

2023. 7. 6.(목) 석간용

이 보도자료는 2023년 7월 6일 오전 6:00부터 보도할 수 있습니다.



보도 자료

담당부서 : 시민건강국 보건의료정책과

보건의료정책과장 이 병 철 2133-7505

보건정책팀장 이 서 진 2133-7507

사진없음 사진있음 매수 : 6매

담당자 조 윤 자 2133-7552

골다공증, 골절 발생 전에 예방관리 중요

서울시, 보건소 '골밀도 검사' 강화..시민의 뼈 건강 챙긴다

- 서울시-대한골대사학회, '서울시민 골다공증 예방·관리 방안 마련' 업무협약 체결
- 학회, 질환 정보, 홍보콘텐츠 제작, 전문강사 지원 시민의 골다공증 골절 인식 제고
- 시, 보건소 골밀도검사 인력, 장비 관리 표준지침 마련으로 편차 해소 검사 강화
- 최적화된 골밀도검사, 골다공증 진료상담, 인력 전문교육으로 시민 실질적 도움

#1. A씨(65세, 남)는 평소 건강했는데 길 가다 넘어진 후 통증이 심해 병원 진단결과, 허리에 압박골절과 골다공증이 심한 상태였다. 이후 수술, 골다공증 약물치료, 재활치료를 하며 나아졌으나 골다공증에 대해 몰랐던 데다, 어떤 증상도 없었기 때문에 진단 시 매우 당황스러웠고 치료 중에도 인터넷, 지인에게 정보를 알게 돼 더 힘겹게 느껴졌다.

#2. B씨(83세, 여)는 우측 대퇴부 골절로 수술을 받았으나, 수술 후 6개월째 다시 넘어지면서 반대편 고관절에도 골절이 생겨 2차 수술을 받아야 했다. 골다공증 골절 수술 후 거동할 수 있게 되더라도 수술 후 첫 1~2년간 관리가 중요하다는 걸 절실히 깨달았다.

- 초고령사회 진입을 앞두고 골다공증 유병률과 치료 비용이 늘고 있어, 서울시는 골다공증 관리 강화를 위해 25개 보건소의 골밀도검사, 상담, 치료연계 등 역량을 높이고, 시민의 골다공증 인식 확산에 나선다.

- 50세이상 골다공증 의료이용은 매년 평균 7.4%씩 증가
- 50세이상 골다공증 유병률은 여성 37.3%, 남성 7.5%
- ※ 대한골대사학회 골다공증 진료지침 2022

- 특히 골다공증은 고령층에서 많이 발생하지만, 골절되기 전까지는 특별한 증상이 없어 제때 치료받지 않거나 알지 못하는 경우가 많아 ‘골밀도검사’를 통한 예방관리가 더욱 중요해지고 있다.
 - 골다공증은 뼈의 양이 줄고 부실해진 상태에도 증상을 느끼지 못하는 경우가 많아 ‘소리없는 도둑’이라 불리기도 한다. 골다공증이 진행된 후에는 넘어지거나 살짝 부딪히는 가벼운 충격에도 척추, 손목 등 뼈가 부러질 위험이 크다.
 - ‘골감소증’ 인구는 50세 이상 인구의 48%에 이릅니다
 - ‘골다공증’ 환자의 의료서비스 이용은 60%이나 약물치료율은 34% 불과
- 시는 60세이상, 50세이후 골절 경험자, 골다공증 가족력 있는 사람 등 시민의 골다공증 예방과 조기발견을 위한 검사·상담·치료연계를 강화하기 위해 전문가단체, 보건소와 협력해 나갈 예정이다.
- 서울시는 전문가단체 ‘대한골대사학회’와 6.28 업무 협약을 체결하고, 영역별 전문가로 이뤄진 자문단을 구성해 체계적인 골다공증 예방·관리를 위한 기반을 마련했다.

〈 ‘골다공증, 예방이 중요’ 시민 홍보 추진〉

- 먼저 골다공증 질환 안내 및 캠페인, 영상자료, 포스터 등 다양한 홍보 자료를 시민이 쉽게 이해할 수 있도록 개발하고 배포해 골다공증 조기 발견과 치료의 중요성을 알린다. ‘세계 골다공증의 날’(10.20.) 기념 캠페인을 통한 대시민 홍보계획도 준비 중이다.

- 골다공증 질환정보·관리 안내책자(브로슈어, 리플릿)에 골다공증 질환 정의와 원인, 치료 및 예방·관리를 위한 식이요법과 운동요법 등을 수록하고 골다공증 예방·관리 촉진 포스터와 전문가가 알려주는 골다공증 QA(빠문빠답), 예방·관리를 위한 운동방법 안내 영상 등을 제작한다.

〈보건소 골밀도검사 표준지침 마련〉

- 시는 검사, 진료상담, 병원안내 등 ‘골밀도검사 표준지침’을 마련해 보건소별 검사 편차를 해소하고 적극적인 질환관리를 지원한다. 또한 민간 병의원과 협력체계를 구축해 검사 후 약물 처방이 필요한 시민에게 정밀 검사 및 처방가능한 병원을 안내해 실질적인 도움이 되도록 한다.
- 우선 골밀도검사 정도관리, 올바른 검사법 등 검사지침과, 골다공증 유소견자 대상 진료와 상담, 병의원 치료연계 등을 위한 진료상담 지침을 마련해 25개구 보건소에 배포할 계획이다.
 - 또한 보건소 인력용 가이드북을 제작, 골밀도 측정 및 결과지, 유소견자 진료·상담 표준화를 통해 시민의 골다공증·골절 예방을 위한 가이드북으로 활용한다. 시민에게 정확하고 신뢰성있는 검사결과를 안내해 골다공증 진단과 치료에 도움이 될 것으로 기대된다.

〈골다공증 상담 보건의료인력 전문교육〉

- 그동안 골밀도검사 후 골다공증 및 유소견자에 대해 단순한 병의원 안내와 정보 제공의 한계를 개선하기 위해 7월부터 각 보건소에서 직원 대상으로 전문교육을 시행하며 필요시 현장 방문교육도 실시한다.
 - 공통교육으로 골다공증·골절질환의 이해, 골밀도검사의 이해를 시작으로 검사인력, 의사 대상으로 맞춤형 교육과 밀착교육을 시행하며 필요시 현장도 방문해 애로사항과 의견을 청취할 계획이다.

〈시민은 가까운 보건소에서 예약, 검사 가능〉

- 골다공증 예방·관리를 위해 골밀도 검사를 받아보고 싶은 서울시민은 가까운 보건소에 문의해 예약하고 방문하면 검사를 받을 수 있다.
 - 골다공증의 주요 위험요인은 노령(60세이상), 50세 이후 골절 경험, 저체중, 40세 이후 신장 감소, 대퇴골 골절 및 골다공증 가족력 등이다.

- 박유미 서울시 시민건강국장은 “이번 전문가단체와 협약으로 전문성과 자원을 활용해 골다공증 관리 기반을 마련했다. 앞으로 시민의 100세 건강시대에 대비해 골다공증·골절 예방을 위한 서울시-전문가단체-병원-보건소 간 협력을 강화해 나가겠다.”고 말했다.



□ 골다공증 위험 요인

○ 골다공증의 핵심적인 위험 요인 8가지

- ① 노령(60세 이상) ② 50세 이후의 골절 경험 ③ 저체중 ④ 40세 이후의 신장 감소 ⑤ 부모의 대퇴골 골절 및 골다공증 가족력 ⑥ 골 소실과 관련된 동반 질환 ⑦ 특정 약물 복용 이력 ⑧ 흡연 및 음주 등 생활습관

□ 골다공증 치료방법

○ 일반적인 치료

- 칼슘과 비타민D섭취, 체중부하운동 및 근력강화운동, 금연, 절주, 낙상방지, 햇볕쬐기

○ 약물치료

□ 뼈 건강한 생활습관을 위한 팁

○ 신체활동 수준 증가

- 매주 3~4회, 30~40분 운동 목표로 약간의 체중 부하 운동과 근력운동 포함

○ 칼슘을 충분히 함유하고 영양소가 골고루 갖춘 식사 섭취

- 우유·유제품, 생선이나 해조류(잔멸치, 뱀어포, 물미역 등), 녹색채소류, 칼슘의 흡수를 도와주는 비타민D(등푸른 생선, 계란노른자, 우유)

○ 충분히 비타민D 확보할수 있도록 야외(햇빛) 시간 증가 및 필요시 보조식품 섭취

○ 흡연을 피하고 술을 줄일것

○ 골다공증 위험 요인을 규칙적으로 재확인

□ 골밀도 검사 안내

- 가까운 보건소 문의(예약제) 및 정형외과 등 관내 병원