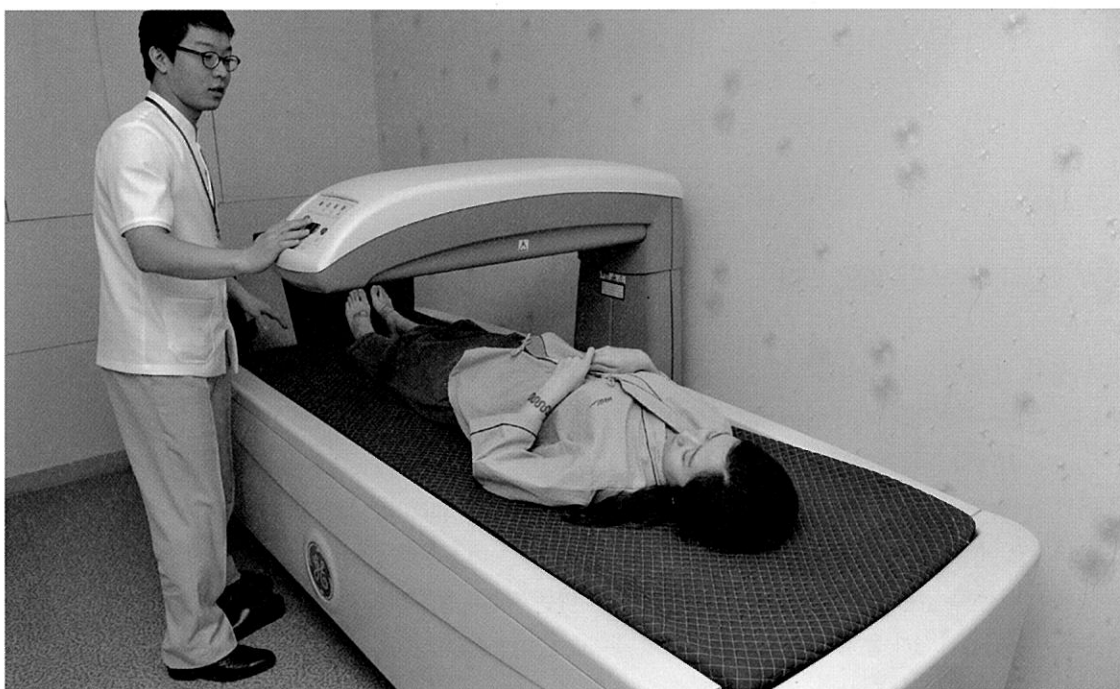


골밀도 T점수 -1.0 이상 정상 -2.5 이하 골다공증

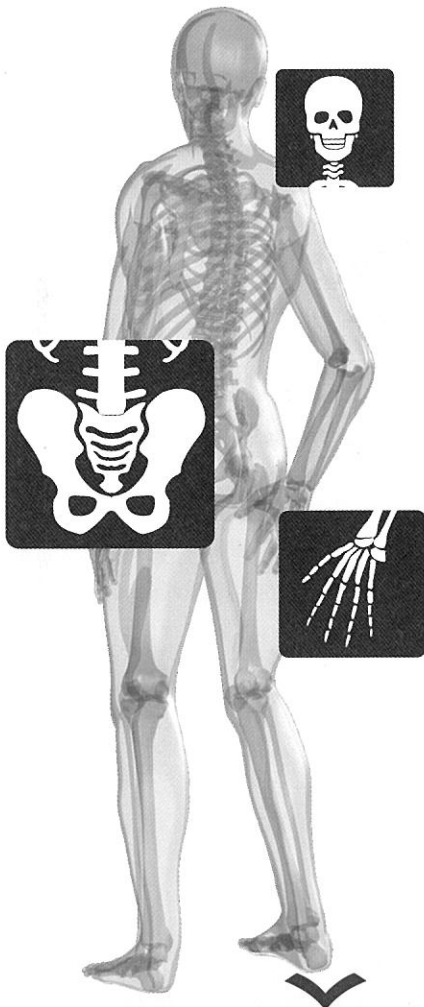
골밀도검사는 뼈가 어느 정도 단단한가를 측정하는 검사다. 대개 요추 및 골반 뼈에 대한 검사를 수치화해 이를 정상, 골감소증, 골다공증으로 분류하게 된다. 우리나라 50세 이상 여성의 32.6% 남짓에서 발병하는 골다공증은 완치가 어려우므로 예방하는 것이 최선이다.



골밀도 측정, 이중에너지 X 선 흡수계측법으로 5분이면 OK

뼈의 밀도는 20대 중반이 되면 최고치에 도달했다가 그 뒤부터 서서히 줄어들고, 특히 50세 전후로 폐경이 오면 2년 이내에 골 손실이 가장 많다. 골다공증은 골밀도가 낮아지고 칼슘대사의 균형을 깨뜨려 골질량을 감소시켜 뼈에 구멍이 뚫리는 질환이다. 우리나라 50세 이상 여성 10명 중 3명 이상이 작은 충격에도 뼈가 부러지거나 다칠 위험이 높으므로 평소에 골다공증을 예방하기 위해 노력해야 한다. 또, 근력운동을 하지 않고 무리한 다이어트를 반복할 경우 젊은 여성들도 골다공증에서 벗어나기 어렵고, 최근에는 남성에게도 빈번하게 발생하고 있으니 더욱 주의해야 한다. 골다공증은 별다른 통증 수반이 없어 침묵의 병이라 불릴 만큼 일상생활에서 골다공증의 심각성을 알기는 힘들다. 정기적인 검사를 통해 예방하는 것이 최선이다.

골다공증을 예방하기 위해서는 적절한 운동과 스트레칭으로 골량을 유지하고 1주일에 2회 이상은 15분 정도 햇볕을 쬐어 뼈에 필요한 비타민 D를 합성하도록 한다. 칼슘이 함유된 음식을 많이 먹고 뼈가 부러지지 않도록, 미끄러지지 않도록 주의한다.



골밀도검사방법으로 이중에너지 X선 흡수계측법(DEXA), 초음파, 정량 전산화 단층촬영술(quantitative CT) 등이 있으며, 이중 가장 흔히 이용하는 것이 이중에너지 X선 흡수계측법이다. 검사하고자 하는 부위에 대해 에너지가 높은 X선과 에너지가 낮은 X선으로 두 번 촬영해 얻은 자료를 계산해 골밀도를 구하는 방식이다. 검사 시간이 3~5분 남짓이고 특별한 유의사항 없이 간편한데다 반복적으로 측정해도 같은 결과가 나오는 정도가 높아 초기 진단에 적합하다. 단, 조영제를 이용한 컴퓨터 단층촬영(CT), 자기공명영상(MRI), 위장관 촬영, 경정맥 요로 촬영술 등을 시행한 경우에는 체내에 남아 있는 조영제로 인해 부정확한 결과가 나올 수 있으므로, 이들 검사를 같은 날 해야 한다면 골밀도 검사를 먼저 시행한다.

골절의 절대적인 위험도 나타내는 T점수

골밀도는 주로 허리 부위와 골반 뼈를 측정해 평가하고 나이, 성별, 인종 간의 정상 평균값과 비교해 해석한다. 측정 결과는 (환자의 측정값-젊은 집단의 평균값)/표준 편차를 계산해 T값 혹은 T점수(T-SCORE)로 나타낸다. 골절에 대한 절대적인 위험도를 나타내기 위해 골량이 가장 높은 젊은 성인의 골밀도와 비교한 값으로 값이 낮일수록 골밀도가 낮다는 것을 의미한다. 정상인의 수치는 0이다. 수치가 플러스 되면 뼈가 강한 것이고 마이너스일수록 뼈가 약한 것이다. T점수가 -1.0 이상이면 정상, T점수가 -1.0 미만에서 -2.5 초과이면 골감소증, T점수가 -2.5 이하면 골다공증으로 진단한다.

골다공증 예방에는 운동·비타민 D·칼슘

골다공증을 예방하기 위해서는 적절한 운동과 스트레칭으로 골량을 유지하고 1주일에 2회 이상은 15분 정도 햇볕을 쬐어 뼈에 필요한 비타민 D를 합성하도록 한다. 칼슘이 함유된 음식을 많이 먹고 뼈가 부러지지 않도록, 미끄러지지 않도록 주의한다. 과도한 음주를 삼가고 금연하는 생활 습관이 필요하다. 골밀도검사를 통해 골다공증 진단을 받았다면 완전하게 치유하기는 어렵다. 다만, 악화되는 것을 막고 골밀도를 높일 수 있도록 생활습관을 바꾸도록 한다.

골다공증 진단 기준 T값

정상 -1.0 이상
 골감소증 -1.0 미만 ~ -2.5 초과
 골다공증 -2.5 이하