


2010년 한국건강관리협회 골다공증 검사결과

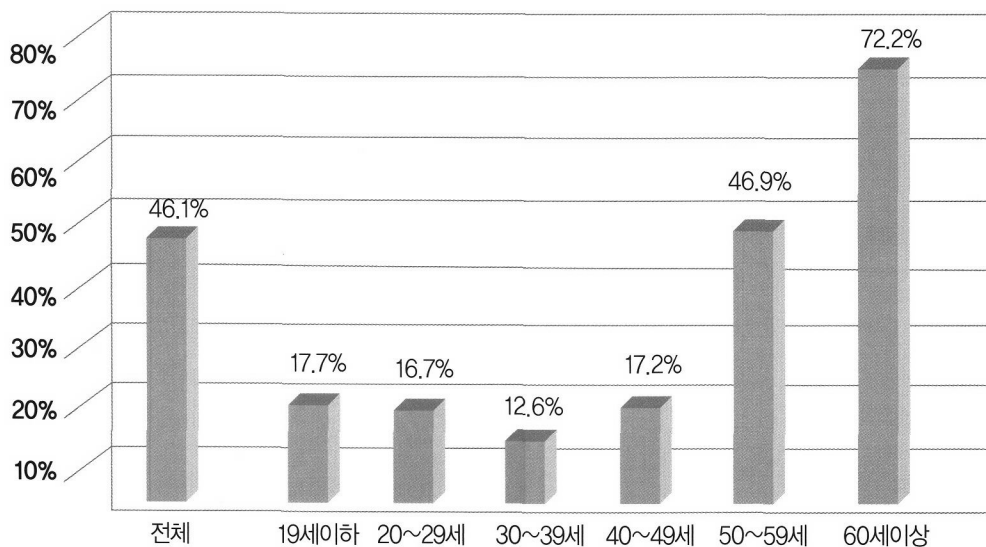
골다공증 작은 충격에도 골절 부른다

골다공증은 뼈의 화학적 조성에는 변화가 없고 단위 용적 내의 골량 감소를 초래해 경미한 충격에도 쉽게 골절을 일으키는 질환으로 뺨속에 구멍이 많아져 골밀도가 저하된 상태를 말한다. 우리 몸의 뼈는 소아기와 청소년기를 거쳐서 점차 단단해지고 20~30대에 생애 중 최대골량을 형성하며, 나이가 들수록 골량이 서서히 줄어들다가 폐경기 이후 여성에서 매우 빠른 속도로 골량이 감소한다. 이러한 골다공증은 대부분 증상 없이 조용히 진행되다가 골절이 나타난 후에야 발견된다. 골다공증이 진행된 후에는 허리가 구부러지고, 경미한 충격에도 골절을 일으키는데 주로 척추, 대퇴골, 늑골 등의 골절이 흔히 발생한다.

남성보다 여성, 50대 이상 골다공증 유소견을 높아

골다공증은 일반적으로 남성보다 여성이 걸릴 위험이 높다. 여성은 원래 뼈의 양이 적고 폐경기에 에스트로겐의 감소로 급격히 뼈의 양이 감소하기 때문이다. 정확한 골밀도 측정을 위해서는 신체의 대표적인 2부위인 척추와 대퇴골을 촬영하는 것이 좋다. 2010년 한국건강관리협회 건강검진센터를 통해 요추골 골밀도 측정을 받은 여성 수검자는 98,918명이었고, 대퇴골 골밀도 측정을 받은 수검자는 34,553명이었다. 이중 요추골 측정의 유소견은 45,627명(46.1%)이었고, 대퇴골 측정 유소견은 11,238명(32.5%)으로 조사되었다.

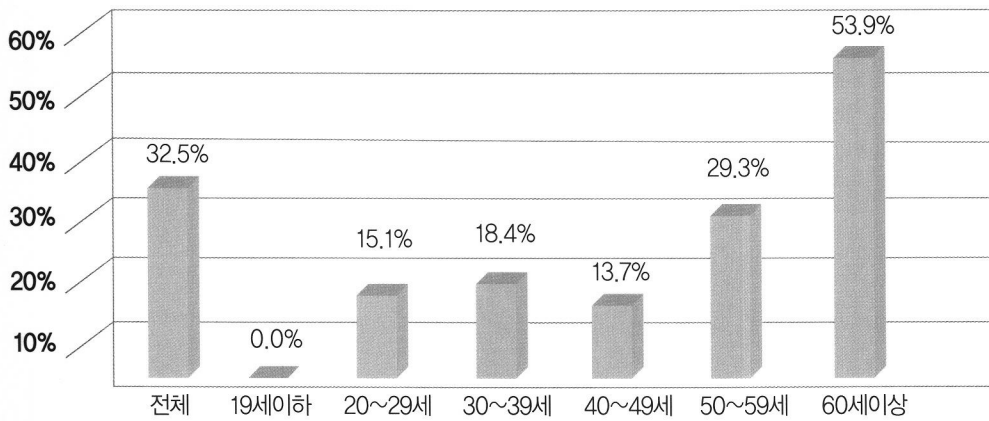
● 요추골 유소견현황 그래프 



폐경기 여성이 골다공증에 쉽게 노출된다

요추골 골밀도 측정 결과를 연령별로 보면 20대(1,398명)의 유소견율은 16.7%(234명), 30대(5,479명)는 12.6%(688명), 40대(20,898명)는 17.2%(3,584명), 50대(40,446명)는 46.9%(18,978명), 60대(30,680명)는 72.2%(22,140명)로 조사되어, 폐경기 여성의 유소견율이 높게 나타났다.

● 대퇴골 유소견현황 그래프



대퇴골 골밀도 측정 결과를 연령별로 보면 20대(292명)의 유소견율은 15.1%(44명), 30대(1,468명)는 18.4%(270명), 40대(7,286명)는 13.7%(995명), 50대(15,568명)는 29.3%(4,568명), 60대(9,938명)는 53.9%(5,361명)로 50,60대 여성의 유소견율이 높았다.

노화나 폐경으로 인해 골다공증 위험에 쉽게 노출되며, 이외에도 가족 혹은 자신이 골절을 경험한 사람, 장기간 스테로이드제를 복용한 사람, 체격이 작고 저체중인 사람, 흡연과 음주가 잦은 사람, 운동이 부족한 사람 등이 골다공증에 걸리기 쉽다. **MEDI^{CHECK}**

골다공증 예방법 및 치료



- ① 균형 잡힌 식생활과 적절한 칼슘 섭취를 한다.
- ② 적절한 햇빛 노출로 비타민 D를 생성한다.
- ③ 적절한 근력 강화 운동 및 신체 활동량을 유지한다.
- ④ 흡연, 음주를 삼간다.
- ⑤ 심한 다이어트는 피한다.
- ⑥ 골다공증 위험인자가 있는 경우 규칙적인 검사를 받는다.
- ⑦ 눈길, 빗길에 미끄러지지 않도록 조심하고 보행에 편한 신발을 신는다.