

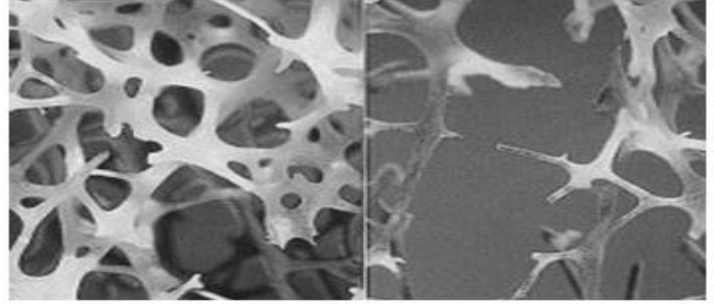
골다공증 예방관리

골다공증이란 무엇인가요?

골다공증은 뼈의 양이 줄어들고 질이 나빠져서 일상 생활에서 가볍게 넘어지는 정도로도 뼈가 쉽게 부러질 수 있는 질환입니다. 골다공증이 있으면 척추, 손목, 엉덩관절 골절이 잘 생기는데, 특히 척추 골절이 가장 많이 발생합니다.

우리나라 50세 이상 여성 35%와 남성 8%에서 골다공증이 있으며, 이는 평균수명이 늘어나면서 더욱 증가할 것으로 예상됩니다.

[그림] 정상뼈(좌)와 골다공증 뼈(우)



[출처] IOF (www.iofboneathn.org/what-is-osteoporosis), 2013.

어떤 사람이 골다공증에 잘 걸리나요?

골밀도는 20대 중반에서 30대 초반의 청장년시기에 최대에 도달하게 되는데 이 시기의 골량을 최대 골량이라고 합니다.

최대골량에 도달한 이후에는 나이가 들면서 점진적으로 골 소실이 진행됩니다. 따라서 이시기에 획득하는 최대골량은 훗날 골다공증 발생에 중요한 영향을 미치게 됩니다.

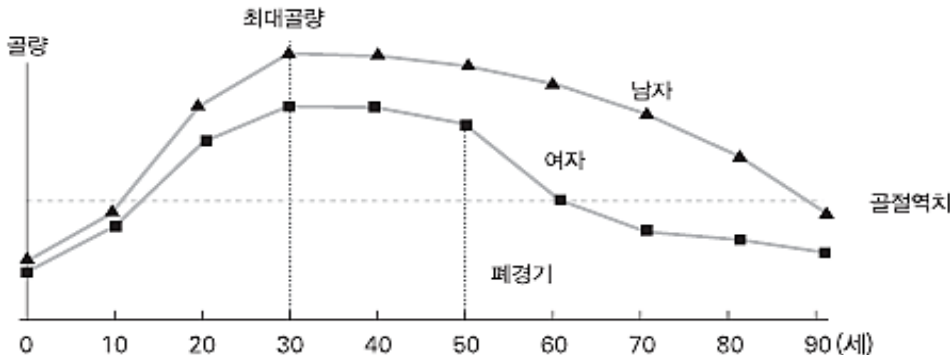
골다공증은 청장년시기에 획득한 최대골량이 낮거나 노화와 폐경으로 뼈 소실이 빨라지는 경우 발생합니다. 그밖에 유전적 인자, 부적절한 식이와 신체 활동의 부족, 흡연, 과도한 카페인 섭취, 마른 체형, 동반 질환이 있는 경우 골다공증에 걸리기 쉽습니다.

» 골다공증 발생 요소



[출처] Delmas PD. Osteoporosis: Etiology, diagnosis and management. Raven Press, New York 1988. pp.155-79.

» 성별, 연령별 골량



[주] 여성은 폐경 후 골량이 급속히 소실되어 골다공증이나 골절이 발생하기 쉽습니다.

- 골량 : 뼈에 함유된 칼슘 등을 포함한 내용물의 총합
- 최대골량 : 일생 동안 뼈의 양이 가장 많이 형성된 것
- 골절역치 : 골절이 일어날 수 있을 정도로 뼈의 양이 부족한 상태

[출처] Birdwood GFB. Understanding osteoporosis and its treatment: a guide for physicians and their patients. Parthenon Publishing Group; 1996. p. 17

골다공증도 유전되나요?

골다공증은 여러가지 인자가 복합적으로 작용해서 발생합니다. 특히 유전적 요인은 최대골량을 획득하는데 70% 가량 영향을 주는 것으로 알려져 있습니다. 예를 들어, 어머니에게 골다공증성 골절병력이 있는 여성 역시 골다공증이 생기거나 골절될 위험이 높을 수 있습니다. 따라서 골다공증의 가족력이 있다면 일찍부터 뼈 건강에 관심을 갖는 것이 좋습니다.

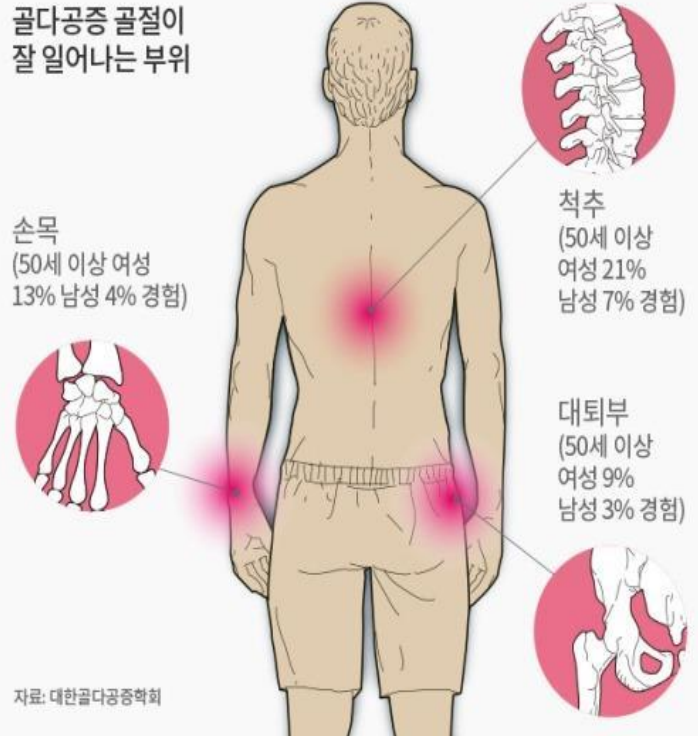


어떤 질병이 있을 때 골다공증이 잘 생기나요?

유전적 요인이 있거나, 마른 체형이거나, 조기 폐경을 한 경우에는 골다공증 발생 위험이 더 높습니다. 이 외에도 특정한 질환을 앓는 경우 뼈 소실이 더 빠르게 진행되어 골다공증이 생길 수도 있는데 이를 이차성 골다공증이라고 합니다.

골다공증을 유발하는 대표적인 질환에는 부갑상선기능항진증, 갑상선기능항진증, 쿠싱증후군 등이 있습니다. 또한 관절질환의 증상을 줄이기 위해 사용하는 스테로이드 약물을 오랜 기간 먹는 경우에도 골다공증이 발생하기 쉽습니다. 따라서 이러한 위험 요인이 있다고 생각되면 주치의와 골다공증의 위험이 있는지 상의하여 예방하거나 치료해야 합니다.

골다공증 골절이 잘 일어나는 부위



골다공증에는 어떤 음식이 좋은가요?

기본적으로 뼈에 좋은 영양소에는 칼슘과 비타민 D가 있습니다. 칼슘이 풍부한 음식은 우유, 유제품이나 뱅어포, 잔멸치 같은 뼈째 먹는 생선 등이 있으며, 비타민 D가 풍부한 음식에는 연어, 고등어 등이 있습니다. 또한, 음식만으로 비타민D 섭취가 부족한 경우, 햇빛을 쬐어 비타민 D를 보충할 수 있습니다.

손목, 어깨, 허리, 무릎 등 안 아픈 곳이 없는데 골다공증 때문인가요?

골다공증은 '조용한 도둑'이라는 별명이 붙을 정도로 별다른 증상을 나타내지 않습니다. 골다공증은 골절되었을 때 비로소 질환이 있음을 알게 됩니다. 골절과 관계 없이 아프다면 근육이 약해졌거나 힘줄에 염증이 생겼거나 퇴행성 관절질환이 있을 수 있으니 주치의에게 진료를 받는 것이 좋겠습니다.

» 표. 골다공증 위험 요인

주된 위험 요인(major risk factor)	부가적인 위험 요인(minor risk factor)
71세 이상 고령	여성호르몬 결핍
45세 이전 폐경	칼슘 섭취가 적은 경우(하루 500mg 미만)
성호르몬 결핍	일차성 부갑상선기능항진증
취약한 골질의 병력이 있는 경우	류마티스 관절염
부모가 엉덩관절 골절의 병력이 있는 경우	항간질제 복용
스테로이드 치료(3개월 이상)	갑상선기능항진증
흡수장애	당뇨병
거식증	흡연
체질량지수 18kg/m ² 미만	지나친 음주
만성신부전	
장기를 이식받은 경우	
신체 활동이 제한된 경우	

나이가 들면 골밀도 검사를 해야 하나요?

골절이 생기기 전까지는 골다공증 증상이 없으므로 골밀도를 측정하여 골다공증 유무를 미리 확인해야 합니다. 65세 이상 여성, 70세 이상 남성, 폐경 후 여성이거나 나이가 많지 않더라도 골다공증의 위험인자를 가지고 있는 사람은 주치의와 상담하여 정기적으로 골밀도 검사를 받은 것이 좋습니다.

[출처] CMAJ 2002;167(10):S1-34.