

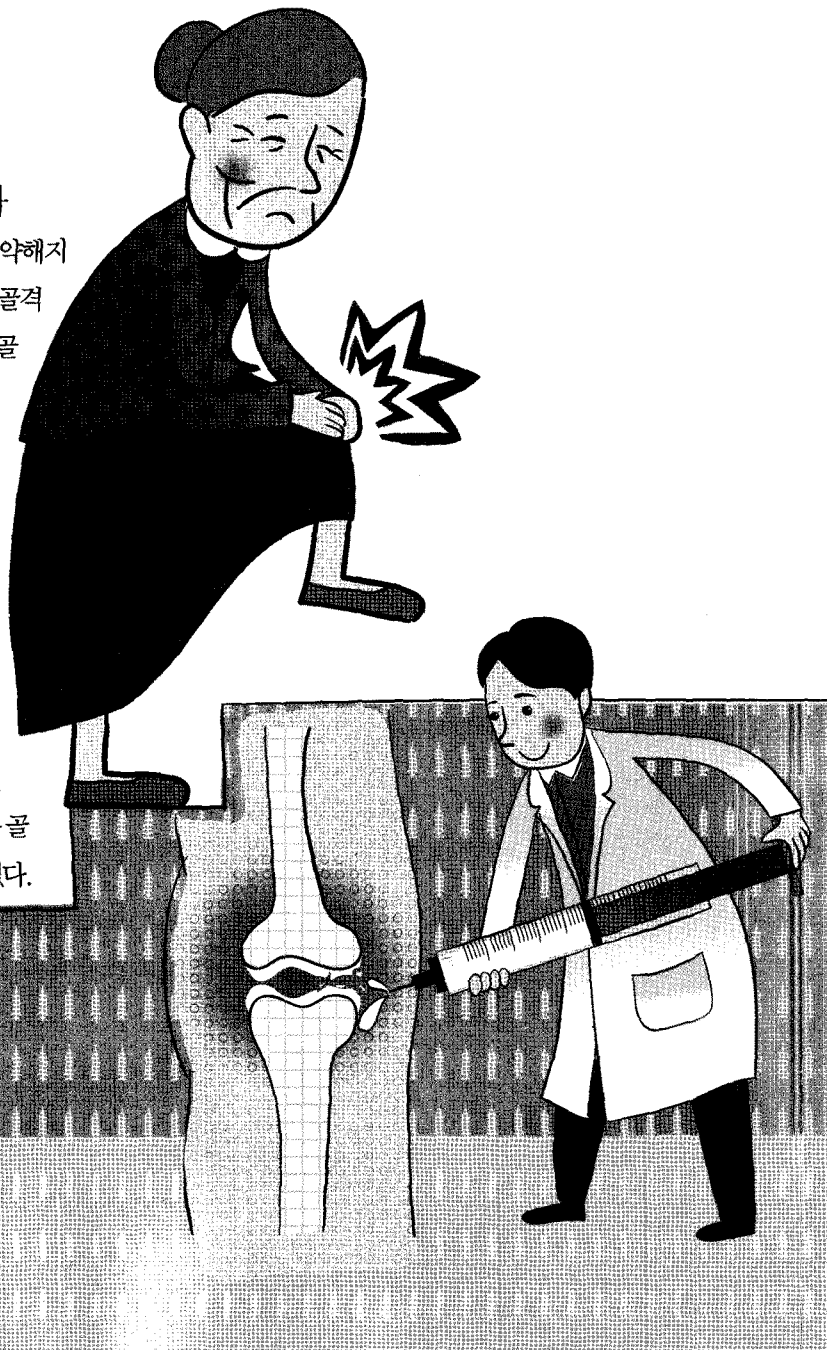
소 리 없 는 뼈 도 독 , 골 다 공 증

운동과 건강한 생활로 골다공증을 예방하라

주위의 지인들로부터 골다공증에 대하여 여러 가지 질문을 받곤 한다. 골다공증이란 무엇이고, 그 원인은 무엇이며, 검사방법과 증상 등은 어떻게 되는지 자세히 묻는다. 하지만 정작 기대하는 것은 어떻게 하면 골다공증을 막을 수가 있는가에 대한 적절한 대답이다. 이에 대한 정답은 너무나 쉽고 명확하다. *하용찬 교수(중앙대학교병원 정형외과)

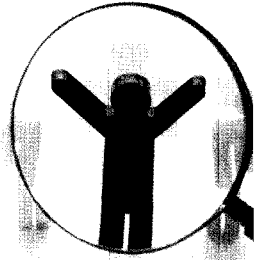
폐경기를 앞둔 여성이라면 골밀도 검사를 받아라
골다공증은 낮은 골량과 골조직의 미세구조 변화로 인해 뼈가 약해지고, 그 결과 사소한 외상에도 쉽게 골절이 발생하는 전신적인 골격 질환이다. 보통 특별한 증상 없이 서서히 진행되며, 대부분이 골다공증이 이미 진행된 후에 진단되어 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 이런 이유로 골다공증을 두고 '소리 없는 도둑'이라고도 한다.

골다공증은 예방과 조기 진단에 의한 치료가 중요하다. 골다공증을 앓는 사람의 대부분은 폐경기 여성이다. 이들의 몸속에서 칼슘 흡수를 증가시키고 뼈에서 칼슘이 떨어지는 것을 방지하는 에스트로젠이란 호르몬이 폐경기에 갑자기 감소하기 때문이다. 반면 남자는 에스트로젠으로 변하는 남성호르몬이 거의 평생 분비되기 때문에 골다공증이 잘 발생하지 않는 특성이 있다. 골다공증은 여러 가지 방법으로 진단이 되는데 현재까지는 골밀도 측정이 가장 중요하고 핵심적인 진단방법으로 알려져 있다. 그러므로 폐경기에 접어드는 50대 전후 여성들은 골밀도 검사를 받아보는 것이 꼭 필요하다. 골다공증은 가끔 전신피로나 무력감 등을 호소하는 경우가 있기도 하지만 그 자체로는 증상을 유발하지 않는다.



골절의 주요 원인이 되는 골다공증

골다공증이 무서운 이유는 소리 없이 찾아오면서 심각한 골절을 유발할 수 있다는 점 때문이다. 손목 골절은 일반적으로 후유증 없이 잘 치유되지만, 골반과 척추의 골절은 심한 통증과 함께 신체장애를 가져올 수도 있다. 가볍게 넘어져도 발생하는 고관절 주위 골절이나 척추 골절은 완전한 회복을 기대하기가 어려운 경우가 많다. 경우에 따라서는 장애가 심해서 다른 가족 구성원이나 자원 봉사자들의 도움 없이는 살아갈 수 없을 정도로 삶의 질이 떨어질 수 있다.



골다공증은 예방이 가장 중요하다

골다공증의 가장 좋은 치료는 뛰니뛰니해도 예방이다. 조기에 진단하여 예방하는 것이 가장 좋은 효과를 볼 수 있지만 늦게 진단을 받았다 해도 실망할 필요는 없다. 적절하게 치료하면 좋은 효과를 얻을 수 있다. 치료기간이 10년 이상으로 길고, 호전되는 속도는 느리지만 인내심을 가지고 계속 치료하면 좋은 효과를 볼 수 있다.

성장기부터 충분한 운동과 칼슘을 섭취하여 최대 골량 형성을 돕는 것이 가장 좋은 골다공증 예방법이지만 폐경기가 되어서도 골밀도 검사와 골다공증의 위험인자를 점검한 후 적합한 약물치료를 받으면 골다공증 예방에 도움이 된다. 또한 적당한 운동(체중부하운동)을 계속하고, 과다한 흡연과 음주 및 골다공증을 일으킬 수 있는 약물의 사용을 피해 골소실을 적게 하는 것도 골다공증 예방을 위한 좋은 실천방법이다.



노년이 되면 더욱 조심해야 하는 골다공증

노년이 되면 소화기능의 저하로 충분한 영양섭취가 이뤄지지 않아 영양결핍증이 오기 쉽고, 햇빛에 노출되는 시간이 적어 피부에서 만들어지는 비타민 D의 양도 부족해진다. 또한 활동량이 줄어들어 운동량이 감소하고, 골다공증을 일으킬 수 있는 스테로이드 제제 같은 약들을 복용하게 되어 뼈가 점점 약해지게 된다. 이런 이유로 노년기에는 쉽게 넘어지고, 골절 발생이 증가한다.

노년에 넘어져도 골절이 되지 않도록 하기 위해서는 균형감각과 근육을 강화시키면서 골소실 방지를 위해 지속적인 운동을 하는 것이 중요하다.

적당한 체중부하운동이 가장 좋은 치료이자 예방법

골량을 증가시키기 위한 효과적인 운동은 골격구조에 영향을 줄 수 있을 정도로 끌고 당기는 체중부하운동, 즉 빠르게 걷기, 조깅, 계단 오르내리기, 자전거 타기, 노젓기 등을 한 번에 한 시간씩, 적어도 일주일에 3회는 시행해야 효과가 있다. 에어로빅을 일주일에 3회 시행했던 폐경기 여성이 대조군에 비해 골 밀도가 높게 보존되었다는 보고도 있다. 체중부하가 안 되는 수영은 큰 효과가 없다. 운동은 개개인의 건강상태를 고려하여 적합한 처방에 따라 시행해야 한다. 여성 운동선수의 경우 운동량과 스트레스가 과다한 결과 무월경 상태가 되면 오히려 에스트로겐 감소에 의한 골소실을 초래하게 된다. 또한 무릎에 관절염이 있는 경우 무리한 달리기 등 체중부하운동은 오히려 관절염을 악화시킬 수 있으므로 전문가의 도움을 받은 후 적당한 운동을 하는 것이 꼭 필요하다. ㉞