



## 적당한 음주로 골다공증 예방해볼까

일주일에 한두 잔의 술을 몇 차례 마시는 것은 중년 여성의 뼈 건강을 증진시키고, 골다공증 발생 위험을 감소시킬 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

우리 몸에 있는 뼈는 재형성 과정을 거쳐 오래된 뼈조직을 지속적으로 제거하고 또 생성하는 살아있는 조직체이다. 골다공증이 있는 사람의 경우 생성된 뼈조직 보다 많은 뼈조직이 손실된다. 특히 폐경 후 여성은 뼈를 단단하게 해주는 에스트로겐 분비 감소로 인해 이러한 위험에 노출될 가능성이 높다고 연구자들은 밝혔다.

### 골다공증 위험 낮추는 적절한 음주

오리건 주립대학의 공중보건 휴먼과학부 Urszula Iwaniec 부교수는 “소량의 알코올 섭취는 골대사에 즉각적인 영향을 미칠 수 있다.”고 연구를 통해 주장했다.

또한, 교수는 건강한 생활습관의 일부로써 “적절한 음주는 골 교체속도를 낮춰 그로 인한 뼈 손실을 늦출 수 있다. 즉, 골다공증의 위험을 낮출 수 있다.”고 언급하였다. 그러나 교수는 “골 교체속도가 감소하는 것은 골노화를 늦출 수 있다는 점에서 도움이 될 수 있으나, 지속적으로 뼈가 생성되고 있는 청년층에게는 해가 될 수도 있다.”고 하였다. 이어서 교수는 알코올 남용은 심각한 의학적, 공중보건학적 문제이지만, 적절한 음주 효과와 관련해서는 많은 관심을 받지 못하는 경향이 있다고 지적했다. 미국 국립보건원에 따르면, 미국 여성의 절반정도와 미국 남성의 1/4 정도가 골다공증으로 인해 뼈 건강에 위협을 받고 있다. 골다공증을 예방하거나 치료하기 위한 의약품 가격이 만만치 않고 의약품 사용으로 야기될 수 있는 다양한 부작용 발생 가능성 때문에, 뼈 건강을 보호하기 위한 생활습관 요인을 파악하는 것이 중요하다고 교수는 언급하였다.

### 적절한 음주란 하루 8~10g 알코올 섭취

Iwaniec 교수의 이번 연구는 현재 호르몬 치료를 하지 않고, 적정 음주를 하는 평균 56세 폐경 후 여성 40명을 대상으로 하였으며, 그 결과를 7월 11일 Menopause 온라인호에 발표하였다.

본 연구 시작에 앞서 연구진은 '적절한' 음주는 표준 잔을 기준으로 하루에 1/2에서 2잔, 즉 8~10g의 알코올을 섭취하는 것을 의미한다고 정의하였다. 미국 기준으로 표준 잔은 맥주 12온스, 와인 5온스, 80% 이상의 독한 술은 1.5온스이다.(1온스=28.3g) 연구자들은 연구에 참여한 여성들이 2주 동안 금주를 하자, 혈중에 골다공증으로 인한 골절 위험요인의 증거물들이 증가됨을 확인하였다. 또한 참가자들이 다시 적절한 음주를 시작한 지 하루도 지나지 않아, 골 리모델링의 지표들이 다시 이전 수준으로 회복된 것을 발견하였다.

### 그러나 적절한 음주가 반드시 골다공증 억제시키는 것은 아니야

이전의 연구에서도 적정 음주를 하는 사람들이 술을 마시지 않거나 폭음을 하는 사람들에 비해 골밀도가 높다고 밝혀진 바는 있지만, 그 원인을 명확하게 밝히지 못했다. 그러나 이번 연구를 통해, 알코올이 골 교체속도를 감소시키는 에스트로겐과 같은 역할을 하는 것으로 보인다는 점이 제시되었다. Iwaniec 교수는 대부분의 연구 참가자들이 와인을 마셨지만, 어떤 술을 마시는지는 크게 중요하지 않다고 밝혔다.

이어서 교수는 남성들에게도 이와 같은 효과가 발생하는지 여부는 아직 밝혀지지 않았으며, 본 연구는 적절한 음주와 골다공증 간의 관련성을 보여주는 것일 뿐, 반드시 적절한 음주가 골다공증 발생을 억제시키는 지 증명하지는 못한다고 언급하였다. 이와 같은 효과가 남성들에게도 발생하는 지에 대해선 알려져 있지 않고, 연구가 적당한 알코올 소비가 골다공증을 예방하는 것을 증명하지는 못했지만 이러한 둘 사이의 연관을 보여준다.

### 적절한 음주는 심장질환에도 효과적

뉴욕시 레녹스 힐 병원의 여성심혈관질환과장인 Suzanne Steinbaum 박사는 최근 US Preventive Service Task Force가 골다공증 예방을 위한 칼슘과 비타민 D 섭취에 반대하는 권고를 하였다는 점에서 본 연구는 환영할 만한 결과라고 언급하였다.

Steinbaum 박사는 자신이 진료하는 폐경 여성들에게는 더 이상의 칼슘제를 섭취하지 않기를 권고한다고 밝혔다.

적정 음주가 심장질환의 예방 뿐 아니라, 골다공증의 예방에도 도움이 됨을 보여주는 것이라고 Steinbaum 박사는 언급하면서 자신의 환자들에게 칼슘제의 섭취 보다 영양소와 칼슘함량이 높은 건강한 식습관과 체중부하 운동을 하는 것, 하루 1~2잔의 와인을 마시는 것이 심장질환에 더 효과적임을 조언했다.

