

골다공증

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

당신의 뼈, 몇 살입니까?

골다공증 환자가 급속히 늘고 있다. 바람 든 무처럼 뼈에 구멍이 숭숭 뚫리는 골다공증. 전통적으로 골다공증은 노인이나 여성에게 많이 발생하는 질병이었다. 그러나 최근 골다공증은 연령이나 성별에 관계없이 젊은 사람에게도 그리고 남성에게도 무차별적으로 발생된다. 이제 더 이상 골다공증 안전지대는 없는 셈. 도대체 뭐가 문제인지 골다공증의 원인과 대책을 알아보자.

골다공증은 뼈의 생성보다 파괴가 많이 일어나서 결과적으로 뼈에 구멍이 숭숭 뚫리는 것을 말한다. 대개 노년층에서 많이 발생하는 데 나이가 들어감에 따라 뼈를 생성하는 세포인 조골세포가 줄어들게 되고 칼슘의 흡수율이 감소하기 때문에 뼈의 질량이 서서히 감소하여 골다공증이 생기게 되는 것이다. 게다가 여성의 경우에는 노화로 인한 변화 뿐 아니라 폐경기 이후에 여성호르몬의 결핍으로 인해 칼슘의 흡수가 현저히 낮아져 골다공증의 위험이 더욱더 증가된다. 즉 골다공증 위험이 가장 높은 그룹은 중년 이후의 여성이라 할 수 있다.

젊은 남성에게서 골다공증의 발생이 증가하는 이유는 조금 다른 곳에서 찾아야 한다. 뼈의 건강에 영향을 미치는 요인 중에는 칼슘 이외에 '인'이 있는데, 인이라는 성분은 칼슘의 흡수를 방해하기 때문에 지나치게 섭취하면 뼈를 약하게 만든다. 인은 대부분의 식품 중에 들어있지만 특히 가공식품을 많이 먹는 젊은 사람은 인의 섭취가 많아서 뼈가 약해질 수 있다. 그 외에 음주, 흡연, 운동 부족, 일광 부족 등도 젊은 시기에 골다공증이 발생하는 원인이 된다.

골다공증이 되면 우선 외형적으로는 등뼈의 수축으로 인해 키가 줄기도 하고 허리가 심하게 구부러져 노인 같은 체형으로 바뀌게 된다. 또 약간만 넘어져도 골절이 쉽게 되는데, 이 때 골절의 회복 속도가 매우 느려서 일년 내내 깁스를 하고 다녀야 할 정도. 등, 허리, 엉덩이 등에 통증이 오기도 하는데 단순한 근육통이나 신경통으로 착각하고 열심히 파스만 붙이고 찜질만 하는 사람이 많다.



대부분의 질병과 마찬가지로 골다공증도 발생 후 치료하는 것보다는 미리미리 예방하는 것이 최선이다. 이미 골다공증이 심각해진 이후에는 칼슘의 섭취를 증가시켜도 흡수가 잘되지 않기 때문에 소 잃고 외양간 고치는 격. 건강검진 시 골밀도를 정기적으로 측정해보고, 또 튼튼한 뼈를 위해 미리미리 식생활에 신경 쓰는 것이 중요하다.

골다공증 예방의 기본은 역시 충분한 칼슘 섭취. 젊었을 때 미리미리 칼슘을 충분히 섭취하면 최대 골밀도가 증가하여 나이가 들어가면서 골밀도가 어느 정도 감소되어도 죽기 전에 골다공증까지 진전되지는 않는다. 노후 대책으로 저축 하듯이 뼈에도 노후대책을 세워주자. 그렇다고 약국으로 달려가 칼슘제를 찾을 필요는 없다. 식품을 통한 섭취로 충분하다.

칼슘이 많이 들어있는 식품의 대표는 역시 우유 및 유제품(요구르트, 치즈). 어려서부터 꾸준히 우유를 마신 사람은 우유를 전혀 먹지 않은 사람보다 훨씬 튼튼한 뼈를 갖게 된다. 우유를 마시면 설사를 한다고? 그렇다면 두유가 있다. 두유에는 설사의 원인이 되는 유당이 전혀 없기 때문에 안심하고 마실 수 있다. 단, 두유에는 원래 칼슘이 들어있지 않으므로 반드시 칼슘이 첨가된 두유를 고를 것.

유제품 섭취가 많지 않았던 예전에는 뼈째 먹는 생선이 우리 민족의 주요 칼슘 공급원이었다. 멸치나 뱀어포 등은 그야말로 칼슘 덩어리. 그러나 흡수율이 낮다는 단점이 있다. 멸치의 칼슘 흡수율을 높이기 위해서는 충분히 씹어서 먹거나 곱게 갈아서 국물요리, 무침요리 등에 넣는 것이 바람직하다.

미역이나 다시마 등 해조류에도 칼슘이 매우 많이 들어있다. 해조류를 자주 먹는 우리 민족에게는 참으로 다행한 일. 반면, 뽕양계 우러난 사골국을 칼슘의 보고(寶庫)로 착각하기 쉬운데 실제 칼슘함량은 우유의 십분의 일 수준에 불과하다. 사골국보다 미역국에 오히려 칼슘이 더 많다.

칼슘을 많이 먹는 것 다음으로 중요한 것은 먹은 칼슘이 제대로 흡수, 이용될 수 있도록 도와주는 것이다. 칼슘

이 잘 활용되도록 하려면 가공식품, 인스턴트식품을 적게 먹어야 한다. 가공식품이나 인스턴트식품에는 칼슘의 흡수를 방해하는 '인'이 너무 많이 들어있기 때문. 우유를 많이 먹어도 콜라를 열심히 마시면 밀 빠진 독에 물 붓는 격이다.

짜게 먹는 식습관이 칼슘의 이용효율을 낮춰 골다공증을 유발할 수도 있다. 짠맛의 성분인 나트륨은 칼슘의 배설을 촉진하기 때문에 칼슘이 제대로 이용되지 못하고 낭비되어 결국 칼슘의 영양상태가 불량하게 되는 것이다. 나트륨의 섭취를 줄이기 위해서는 일단 짜게 먹지 않는 것이 가장 중요하다. 또 대부분의 국물요리에는 염분이 많이 들어가므로 국물요리를 너무 자주 먹는 것은 바람직하지 않다.

칼슘의 흡수에 영향을 주는 또 다른 영양소로는 비타민 D가 있다. 비타민 D는 칼슘의 흡수를 촉진해주는데, 대부분 피부를 통해서 합성된다. 실제로 뼈의 강도를 측정해 보면 대부분의 사람들이 겨울이 끝날 무렵 이른 봄에 뼈의 강도가 가장 낮게 나타난다. 공기가 오염되어 자외선 강도가 낮아지면 골다공증이 더 많이 발생한다는 통계도 있다. 그만큼 뼈의 건강에 햇빛이 중요하다는 얘기다. 하루 종일 실내에만 있지 말고 적어도 하루 20~30분씩은 햇빛을 받아야 한다.

여성호르몬의 부족이 문제인 폐경기 여성에게는 콩이 보약이다. 콩에 들어있는 피토에스트로젠은 칼슘이 효율적으로 이용될 수 있도록 도와주는 일종의 호르몬과 같은 물질. 꾸준히 콩 요리를 먹으면 골다공증 뿐 아니라 각종 폐경기 증후군을 모두 예방할 수 있다.

먹는 것과 더불어 골다공증 예방에서 빼놓을 수 없는 것이 적당한 운동이다. 한 두 정거장 거리도 절대 걷지 않고 차를 타는 생활습관은 골다공증 발생의 원인이 된다. 뼈를 튼튼히 하기 위해서는 걷기, 달리기, 줄넘기, 농구, 축구, 테니스 등 체중이 하체에 실릴 수 있는 운동이 좋다. 단, 처음부터 무리하지 말고 자신의 수준에 맞는 것으로 꾸준히 뼈를 관리해야 한다.

뼈 나이는 관리하기 나름이다. 미리미리 신경써서 죽을 때까지 푹푹하게 허리 펴고 살자. ☺