



# 칼슘 제제

■ 자료제공/ 건강한 이웃 편집부

**인** 체에서 대부분의 칼슘은 뼈와 치아에 분포하며 소량의 칼슘이 혈액, 림프액, 기타 체액 등에 존재한다. 뼈의 강도는 건강한 사람도 35세 전후로 하여 약해지기 시작하며 특히 여성은 폐경기가 되어 여성호르몬 생산이 정지되면 뼈에서 칼슘이 급속하게 빠져 나가 골다공증에 쉽게 걸리게 된다. 그리고 가공식품에 들어가는 식품첨가제

인산염은 체내의 칼슘을 몸 밖으로 배출시켜 칼슘부족증에 걸리는 원인이 되기도 한다. 따라서 어렸어서부터 노년까지 칼슘을 충분히 섭취(1일 1000mg 이상)하는 것이 건강을

지키는 중요한 지표가 된다. 특히 골다공증은 중증에는 치료제로 나오는 전문의약품을 의사와 상담하여 처방을 받아야하며, 경증치료와 예방목적으로는 칼슘제제와 체중이 실리는 적절한 운동으로 관리하는 것이 좋다.

평소 식생활에도 칼슘이 많이 들어있는 식품인 뼈째 먹는 생선(멸치 등), 연어, 정어리, 해조류, 녹색야채, 아몬드, 맥주호모, 브로콜리, 양배추, 알팔파, 요구르트, 민들레, 파슬리, 우유 및 유제품(치즈 등) 등을 챙기는 것도 중요하다. 그러나 우유는 오히려 인체에 해로운 젖소사료와 가공우유 첨가물에 대한 문제로 칼슘보급 음식으로 권장을 꺼리기도 한다. 단백질 지방 당이 많은 음식, 고기, 청량음

료, 음주, 커피, 짠 음식, 흰밀가루 음식, 인스턴트 음식 등은 칼슘 부족증을 일으키므로 피하는 것이 좋다.

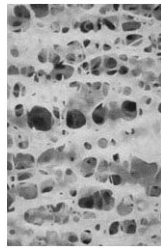
칼슘의 작용을 보면 △치아와 뼈의 형성과 유지 △골다공증 예방(갱년기 여성, 노인, 성인남성) △임신·수유부의 필수 영양소 △신체기능 조절 (근육세포의 수축과 이완, 신경세포에도 작용하여 팔·

다리의 저림 예방) △체내 대사의 조절(당 지질 대사에 작용하여 에너지원으로 활용) △혈액 응고(혈액 응고에 관여하여 출혈을 멎게 함) △체액의 산성화 방지(체액의 산과 알칼리의 균형을 조

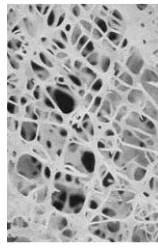
정하는 인자로서 체질의 산성화를 억제하여 알레르기 등 과민성 체질을 개선) △천연 신경안정제(행동과잉증 어린이, 불면에 진정효과) 등이다.

또 칼슘 부족증으로는 관절의 통증, 손톱의 부스러짐, 습진, 혈중 콜레스테롤의 상승, 심계항진, 고혈압, 불면, 근육경련, 신경과민, 감각이상, 행동과잉증, 우울, 망상, 류머티스성 관절염 등이 있다.

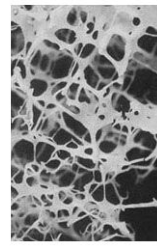
칼슘제제 복용 시 주의사항으로는 먼저 혈압강화제 및 심장질환 치료제인 칼슘차단제(전문인에게 문의)는 칼슘의 흡수를 방해한다. 신장결석 또는 신장병을 앓았던 경력이 있는 사람은 칼슘제제를 피하는 것이 좋으며 소량씩 자주 복용하는 것이 좋다. Y



정상뼈



골감소증



골다공증