



골다공증

황경진 박사 | 그레이스병원

폐경기 여성들은 조금만 넘어지거나 다쳐도 쉽게 골절이 일어난다. 혹은 할머니가 되어 가면서 자연스럽게 등이 굽거나 허리가 구부러져 반듯하게 펴질 못하게 된다. 이런 모든 현상이 골다공증으로 인해 뼈가 약해져서 일어나는 현상이다.

골다공증이란 어떤 상태인가?

우리 몸의 뼈는 해부학적으로 크게 두 가지로 나뉘어진다. 피질골과 소주골인데 피질골은 우리가 흔히 생각하는 단단한 뼈로 석회화 성분이 많아 주로 뼈의 겉부분에 있으면서 주로 기계적 기능과 보호역할을 해준다. 반면에 소주골은 뼈의 내부에 존재하며 골수와 혈관 조직이 풍부하여 부드러우며 주로 신진대사를 담당한다.

그런데 골다공증이란 피질골이나 소주골 모두에서 뼈 성분이 빠져 버려 뼈 속 공간이 넓어져 뼈가 마치 바람 든 무처럼 연해지고 속이 비는 현상이다.

그럼 골다공증은 꼭 나이 든 폐경 여성에서만 일어나는가?

그렇지 않다. 젊은 여성에서도 호르몬 부족으로 무월경인 경우나 조기 폐경 된 여성 혹은 양측 난

소 절제를 받은 여성에서는 나이에 관계없이 나타난다.

또한 우유나 유제품을 잘 섭취하지 않아 저 칼슘 섭취 여성에도 잘 나타나고 주로 가만히 앉아서 일하는 사람이나 운동을 잘하지 않는 사람에서도 나타난다.

또한 술을 많이 마시는 경우나 흡연을 많이 하는 경우 혹은 갑상선 항진증에서도 골다공증이 많이 나타난다.

골다공증은 왜 남성보다 여성에게 많이 나타나는가?

여성은 남성보다 뼈가 가볍고 작은 데다 실제로 폐경기 여성에서는 골 손실이 남성보다 6배 정도 빨리 일어난다. 또한 임신이나 수유로 인한 칼슘 결핍이나 다이어트로 인한 영양부족도 원인이 되어 여성에게 더 많이 문제가 된다.

골다공증을 많이 일으키는 질환도 있나?

쿠싱증후군(Cushing's syndrome)이나 고 푸로락틴 혈증, 부갑상선 기능 항진증, 당뇨병 그리고 위장질환이나 간담도에 질환이 있을 때도 일단 골다공증



가능성이 높아 진다.

따라서 이런 질환이 있는 분들은 나이에 관계없이 한번쯤 골다공증 진단을 받아 보는 것이 좋다.

골다공증의 치료는 어떻게 해야 하나?

골다공증의 가장 중요한 치료는 예방이다. 한번 골다공증이 생기면 다시 원래 상태로 돌아간다는 것은 굉장히 어렵기 때문이다. 그러나 일단 골다공증이 생긴 경우 다음과 같은 치료를 한다. 골다공증의 치료는 기본적으로 식사요법 및 운동요법 등의 생활요법이 기본이 되어야 한다.

1. 식사요법

음식을 통해 충분한 칼슘과 비타민D를 섭취해야 한다. 칼슘은 유제품과 뼈째 먹는 생선, 콩제품에 풍부하고, 비타민D는 계란 노른자나 간 등에 존재한다. 금연, 금주하는 것도 골다공증 예방에 도움이 된다.

2. 운동

가벼운 운동을 매일 1시간 정도 꾸준히 하는 것이 좋고 가급적 실외에서 햇빛을 받으면서 운동을 하면 피부에서 비타민D 생성에도 도움이 된다. 또한 지속적인 체중부하 운동이 효과가 있다. 체중부하 운동으로는 빠르게 걷기, 조깅, 층계 오르기 등을 1시간씩 적어도 일주일에 3회는 해야 효과가 있다고 한다. 일단 갱년기 여성들은 가장 기본적인 치료가 여성호르몬제 복용이 되겠다.

3. 갱년기 여성 에스트로겐 호르몬보충

갱년기 직후 에스트로겐 생성이 안 되면서 가장 골다공증이 생길 수 있는 조건이 만들어 진다. 따라서 이 때는 특히 골밀도가 좋지 않은 경우 여러 가지 검사와 함께 여성호르몬 약제를 주의 깊게 사용하면 골밀도 유지에 도움이 된다.

4. 약제

골다공증의 치료제는 크게 골흡수 억제제와 골형성 촉진제로 나뉘어 진다. 골흡수 억제제로는, 여성호르몬 비스포스포네이트, 칼시토닌 등이 있다.

또 골형성 촉진제로는 남성호르몬이나 불소 등이 있는데 뼈 형성을 촉진시키고 뼈 흡수를 방지해 줌으로써 골다공증을 치료하는 것이다. 요사이 1주일에 1회 먹는 약이나 3개월에 한번 정도만 맞으면 되는 주사제가 나와서 좋은 효과를 보이기 때문에 편리하다.

골다공증의 치료효과는 어떻게 알 수 있나?

골다공증 치료를 했다고 해서 6개월 내지 1년 후에 골다공증 검사를 해 보면 그 치료효과가 나타나지는 않는다. 따라서 치료가 되고 있는지 여부를 알기 위해서는 소변 검사나 혈액검사를 하여 골형성 때나 흡수 시 만들어지는 물질들(NTX, CTX, Bone ALP)을 검사하면 알 수 있다. 따라서 약물 치료 시에는 이러한 검사와 병행하면 치료효과를 신속히 알 수 있다. 