



골다공증

그레이스 병원 황 경 진

골다공증이란?

우리 몸의 뼈는 해부학적으로 크게 두 가지로 나누어진다. 피질골과 소주골인데 피질골은 우리가 흔히 생각하는 단단한 뼈로 석회화 성분이 많아 주로 뼈의 겉부분에 있으면서 주로 기계적 기능과 보호 역할을 해준다. 반면에 소주골은 뼈의 내부에 존재하며 골수와 혈관 조직이 풍부하여 부드러우며 주로 신진대사를 담당한다.

그런데 골다공증이란 피질골이나 소주골 모두에서 뼈 성분이 빠져 버려서 뼈 속 공간이 넓어져 뼈가 마치 바람 든 무처럼 연해지고 속이 비어 버리는 현상이다.

골다공증은 나이 든 폐경 여성에서만 발생하는가?

그렇지 않다. 젊은 여성에서도 호르몬 부족으로 무월경인 경우나 조기 폐경된 여성 혹은 양측 난소 절제를 받은 여성에서는 나이에 관계치 않고 나타난다. 또한 우유나 유제품을 잘 섭취하지 않는 저 칼슘 섭취 여성에도 잘 나타나고 주로 가만히 앉아서 일하는 사람이나 운동을 잘하지 않는 사람에서도 나타난다. 또한 술을 많이 마시는 경우나 흡연을 많이 하는 경우 혹은 갑상선 항진증에서도 골다공증이 많이 나타난다.

골다공증은 왜 남성보다 여성에서 많이 나타나는가?

여성은 남성보다 뼈가 가볍고 작는데다 실제로 폐경기 여성에서는 골 손실이 남성보다 6배 정도 빨리 일어난다. 또한 임신이나 수유로 인한 칼슘 결핍이나 다이어트로 인한 영양 부족도 원인이 되어 여성에서 더 많이 문제가 된다.

골다공증을 많이 일으키는 질환이 있나?

쿠싱증후군이나 고프로락틴혈증, 부갑상선 기능 항진증, 당뇨병 그리고 위장질환이나 간담도 질환이 있을 때 골다공증 가능성이 높아진다. 따라서 이런 질환이 있는 분들은 나이에 관계없이 한 번쯤 골다공증 진단을 받아 보는 것이 좋다.

골다공증의 치료는?

골다공증의 가장 중요한 치료는 예방이다. 한 번 골다공증이 생기면 다시 원래 상태로 돌아간다는 것은 굉장히 어렵기 때문이다. 그러나 일단 골다공증이 생겨 버린 경우 다음과 같은 치료를 한다.

1. 운동

지속적인 체중 부하 운동이 효과가 있다. 빠르게 걷기, 조깅, 층계 오르기 등을 1시간씩 적어도 일주일에 3회는 해야 효과가 있다고 한다. 일단 갱년기 여성들은 가장 기본적인 치료가 여성 호르몬제 복용이다.

2. 칼슘과 비타민 D 섭취

3. 갱년기 여성 에스트로겐 호르몬 보충

4. 뼈 형성을 촉진시키고 뼈 흡수를 방지해 주는 약제 섭취

