



# 침묵하는 뼈, 골다공증을 조심하자!

이승원 원장 / 한양 류마티스내과

골다공증이란 단단해야 할 뼈가 여러 가지 원인에 의해 밀도가 지속적으로 감소되어 있는 병적인 상태를 말합니다. 이렇게 약해진 뼈는 약한 외부의 충격이나 심하면 저절로 골절을 일으킬 수 있습니다.

## 골절이 발생할 때까지 증상 없는 골다공증

골다공증에 의한 골절은 여성에서는 주로 폐경 후 증가하기 시작하여, 노년기가 되면 급격히 증가합니다. 65세 이상인 여성 2명중 1명, 남성의 경우는 5명중 1명에서 골다공증에 의한 골절이 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 골다공증은 골절이 발생할 때까지 어떤 특별한 증상을 일으키지 않습니다. 하지만 드문 경우에는 요통이나 키가 작아질 수 있습니다.

## 척추에 발생하는 골절

척추에 발생하는 골절은 골다공증으로 인해 발생하는 골절 중 가장 흔한 골절입니다. 체중에 의한 압박 골절이 잘 일어나는데 약 2/3의 압박골절은 아무 증상을 나타내지 않습니다. 따라서 우연히 엑스레이를 찍다가 발견됩니다. 나머지는 허리를 구부리거나 물건을 드는 일상적인 생활 속에서 척추 골절이 발생하는데, 심한 허리통증을 호소하며 보통 이러한 심한 통증은 몇 주 지속되다가 없어집니다. 하지만 일부 환자들에서는 둔탁한 통증으로 남아 몇

달 동안 더 지속될 수도 있습니다.

압박 골절이 생기면 허리 통증이 생기며 이로 인해 척추가 앞으로 굽어 자세가 꼬부랑 할머니처럼 변형됩니다. 이렇게 허리가 앞으로 굽는 경우 척추의 높이가 감소되므로 점차 키도 작아지게 됩니다. 또한 복강의 크기가 작아져서 압박을 받게 되므로, 복부가 앞으로 돌출되어 나오며, 허리통증이 더 증가하게 됩니다. 여러 척추에 걸쳐 심하게 압박골절이 있는 경우 여러 내부 장기들이 압박을 받게 됩니다. 이로 인해 심장과 폐의 기능이 떨어져서 숨이 찰 수 있습니다. 소화기 역시 압박으로 인해 소화장애나 변비 등이 발생 할 수 있습니다.

## 가죽력, 골절, 월경과 임신 등 중요

골다공증을 진단하기 위해서는 전문의의 진찰과 골밀도검사, 혈액검사, 소변검사 등이 필요합니다. 골다공증 환자의 진단에도 자세한 병력과 골다공증의 위험 인자들을 알아보는 것이 중요합니다. 골다공증의 위험요소를 많이 가지고 있는 여성의 경우는 골다공증 검사를 받아보는 것이 좋습니다. 이외에도 환자의 가족력, 골절, 월경과 임신 출산력 등에 대한 자세한 과거력이 중요합니다. 키의 측정도 중요합니다. 척추통증을 호소하는 경우에는 척추검사를 자세히 시행해야 합니다. 여성의 경우 여성호르몬 치료를 대비하여 유방축진과 유방

촬영을 시행하여 비정상적인 소견의 여부를 확인합니다.

골밀도검사는 골다공증에 의한 골절의 위험도를 결정하는 가장 중요한 요소는 골밀도이기 때문에 골밀도의 측정은 매우 중요합니다. 최근에는 편안하고 정확하게 골다공증을 조기에 진단할 수 있는 방법(골밀도측정법)이 개발되었고, 이러한 결과에 따라 골절의 위험도를 예측하고, 치료의 방향을 결정할 수 있게 되었습니다. 세계보건기구에서는 여성의 골밀도 측정에 의한 결과에 따라 정상, 낮은 골량(골감소증), 골다공증, 심한 골다공증의 네 가지 진단 기준을 제시하고 있습니다.

### 골다공증의 위험도를 결정해주는 요소

1. 나 이 : 연령의 증가
2. 성 별 : 여성
3. 체형과 비만도 : 뼈가 가늘고 체중이 적은 경우
4. 성호르몬의 감소 : 자연적 또는 수술에 의해 난소기능이 상실되어 조기폐경이 된 경우, 신경성 식욕부진이나 심한 육체적 운동 등으로 월경이 없어진 경우, 남성의 경우에도 고환기능의 약화로 남성호르몬이 감소된 경우
5. 약물사용 : 부신피질호르몬, 과량의 갑상선호르몬, 사이클로스포린, 레티노이드
6. 부갑상선, 갑상선 기능 장애: 갑상선기능저하증, 부갑상선기능항진증
7. 간질환 : 뼈형성을 막는다.

### 골다공증의 위험인자

골다공증의 위험인자들을 많이 가지고 있는 경우에는 골다공증이 발생할 가능성이 높아집니다. 그러나 교정이 가능한 골다공증의 위험

인자를 찾아 교정해주면 골다공증의 발생 가능성을 감소시킬 수 있습니다. 그러므로 개개인에서 골다공증의 위험인자가 얼마나 있는지 알아보는 것이 매우 중요합니다.

### 골다공증의 예방

골다공증은 치료보다는 예방이 효과적입니다. 골다공증의 예방법을 충실하게 시행하면 골다공증뿐만 아니라 전반적인 건강이 증진됩니다. 이를 위해서는 성장기에 뼈를 최대한 튼튼하게 하고, 뼈가 약화되는 것을 최소화시키며, 골다공증의 위험인자를 조기에 제거해야 합니다.

- ① 호르몬요법은 호르몬 사용이 가능한 폐경 후 여성에게 골다공증 진행을 막습니다. 하지만 최근에는 호르몬 장기 치료로 인해 야기될 수 있는 여러 부작용으로 인하여, 1차 골다공증 예방 및 치료제로 권고되지 않습니다.
- ② 충분한 칼슘을 섭취해야 칼슘 부족에 의한 골다공증의 악화를 방지할 수 있습니다.
- ③ 빨리 걷기, 조깅, 테니스 등 근육과 뼈에 힘을 주는 운동이 좋습니다.
- ④ 햇빛을 쬐면 비타민D가 생산되나 필요에 따라 비타민D를 복용할 수도 있습니다. 하지만 다량의 비타민D 섭취는 건강에 해로울 수도 있습니다. 과도한 자외선 노출은 오히려 몸에 해로울 수 있습니다. 하루 약 15분 정도의 자외선 노출이 적당하다고 알려져 있습니다.
- ⑤ 적당한 음주는 성호르몬을 감소시키며, 뼈의 생성을 억제합니다. 과음을 하면 취해서 넘어지기 쉽고, 영양의 불균형으로 골다공증의 위험성이 증가합니다.
- ⑥ 흡연을 하면 여성호르몬 농도가 낮아지고 일찍 폐경되며, 뼈가 비흡연자보다 약해집니다. 