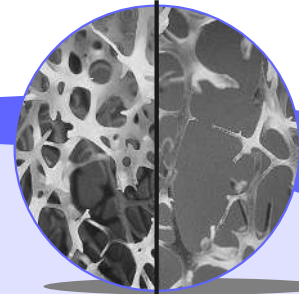




튼튼한 뼈 건강 지식

골다공증은 물건을 들어올릴 때, 몸을 비틀 때, 발을 헛디딜 때, 미끄러질 때, 넘어질 때, 떨어질 때와 같이 사소한 사건으로도 쉽게 골절되는 병입니다. 대부분의 골다공증 골절은 둔부, 척추, 어깨, 손목에서 발생합니다.

골절 시 통증이 심할 수 있습니다. 심지어 회복된 후에도 뼈가 튼튼하지 않을 수 있습니다. 둔부 골절은 특히 노인들에게 심각한 문제로 종종 장애로 연결됩니다.



건강한 뼈 | 골다공증에 걸린 뼈

튼튼한 뼈를 만드려면 충분한 영양 섭취가 중요합니다.

- 네 가지 식품군으로 구성된 균형 잡힌 식사를 하면 뼈를 튼튼하게 유지하고 골절을 방지하는데 도움이 됩니다.
- 비타민 D는 뼈를 튼튼하게 유지하고 낙상을 방지하는데 중요합니다. 캐나다의 모든 성인은 연중 비타민 D를 섭취해야 합니다. 본인에게 맞는 적정량에 대해 의사와 상담하시기 바랍니다.
- 칼슘은 뼈 건강에 중요합니다. 우유, 치즈, 요구르트, 칼슘이 강화된 콩/아몬드/쌀 음료, 칼슘이 강화된 오렌지 주스 등의 식품들로부터 칼슘을 섭취하는 것이 좋습니다. 유제품 또는 칼슘이 강화된 식품을 충분히 섭취하지 않을 경우 칼슘 보충제가 필요할 수 있습니다. 칼슘 보충제를 직접 섭취하지는 마십시오. 먼저 의사와 상담하시기 바랍니다.
- 식사 중 알콜 섭취량은 하루 2잔 이하로 제한을 두십시오.
- 금연을 하시기 바랍니다.

칼슘과 비타민 D의 하루 필요량은 얼마입니까?

나이	칼슘	비타민 D
19-50세	1000 mg	400 - 1000 IU
50세 이상	1200 mg	800 - 2000 IU

mg = 밀리그램

IU = 국제단위

보통 음식의 칼슘 함유량

식품	분량	칼슘
우유 - 2%, 1%, 탈지유, 초콜릿	1 컵 / 250 mL	300 mg
칼슘 강화 우유	1 컵 / 250 mL	400 mg
치즈 - 체다, 에담, 고우다	1 ¼" / 3 cm 조각	245 mg
요구르트 - 플레인	¾ 컵 / 185 mL	295 mg
연어, 뼈 포함, 캔 포장	½ 캔 / 105 g	240 mg
강화 콩 음료	1 컵 / 250 mL	285 mg
강화 오렌지 주스	1 컵 / 250 mL	300 mg
콩 - 조리된 것	1 컵 / 250 mL	170 mg
두부 - 황산칼슘 포함	3 온스 / 84 g	130 mg
즉석 오트밀 - 칼슘 강화	1 포장 / 32 g	150 mg
무화과 - 말린 것	10	150 mg



운동으로 뼈와 근육을 튼튼하게 유지하십시오

- 근육이 튼튼하면 뼈 건강에도 유익합니다. 일주일에 최소 3번 이상 모든 주요 근육을 대상으로 근력 밴드나 역기를 이용해 근력을 강화하는 운동을 합니다.
- 낙상은 골절을 초래할 수 있습니다. 매일 균형 잡기 운동 또는 태극권으로 균형 감각과 조절 능력을 증진합니다.
- 하루에 최소 30분 이상 에어로빅 운동을 합니다. 뼈 건강을 유지하려면 체중이 지탱되는 운동 (예: 수영, 자전거)보다는 뼈가 체중을 지탱해야 하는 운동 (예: 빨리 걷기, 댄싱)을 하는 편이 좋습니다.
- 매일 척추 스트레칭과 같은 자세 유지 및 강화 운동을 합니다.
- 골다공증 또는 척추 골절이 있는 노인들은 강화 및 균형 훈련이 포함된 운동 프로그램이 필요합니다. 척추 골절이 있는 분들은 매일 적절히 자세를 교정하는 활동을 하고 물리치료사와 상담해야 합니다.



Make your
FIRST break
your **LAST**

INSIST ON ASSESSMENT

Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

귀하는 괜찮으십니까?

50세가 넘는 분들은 본인의 골절 가능성에 대해 의사와 상담해야 합니다. 의사는 매년 귀하의 키를 측정하고 위험 요인들을 검토해 골밀도 검사가 필요한지 판단해야 합니다. 65세가 넘는 경우, 40세 이후 골절이 있었던 경우, 부모 중 한 명에게 둔부 골절이 있었던 경우, 프레드니손이라는 약을 복용하는 경우는 골밀도 검사가 필요한 주요 위험 요인의 예입니다.

약으로 뼈건강 증진

양호한 식사 및 운동이 뼈 건강을 유지하고 골절을 방지하는데 충분하지 않은 때도 있습니다. 그리고 약을 복용해야 할 경우도 있습니다. 귀하에게 적합한 내용에 대해 의사와 상담하시기 바랍니다.