

어르신들을 괴롭히는 골다공증

여러분은 나이가 드신 할머니, 할아버지들이 허리가 구부러지고 팔, 다리, 허리 등이 아프다고 하시거나, 가볍게 넘어졌을 뿐인데 뼈가 부러지는 경우를 본 적이 있을 것이다. 예전에는 이런 증상을 자연적인 현상으로 생각하거나 재수가 없어서 우연히 생긴 것으로 생각하는 경우가 많았다. 그러나 사실은 뼈에 구멍이 많아지고 약해지는 골다공증이라는 질병 탓이다. 골다공증이란 골량이 현저히 감소하여 뼈가 체중이나 기계적인 압력에 견디는 힘이 약해지고 실내에서 가볍게 넘어지는 것 등의 미약한 충격에도 골절이 생길 수 있는 질환을 말한다.

자료조사 김제욱 자유기고가 글 울산의대 서울아산병원 내분비내과 김기수 교수



골다공증은 왜 생기는가?

우리 몸의 뼈는 흡수되고 생성되는 재형성 과정을 반복한다. 골다공증은 궁극적으로 골형성과 흡수과정의 균형이 깨져서 생기는 것이다. 즉, 골흡수 속도가 너무 빨라지거나 생성속도가 느려져 흡수량을 생산량이 따라가지 못하면 뼈가 점점 영성해지고 얇아져서 약해지고 부러지기 쉽게 되는 것이다.

특히, 폐경기에 뼈의 흡수 속도가 빨라지게 되는데 여성호르몬인 에스트로겐이 골흡수를 막는 중요한 작용도 갖고 있는데, 이 호르몬의 감소로 골흡수가 계속해서 진행되므로 뼈의 손실이 일어나는 것이다. 나이에 따른 골손실은 매년 전체 골량의 약 1% 정도이지만 폐경기 초기에는 3-5%까지 골손실이 일어날 수 있다. 폐경 후 10년이 넘으면 골흡수 속도가 다시 감소되어 연령증가에 따른 완만한 골량 감소를 나타내게 된다. 결국 일생동안 여성은 최대 골량의 1/3가량, 남성은 1/4가량의 골 손실이 일어난다.

골다공증은 여성, 폐경기 이후, 백인 및 동양인, 칼슘섭취량이 적은 경우, 체중이 미달이거나 운동부족인 경우, 술이나 커피, 담배를 많이 하는 경우, 만성간 및 신장질환 등 골대사에 영향을 주는 질환이 있는 경우, 부신피질호르몬이나 갑상선호르몬 등 골대사에 영향을 주는 약물을 장기간 섭취한 경우, 부모나 형제 중에 골다공증이 있는 경우 등 이러한 요인들이 함께 존재하는 사람의 경우 폐경 후 또는 고령에서 골다공증이 쉽게 생긴다고 할 수 있다.

골다공증의 증상

초기에는 특별한 증상이 없는 경우가 대부분이나 점차로 등이나 허리에 둔한 통증 및 피로감이 있을 수 있고, 뼈가 더욱 약해지면 골절이 생길 수 있다. 일단 골절이 발생하면 이때는 이미 골량이 지나치게 감소된 상태로 치료가 힘들게 된다. 주로 골절이 일어나는 부위는 척추와 고관절 그리고 손목관절이다. 골절이 생기면 골절부위에 통증이 동반되며, 척추 골절 시는 등이 굽어지고, 키가 작아질 수 있다. 심한 경우 앞쪽 맨 아래 늑골과 골반뼈가 서로 맞닿을 정도가 되며 복강내의 면적이 감소하여 소화불량 등의 증상이 동반되기도 한다. 골절이 생기면 병원치료를 받아야 하거나 불구가 될 수도 있으며, 심한 경우에는 사망하기도 한다.

골다공증의 예방 및 치료

성장기에 충분한 칼슘섭취와 활동량을 유지하여 골량을 최대한으로 증가시키도록 해야 한다. 일단 많은 골량이 형성되면 폐경 후 골량의 감소가 일어난다 하더라도 남아있는 골량이 충분하여 골다공증의 정도를 감소시킬 수 있다. 또한 골다공증의 위험인자가 되는 약물의 사용을 조심하고 골다공증을 일으킬 수 있는 질환들을 빨리 진단해 치료하도록 해야 한다. 가능한 한 과도한 알코올섭취나 흡연을 피해야 하며 충분한 운동량을 유지하도록 해야 한다. 일단 폐경이 되면 위험인자가 많은 사람은 폐경 후 급속하게 일어나는 골량의 감소

를 방지하기 위해 여성호르몬제제를 복용하는 것이 바람직하다. 여성호르몬제제는 반드시 의사의 지시 하에 여성호르몬제제 금기증이나 부작용 유무를 관찰하면서 복용해야 한다.

골다공증의 치료는 골형성을 증가시키거나 골흡수를 감소시키는 약물을 이용할 수 있다. 그러나 실질적으로 골형성을 증가시키는 약물은 불소제제와 부갑상선호르몬제제가 있으나 현실적으로 사용이 어려운 상태이며 그 효과도 연구 중에 있다. 따라서 대부분의 약물이 골흡수를 억제시키는 약물이며 여성호르몬, 칼시토닌, 비스포스포네이트제제, 칼슘, 비타민D 등이 이에 속한다. 이들 약물의 사용으로 골량이 감소되는 속도가 현저히 억제되지만 실제로 만족할만 하지는 못하다. 결국 골절이 생긴 정도의 심한 골다공증 환자의 경우 치료는 이미 늦었다고 할 수 있다. 따라서 골다공증이 생기지 않도록 미리 예방하는 것이 무엇보다도 중요하다. 🌈

