case 1 '피곤해' 입버릇인 아이에게**

**'비맥스 액티브정'**

“아이가 고등학생이 되면서 아침마다 일어나는 걸 부쩍 힘들어했어요. 피로가 쌓일 때면 어김없이 구내염이 생기곤 했죠. 전문가와 상담해보니 구내염 완화와 피로 해소에는 비타민 B군이 효과적이라고 하더라고요. 특히 구내염이 잦은 경우 고함량 제품이 좋다는 추천을 받아 '비맥스 액티브정'을 복용하기 시작했어요. 해당 제품은 B1, B2, B6를 중심으로 비타민 C·D·E와 아연까지 고루 함유하고 있어 면역력 증진에도 도움이 되겠다 싶었죠. 영양제를 챙겨준 이후로 구내염 발생 빈도가 눈에 띄게 줄었어요. 아이 스스로도 피로도의 차이를 체감한다고 하네요. 만약 자녀가 구내염으로 고생한다면 비타민 B군 함량이 높은 제품으로 바꿔보세요.”

\_ 이 잠의 끝을 잡고 P



**Case 2 귀차니스트 한 팩 맞춤형!**

**'트루바이타민 액티브'**

“아이가 늦잠이나 컨디션 난조로 식사를 거르는 날이 많아 빈속에 영양제를 먹으면 속이 쓰릴까 봐 고민하던 중 찾은 제품이 바로 '트루바이타민 액티브'예요. 대부분 종합비타민은 커다란 통에 담겨 있어 집 밖에서 챙겨 먹기가 불편한데, 이 제품은 한 팩씩 개별 포장되어 있어 휴대가 편리해요. 식사를 거른 날엔 가방에 쏙 넣어주어 학교에서 점심 급식 직후에 챙겨 먹게 하고 있지요. 한 팩에 4알(주황, 노랑, 하양, 빨강)이 들어 있어요. 각 알약에는 비타민 B군과 C, 그리고 A·D·E·K까지 총 13가지 비타민이 알차게 담겨 있더라고요. 영양제를 이것저것 주면 귀찮아하는데, 이건 한 팩이라 잘 먹어 좋아요.” \_ 트리플T 까칠마녀 M



### Case 3 체력 고갈 응급처방엔

#### '오쏘몰 이문'

“오쏘몰 이문은 엄마들 사이에서 유명한 비타민이에요. 고농축 액상 비타민과 정제(알약)가 한 병에 결합된 형태로, 별도의 물 없이도 간편하게 섭취할 수 있다는 점이 큰 장점이에요. 저는 이 제품을 데일리 영양제보다는, 시험 기간이나 극심한 체력 소모가 느껴지는 시기에 '집중 관리용'으로 활용해요. 액상 제형 특유의 빠른 흡수력 덕분에 고강도 학습이 필요한 시기나 시험 당일, '반짝'하는 효과가 있어요. 저 역시 체력적 한계를 느낄 때 먹으면 피로 회복 속도가 확연히 다르더라고요. 참고로 오쏘몰은 성별과 목적에 따라 이문, 남성을 위한 바이탈 M, 여성을 위한 바이탈 F 3종류가 있어요. 수험생은 면역력 강화와 에너지 생성에 최적화된 '이문'을 선택하는 경우가 많은 것 같아요.” \_팩트체커 L



### Case 4 장이 예민해 관리가 필요할 땐

#### '엠프로 프로바이오틱스 액티브'

“시험이 다가오거나 학습 스트레스가 심해지면 아이는 장이 예민해져 복부 팽만감이나 장 트러블을 호소해요. 학습 효율로 이어지는 시기라 유산균으로 장 건강을 관리하고 싶죠. 수많은 제품 중 선택한 것은 한국아쿠르트의 '엠프로(MPRO) 프로바이오틱스 액티브'예요. 이 제품은 락토바실러스균과 비피더스균을 체계적으로 복합 구성한 100억 CFU(보장균수) 규모의 프로바이오틱스예요. 특히 우리나라 사람들의 장내 미생물 환경에 최적화됐다고 해서 골랐지요. 장내 미생물은 유해균 침입을 막고 장벽을 강화하는 역할을 해요. 장벽이 튼튼해지면 면역력 향상은 물론, 과민성 증상을 완화하는 데에도 도움이 되죠.”  
\_한입만 귀신 J



### Case 5 불면증과 눈떨림으로 고생한다면

#### '마그비 스피드'

“수험 생활 중 흔히 겪는 증상 중 하나가 바로 '눈 떨림'이에요. 전문가와 상담해보니 마그네슘 부족이나 극심한 피로의 신호라고 하더라고요. 그래서 선택한 제품이 '마그비 스피드'예요. 수험 생활하는 1년 동안 자기 전에 챙겨 먹었어요. 이 제품은 마그네슘뿐 아니라 에너지 대사에 필수적인 비타민 B군도 함유해 있어 근육 경련 완화와 함께 구내염, 피로 회복에도 도움이 된다고 해요. 액상형이라 체내 흡수가 빠르고요. 약국에서는 하루 2회를 먹이라고 했는데 아침에 비타민 영양제를 먹어서 자기 전에 1번만 먹었어요. 마그네슘 특유의 근육 이완 효과 덕분인지 숙면에도 도움이 됐다고 해요. 마그비 스피드 더블액션도 나왔다고 하니 알아보고 선택하면 좋을 것 같아요.”  
\_트리플T 까칠마녀 M @



**💡** 시중에 쏟아지는 많은 제품 중 내 아이에게 꼭 필요한 하나를 골라내기란 결코 쉽지 않죠. 수많은 리뷰를 섭렵하고 교육 커뮤니티를 뒤지며 정보를 모으는 이유도 바로 그 때문이고요. 내 아이에게 딱 맞는 정답은 다를지라도, 비슷한 고민을 하는 가정의 선택에서 의외의 답을 찾을 수 있습니다. 내 아이를 위한 물품, 리포터들의 선택에서 힌트를 얻어보세요! 애칭과 이니셜을 보고 어떤 리포터인지도 맞춰보세요. \_ 편집자