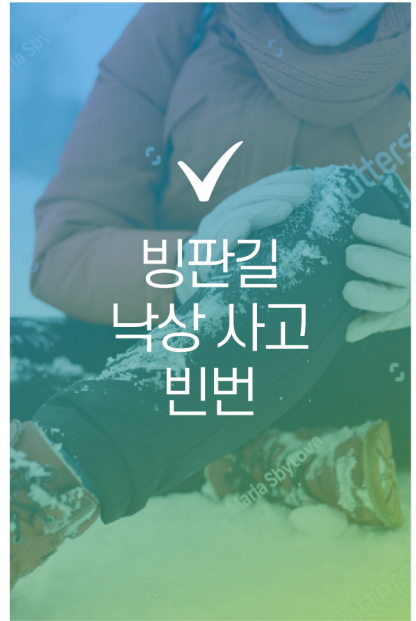




겨울엔 더 조심하세요
뼈 건강 주의보

겨울철, 골절상이 증가하는 이유



“ 그래서 겨울은 뼈 건강에
특히 주의해야 하는 시기예요! ”

* 특정 제품과 연관없음

생활 속 쉬운 뼈 건강 관리법

주머니 손 빼고 다니기

넘어지기 쉬우니,
주머니 손은 빼고
장갑 착용

칼슘, 비타민 D 섭취 하기

뼈 건강에 도움 되는
영양소 꾸준히 섭취

하루 30분 햇볕 쬐기

햇볕 쬐고, 칼슘 생성과
흡수를 돕는
비타민 D 충전

주 2~3회 운동 하기

산보, 줄넘기, 등산, 가벼운
조깅 등 뼈와 근육에 적당한
자극을 주는 운동 하기

* 특정 제품과 연관없음

칼슘

뼈 건강에 가장 중요한 영양소이며, 뼈의 파괴를 억제하는 효과가 있어 **골다공증 예방에 필수적**이에요. 혈액 중 칼슘이 부족하면 몸은 뼈의 칼슘을 빼앗아 사용하기 때문에 건강한 뼈를 위해서는 칼슘 섭취가 중요해요. 성인 하루 칼슘 권장량은 1,200~1,500mg으로 식품만으로 섭취하기 어렵기 때문에 건강기능식품으로 보충해주는 것도 좋아요.

*참고: 삼성서울병원 건강정보

*특정 제품과 연관없음

비타민C

비타민 C는 피부 미용에 좋은 영양소일 뿐만 아니라 콜라겐 합성에 관여하는 역할을 해요. 콜라겐은 피부, 뼈, 근육, 혈관, 연골과 같은 결합조직에 있는 단백질을 말하는데요. 비타민 C는 **콜라겐의 지속적인 합성을 도와 뼈 건강에 도움**을 주는 역할을 해요. 특히 폐경기 여성의 뼈 무기질 함량을 증가시키는데 연관이 있어요.

*참고: 삼성서울병원 건강정보

*특정 제품과 연관없음

비타민D

효율적인 뼈의 칼슘 흡수를 돕는 비타민 D가 부족하면 골절 위험이 증가해요. 특히 골다공증, 골연화와 같은 질환으로 이어질 수 있어요. 비타민 D는 매일 일정 시간 햇볕을 쬐어 공급해주는 게 좋지만, 햇빛 노출이나 비타민D 함유 식품으로 권장량을 채우기 어려운데요. 이럴 땐 건강기능식품으로 간편하게 보충해주는 방법도 있어요.

*참고: 삼성서울병원 건강정보

*특정 제품과 연관없음

마그네슘

마그네슘은 칼슘과 함께 뼈를 구성하는 무기질 중 하나로, 뼈를 형성하는 세포 활동에도 영향을 줍니다. 연구에 따르면 적절한 **마그네슘 섭취는 골밀도에 좋은 영향**을 주기 때문에, 마그네슘 결핍을 골다공증의 위험 요인으로 보죠. 예로, 폐경 후 여성에게 식품과 보충제로 마그네슘 섭취를 늘렸더니 골밀도가 증가하는 것으로 나타났어요.

*참고: 삼성서울병원 건강정보

*특정 제품과 연관없음