

# 골다공증

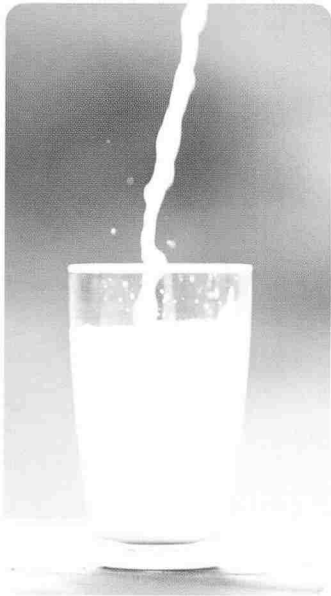
골다공증은 칼슘의 항상성 변화로 유발되는 골 대사 질환이다. 우리 몸이 식생활을 통한 칼슘의 흡수와 소변을 통한 칼슘의 배출 사이에서 칼슘의 항상성이 깨지게 되면 부족한 칼슘은 뼈 속에 저장된 칼슘을 끌어다 쓰게 된다. 뼈 속의 칼슘이 빠져 나가 골밀도가 낮아지면 뼈 조직이 흡사 바람 든 무처럼 옹골차지 못하고 승승하게 되는 것이 바로 골다공증이다.

골다공증은 평소에 증상 없이 30대에 관상동맥이 좁아지기 시작하여 40대 이후에 협심증이나 심장마비를 일으키게

되는 허혈성 심장질환과도 같다. 골밀도가 지속적으로 감소할 때도 아무런 증상이 없다가 심각한 골량의 손실이 초래되어 척추골절과 같은 불행한 골절상을 입는 경우가 있다. 또한, 다양한 골 다공성 골절은 그 자체가 골다공증의 위험 인자이다. 왜냐하면 이러한 인자가 팔목, 둔부, 척추의 골량과 강도에 영향을 주기 때문이다. 척추의 골절이 있는 여성과 골절이 없는 여성의 주된 차이는 척추 골밀도의 차이이다. 둔부골절환자도 골다공증인 경우가 많다. 하지만 척추골절과는 달리 골절이 있는 군과 없는 군과는 골밀도의 별다른 차이는 존재하지 않는다.

골다공증은 식생활을 통해 환경으로부터 적절한 무기질의 양을 얻지 못하고 신체활동이 제한되거나 운동부족으로 새로운 골을 형성할 정도의 역학적 부하가 충분하지 못할 때 생긴다. 운동을 통한 기계적인 힘이 새로운 골을 형성할 때 골 형성세포에 영향을 주어서 골밀도 유지와 증진에 효과적이라는 사실이 많은 연구자들에 의해서 밝혀지고 있다.

나이가 들면 골 형성 세포의 기능이 감소하기 때문에 누구에게나 서서히 골 손실이 나타난다. 그러나 남자보다 여자에게 골다공증이 중요한 건강상의 문제를 야기하는 것은 여성은 남성보다 골밀도가 10~25% 낮아서 대퇴골절의 위험이 3배, 척추골절의 위험은 8배나 높기 때문이다.



골다공증은 뼈가 약해진 병이므로 뼈를 튼튼히 할 수 있는 칼슘을 많이 복용하는 것이 좋다. 칼슘이 많이 들어 있는 음식인 우유, 멸치, 미역 등을 많이 섭취하고, 경우에 따라서는 칼슘약을 먹는 것도 좋다. 햇빛을 쬐이거나 산책, 수영 같은 운동이 골다공증에 좋다. 골다공증의 치료 약제로는 여성호르몬(에스트로젠, 프로세스

테론), 비타민D, 칼시토닌, 비스포스포네이트 등이 있다. 이중 여성호르몬 치료는 동맥경화, 심장병 예방 효과와 폐경기 증상들을 치료하는 효과가 있어서 동맥경화나 심장병이 있거나 폐경기 증상이 있는 경우에는 여성호르몬으로 치료를 받는 것이 좋다. 여성호르몬으로 오래 치료할 경우, 유방암이 발생하는 빈도가 약간 증가한다는 보고도 있지만, 의학적으로 주목할 만한 정도는 아니며 매년 정기적으로 유방검사를 하기 때문에 유방에 대한 염려로 여성호르몬 치료를 포기하는 것은 옳지 않다.

여성호르몬으로 치료를 받는 것이 치료를 받지 않는 경우보다 훨씬 건강에 유익하다.

## 골다공증 자가진단법

해당하는 항목에 ✓ 하면서 자가진단을 해 보시기 바랍니다.

- 뼈가 가늘고 체중이 적게 나가는 편이다.
- 조기 폐경, 신경성 식욕부진, 심한 운동으로 월경이 없다.
- 장기적으로 부신 피질 호르몬, 갑상선 호르몬 등의 약을 복용한다.
- 갑상선 기능 항진증, 위장관 수술을 받은 적이 있다.
- 우유, 유제품, 칼슘제 등을 먹지 않는다.
- 운동을 거의 하지 않는다.
- 평소 술, 담배를 많이 하는 편이다.
- 어머니에게 골다공증이 있다.
- 50세 이후로 골절의 경험이 있다.
- 폐경이 되었다.

## 당신의 자가진단 결과는?

**3개 이하 :** 현재 골다공증의 위험은 낮은 상태임. 평소 우유나 멸치처럼 칼슘이 많은 음식을 섭취하고 규칙적인 운동을 해야 한다.

**4~6개 :** 골다공증에 대한 정확한 진단을 위해 전문의의 진찰과 골밀도 검사 추천. 작은 충격에도 뼈가 부러지거나 허리에 통증이 오는 경우에는 골다공증에 의한 증상으로 의심할 수 있다.

**7개 이상 :** 현재 골다공증의 위험이 굉장히 높음. 즉시 전문의의 진찰과 검사 요망. 골밀도검사를 하고 칼슘이 많은 음식을 먹으면서 규칙적인 운동을 해야 한다. ☺

출처 : 무기질의 메디컬 취재노트 「건강검진 재발견」