

비타민 D 관련 질환

신경정신계

우울증, 만성 피로

면역

감기, 결핵, 만성 알레르기

심혈관계

고혈압, 심근경색, 심부전

기타

당뇨병, 비만, 탈모

암

유방암, 전립선암, 대장암

근골격계

근무력, 골다공증, 만성 통증

비타민 D 검사는
코로나와 같은 각종 감염에 대한
면역 상태와 근골격계 영양 상태를
확인할 수 있도록 도와줍니다.

**간단한 혈액검사로
비타민 D를 관리하세요.**



비타민 D 검사

25-(OH) Vitamin D

GC 녹십자의료재단 **GC** 셀

경기도 용인시 기흥구 이현로 30번길 107
대표번호 1566-0131 Fax 031-8061-6302
www.gclabs.co.kr



GC01-001-0070-Vet.0(2022.5.1)

GC 녹십자의료재단

25-(OH) Vitamin D

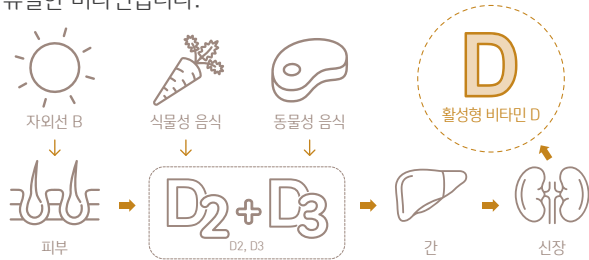
비타민 D 검사

면역력 강화, 뼈 질환 예방을 위한 필수 요소



Vitamin D란?

물에 녹지 않고 지방에 녹는(지용성) 비타민 중 하나로, 식품을 통해서도 섭취가 가능하지만 자외선에 의해 피부에서 합성되는 유일한 비타민입니다.



비타민 D의 특징

- 비타민 D**는 면역세포의 성장 및 성숙을 도와 COVID-19 바이러스와 같은 감염으로부터 우리 몸을 보호해줍니다. 또한 면역 조절 기능을 통해 과도한 면역 반응을 줄여줍니다. 결핍 시 감염에 대한 급성 면역 반응이 조절되지 않고 증폭되어 전신성 염증 반응이 생기며, 감염증의 중증도를 높이고 사망률도 높일 수 있습니다.
- 비타민 D**는 칼슘과 인의 흡수를 도와 뼈와 치아의 건강을 돕습니다. 결핍 시 칼슘을 많이 섭취해도 흡수가 잘 되지 않으며, 아동기에 비타민 D 결핍 시 건강한 발육이 저해될 수 있고, 성인에서는 골다공증으로 이어질 수 있습니다.
- 비타민 D**는 스트레스 호르몬의 생성을 억제하면서 인슐린의 활동을 효과적으로 제어해줍니다. 결핍 시 혈당이 올라가고, 비만을 유발합니다.
- 비타민 D**는 생리적 기능을 유지하는데 필수 요소로 부족 시 피로감을 호소하는 것으로 보고됩니다. (복미 의학저널) 또한 근육 세포를 성장시켜 근육 기능을 최대화하는 역할을 하며, 부족 시 근육 약화와 함께 경련이 동반될 수 있습니다.

CHECK LIST ✓

나는 비타민 D 검사가 필요할까?

- 평소보다 **쉽게 피로**하다.
- 작은 일에도 **짜증**이 나거나 **우울**하다.
- 집중이 안되고 **기억력**이 나빠졌다.
- **불면증** 증세를 보인다.
- **몸에 힘이 없고 근육통**에 시달린다.
- 감기에 쉽게 걸린다.
- **관절**이 아프거나 최근 **골절**된 경향이 있다.
- **폐경**이 가까워 오거나 **골다공증**이 염려된다.
- **면역력**이 약해진 듯 하다.

비타민 D 보충 방법

일주일에 2~3회, 하루 10~20분 정도 햇볕을 쬐세요.



비타민 D가 풍부한 생선, 달걀, 버섯 등의 식품을 섭취하세요.



필요 시 적절한 용량의 비타민 D 보충제를 복용하세요.

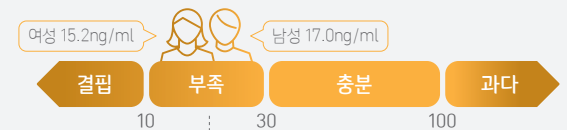


비타민 D 현황

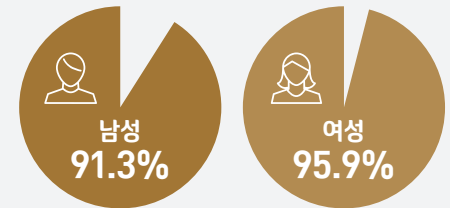
혈액 중의 적정 비타민 D 농도는 30~100ng/mL입니다. 우리나라 성인 1,800여 명의 비타민 D 평균 혈중 농도는 남성 17.0ng/mL, 여성 15.2ng/mL로 부족한 수준을 보였습니다.

혈중 비타민 D 농도

(단위 : ng/mL)

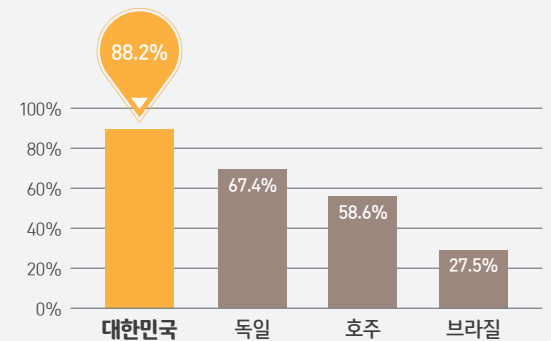


한국인 성인 비타민 D 부족 현황



출처 : 2014년 국민건강영양조사, 질병관리청

국가별 비타민 D 부족 인구 비율



출처 : 세브란스병원 내분비내과