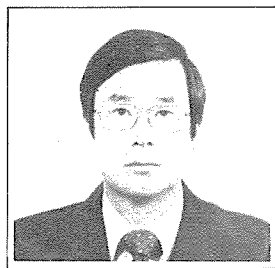


老人病 骨多孔症



金 泳 祚
(제일병원 정형외과)

Every body has to go once.

누구나 한번은 세상을 떠나야 한다.

이는 철칙이고 누구도 이를 어길 수 없다. 옛날 세상을 한손에 뒤흔들던 영웅, 호걸, 대왕 모두 영생해 보려고 가진 노력과 비방을 다 써보았으나 허사였고 지금 돌이켜 보면 우수왕스러운 추태만 후세에 남기었다.

1347-1350년 3년동안 유럽의 人口 1/3이 몰사하였다. 파리에서 최고로 하루에 800명, 비엔나에서는 하루 1,200명이 사망하였으며 3년간에 총 8천만명이 유럽에서 사망하였다.

흑사병, 페스트 또는 푸레이그(plague)라고 불리는 사상 최악의 전염병이 전세계에서 가장 문명국이라 자처하며 영화를 누리던 유럽을 휩쓸어 버렸다.

어느 지방도시는 80%의 인구가 병에 쓰러졌다.

상선 또는 악명 높은 해적선이 항해하던중 선원이 모두 병사하여 유령선으로 표류되는 배가 바다 또는 해안에서 발견되는 경우가 왕왕 있었던 시대이다.

pasteurella pestis라는 균을 쥐나 들쥐에 의하여 전염시켜, 공포에 질린 시민들은 쥐만보면 가축은 물론 가재도구 일체를 가두어 놓고 꼭간이나 집이나 학교나 구분없이 불태워 버렸다.

우리는 병원에서 많은 사람이 병으로 세상을

뜨는 과정을 많이 보았다. 죽음에 당황, 앞길을 모르는 저 세상에 대한 공포, 정리를 못다한 여러가지 일들……

장수하려고 가진애를 쓴 진시왕이 60세전에 모든 권리와 영화 그리고 재물을 세상에 남기고 빈손으로 떠났으며, 이조500년 역대 왕중 60세 이상까지 생존한 왕은 세종과 또 한분 뿐이었다니……

현대화와 더불어 위생과 의학의 발달로 수명은 점차 길어져서 근래에 와서는 회갑잔치를 하기도 차 쭉스러울 정도이다. 머리가 새까맣고 젊은 장년같은 건장한 사람이 회갑이라고 자손들한테 술잔을 받으면 사방에서

“새신랑 같네, 장가다시 한번 들어도 되겠네” 하고 놀려댄다.

어린이 전염병인 백일해, 디프테리아, 소아마비 등은 거의 예방접종으로 관리(control)되고 우리나라 젊은이의 생명을 사정없이 앓아가던 폐병(폐결핵)도 거의 자취를 감추어 가며, 어린 소년들을 노랗게 병약시키던 기생충도 거의 소멸되어 간다. 한때 공포의 병으로 기승부리던 간염도 간염백신이 국내에서 개발되어 일단 잡혀간다.

진시왕 같이 세계 각곳에서 장수의 비약을 구하지 않고도 우리세대는 평균 연령이 진시왕보

다 더 오래사는 장수의 대열에 끼게 된 것이다. 이제부터는 70~80세까지 장수하되 어떻게하면 젊음을 간직한대로 건강을 유지할 수 있을까?

침침한 눈은 돋보기 안경으로, 어두운 귀는 보청기로, 빠진 오무락 치아는 틀니로 해결이 된다. 치드라도 꾸부정한 등과 통증으로 비틀거리는 다리는 무엇으로 대처하나?

등이 구부러진 노인은 대다수가 척추체의 노쇠현상인 골다공증(osteoporosis)으로 척추가 압축을 일으켜서 등이 굽어지고 주저앉는다. 무릎 관절과 허벅지 관절은 관절연골 퇴화로 인한 통증으로 보행이 부자유스러워지고 절룩거린다.

꼬부랑 할머니가 지팡이 짚고 팔다리를 떨며 걷는 모습은 멀지않아 우리도 그 과정을 피할 수 없다. 힘없이 넘어지면 척추나 대퇴골이 골절되며 그것을 계기로 노화과정이 급속도로 악화한다.

뼈(골질)는 신생골 골아세포(osteoblast)가 생성되고 골세포(ostocyte)로 이어지며 일부에서는 파골세포(osteoclast)로 파괴흡수시키며 골의 신진대사가 유지된다. 어렸을 때는 신생골이 많이 생성되고 골흡수가 적어서 뼈는 점차 성장하고 골질의 양도 많아지며 성인에 도달한다. 노인에 이르러서는 반대로 신생골 형성은 둔화되며 골흡수 과정은 더욱 가속되며 골질의 양이 적어지고 약화된다. 이것을 골질의 노화현상이라 하고 뼈자체의 변화를 골다공증(骨多孔症)이라고 부른다.

뼈의 노화현상방지는 꾸준한 섭생과 적당한 운동등으로 일상 건강유지가 최상의 방법이다. 적당한 단백질섭취와 물질적 욕심을 피하는 정신요양도 중요한 필수조건임은 재론할 필요가 없다.

우리 병원에 입원했던 중국인 환자중 40대부부가 있었다. 이 부부는 중국본토 자유왕래 정책에 따라 산동성 고향에 가서 부모형제를 33년만에 상봉하고 돌아왔다. 부모님들은 90세인데 동네에 100세넘은 노인들이 많이 생존하고 있다고 한다. 경사스러운 일인데, 대다수가 허리와 팔다리를 제대로 쓰지 못하여 자녀들이 서로 말

아서 부양하지 않으려고 집안 싸움을 하더라는 것이었다. 이들 100세넘은 장수자들의 척추와 하지에 골송조증이 스스로 기동하는데 큰 장애를 주고 있는 것이다. 이들 부부는 홍콩에서 북경까지 비행기로 가서 상동성까지 기차로 20시간 걸렸고, 30리를 걸어서 버스 정류장에 도달하여 4시간후에 고향 부모를 상봉했다.

그런데 이 중국인 부부는 현재 중국본토에서 먹는 것은 걱정없으나 기타 경제 특히 교통은 한국보다 30년늦어 있다고 스스로 판정한다.

이들 장수 중국인들은 먹고 자고 자손들의 부축을 받고 죽을날만 기다리고 있다고 덧붙였다.

서울에 장수회라는 골프동호회가 있다. 70세 이상이 회원자격이 되고 골프실력이 인정되어야 하며 정원이 20명이다. 현재 회장은 우리 과학기술단체총연합회 창설에 큰 도움을 주신 최규남 박사이다.

이 장수회는 매월 친목회 시합을 하는데 대단한 의욕으로 참여하고 있다. 70세 이상의 장수회원은 Green fee가 면제되는 특혜를 받는다. 그보다 더 큰 특혜는 일상 체력운동으로 골다공증세가 스스로 치료되는 특혜이다.

상기 적절한 섭생으로도 골노화과정이 진행되는 경우를 위하여 근래 의학계는 막대한 투자와 연구로 골노화의 방지 및 치료제가 속속이 소개되고 있다. 완성단계는 아니나 많은 효과를 보고 있는 단계이다. 새로 발명된 골다공증 예방약이 속속 소개되고 있다.

골질의 생성모세포 형성을 증진시키고 골질을 흡수하는 파골세포의 작용을 지연시킨다는 이론이다.

현단계로는 그 약값이 완전수입약으로 대단히 고가이나, 수년내 간염백신과 같이 국산화되면서 염가로 시판되리라고 믿는다. 좀더 발달된 골노화 방지약이 염가로 또는 무료로 전 노년층에 공급이 되기 시작하면 90세-100세 노인들이 들과 산에서 원기왕성하게 불호령하는 고향소리가 들리게 될 것이다.

마치 2000년전 광야에서 모세가 외치듯이.....