

# 여성에게 소리없이 다가오는 병! - 골다공증

- 편집실 -

## 골다공증이란?

골다공증은 뼈에는 구조상으로 아무런 이상이 없으면서 뼈를 형성하는 무기질 등이 과도하게 감소된 상태를 말한다. 골다공증은 뼈에 칼슘 성분이 빠져나가서 뼈가 푸석푸석하고 마치 송송 뚫린 스펀지처럼 작은 구멍이 많이 나서 쉽게 무르고 부러진다. 골다공증은 작은 충격에도 쉽게 뼈가 부러지고 또 부러진 뼈가 잘 낫지도 않게 된다. 더욱 심해지면 심장과 폐를 감싸고 있는 갈비뼈의 충격으로 장기가 다칠 수 있어 생명까지 위협할 수 있는 위험한 병이다. 일상적인 사소한 충격에도 쉽게 골절을 일으켜 경제적으로 엄청난 부담을 주게 된다. 일단 발생하면 장기간의 치료를 해야 되며 완전한 회복은 쉽지 않아서 사회적으로 큰 문제로 대두되고 있다.

## 폐경 후 여성에게 가장 많이 발생

뼈의 노화는 누구에게나 생기는 것이지만 연령에 비해 빨리, 그리고 심하게 생긴 경우를 말하고 이 경우 치료대상이 된다. 이 경우 작은 충격에도 골절되기 쉬우므로 주의해야 한다.

소량의 골질손실은 45세 이후의 여자와 50~60대 이후의 남자에게 불가피하게 발생하는 현상이다. 골다공증은 임상 증상이 나타날 수 있는 상당히 많은 양의 골질이 소실되었을 때를 말한다. 가장 많이 발생하는 연령층은 폐경 후 여성들이다.

## 골다공증의 증세는?

전신적으로 뼈가 물러지며 특히 등에 쉽게 생긴다. 이 경우 등에 노곤한 느낌과 피로감을 느끼고 허리와 등에 통증이 오게 된다. 처음에는 일어섰을 때와 걷기 시작했을 때 등 동작 초기에 생기지만 점점 지속적으로 아프게 된다. 신경이 있는 부위에 따라 아프게 되는 경우도 있다.

## 골다공증은 왜 걸릴까?

골다공증은 골질의 형성보다 감소가 더 크기 때문에 뼈의 용적은 같아도 속은 비게 되는 것이

## [ 골다공증 자가 진단표 ]

- ☞ 폐경기에 들어선 50세 이상의 여성과 70세 이상의 여성은 일단 골다공증을 의심해야 한다.
- ☞ 다음 질문 중 하나라도 해당되는 경우에는 골다공증을 의심할 수 있다.
  - 최근에 키가 줄어든 것 같다.
  - 최근에 등이나 허리가 굽은 듯한 느낌이 있다.
  - 강한 충격이 아닌데도 뼈가 상했다.
- ☞ 다음 질문 중 6~7개가 해당될 때는 골다공증 가능성이 있는 것으로 추정
  - 평소 우유나 유제품을 먹지 않거나 먹기가 어렵다.
  - 멸치류나 두부를 별로 먹지 않는다.
  - 담배와 술을 많이 즐기는 편이다.
  - 외출하지 않고 집에만 있는 경우가 많다.
  - 운동은 물론이고 몸을 별로 움직이지 않는다.
  - 비교적 마른 편이다.
  - 가족 중에 골다공증인 사람이 있다.
  - 당뇨병이 있거나 위장 절제술을 받은 일이 있다.



다. 그 원인은 분명하지 않지만 성호르몬의 결핍, 비타민 D와 칼슘부족 등으로 추정되고 있다. 위험인자로는 노령·여성·운동부족·저체중·흡연·폐경·난소절제 등을 들 수 있다.

뼈형성의 부진상태는 운동부족, 육체활동 제한 등으로 나타난다. 실제로 골절 후 몸을 움직일 수 없는 경우 고정된 골격에만 골다공증이 발생한다. 골다공증은 대개 X선 검사를 통해 진단한다. 또한 혈액 속의 칼슘, 인, 뼈의 효소는 변화가 없으므로 혈액성분을 검사해서 이상이 있으면 다른 질환을 생각할 수 있다.

## 골다공증 예방법이 있다면?

평소에 우유·버터·치즈 등의 유제품, 멸치 등 뼈째 먹는 생선, 녹황색 야채, 과일 등 칼슘과 비타민이 풍부한 식품을 적절하게 섭취하는 것이 중요하다. 또한 적당한 운동으로 근육을 단련시키는 것이 골다공증을 예방할 수 있는 방법이다. **PPFK**