욱신거리고 시큰거리는 무릎,

골이 텅텅 골다공증

생활수준과 의료 질의 향상으로 평균 수명이 길어지면서 노인 인구가 증가함에 따라 골다공증의 발병률도 계속 증가하고 있다. 골다공증은 뼈의 구성성분인 칼슘이 서서히 소실되면서 구멍이 생겨 가벼운 외상에도 골절되는 상태로 뼈가 극도로 약해져 있는 경우를 말한다. 우리나라 여성의 42.6%가 골다공증 또는 골감소증이고 50대, 60대, 70대로 갈수록 골다공증 비율이 2배 이상 늘어난다고 한다. 골다공증은 예방 할 수 있는 질환이므로 지금부터라도 관심을 가지도록 하자.

▶ 골다공증 왜 발생하나?

골다공증은 남성보다 여성, 서양인보다 동양인에게 많이 나타나는데, 이는 동양 여성은 골밀도가 서양 여성에 비해 낮고, 칼슘 섭취가 낮기 때문이다.

일반적으로 골의 양은, 성인이 될 때까지 뼈 생성이 흡수보다 많아서 골량은 점점 증가하게 되며, 30대에 최대의 골량을 형성하게 된다. 그러나 40세 이후에는 폐경을 맞아 골세포가 급격히 줄어들면서 60대부터 골감소증 환자가 급격히 증가한다. 그러나 골감소증은 갱년기 증상과 달리 별다른 자각증상이 없어 치료시기를 놓치고 골다공증으로 발전되기 쉽다.

최근에는 다이어트를 무리하게 하는 경우가 많아 젊은 여성에게서 골다공증이 많이 발생하고 있다. 특히 원푸드 다이어트를 하게 되면 영양의 불균형을 가져와 칼슘 등의 영양소가 뼈에 충분히 공급되지 않아 골다공증이 발생한다. 이밖에 갑상선기능항진증처럼 뼈의 파괴를 촉진하는 호르몬이 많이 만들어지는 사람도 골다공증이 발병할 위험이 크다. 평소에 칼슘섭취가 부족하면 뼈의 밀도가 낮아지고, 짠 음식이나 육류 등 소변으로 칼슘 배출을 촉진하는 음식을 많이 먹으면 뼈의 칼슘 농도가 낮아져 골다공증의 원인이 된다.

초기에는 대부분 증상이 없어 '침묵하는 뼈', '침묵의 살인자'로 불린다. 그 후, 척추 주위에 통증과 피로감을 호소하다가 심해지면 조그마한 외상에 의해서도 골절이 쉽게 발생하여 골절 부위에 심한 통증이나 변형이 일어난다.

▶ 골다공증에 걸리는 남성

골다공증은 더 이상 여성의 전유물이 아니다. 건강보험공단이 발표한 자료를 보면, 2005년 골다공증환자의 남성비율이 5.6%에서 2009년에는 7.1%로 크게 늘어났다고 한다. 남성 골다공증은 일반적으로 흡연 · 음주 · 운동부족 등 잘못된 생활습관이 가장 큰 원인으로 작용한다. 특히 흡연은 뼈를 만드는 조골

세포를 파괴해 뼈를 약하게 만들고, 술의 알코올 성분은 칼슘과 비타민D의 결핍을 초래해 골밀도를 떨어뜨린다.

최근 연구결과 남성 호르몬과 골다공증은 아주 밀접한 관계가 있는 것을 밝혀냈다. 대부분의 남성은 40세 이후 남성호르몬이 서서히 감소하고 60세 이후는 급격히 감소하는데, 남성호르몬 및 성장호르몬의 감소는 골밀도 감소의 중요 원인이 된다고 한다.

현재 남성의 골다공증 발생률은 여성의 약 절반가량으로 여성보다 적으나 일단 병에 걸리면 남성이 여성보다 그 상태가 심각한 것으로 알려졌으므로 사전 진단 및 예방이 중요하다.

▶ 골다공증 예방법

골다공증의 예방은 성장기 때가 가장 효과적이다. 30살 이후로는 뼈의 밀도가 줄어들므로 성장기와 20대에 칼슘섭취와 운동을 하여 골다공증을 예방해야 한다. 실제로 골다공증이 나타난 뒤 운동이나 약으로의 치료를 시행하여도 뼈의 밀도가 정상으로 회복되지는 않는다. 다만, 뼈의 밀도가 낮아지는 속도를 늦출 뿐이다. 반면 젊은 시절에 운동하면 뼈의 밀도를 높일 수 있으므로 성장기에 미리 예방하는 것이 바람직하다.

적절한 운동은 골절의 치유를 빠르게 할 뿐만 아니라 골다공증의 속도를 늦추는 데에도 매우 효과적이다. 골다공증 예방에 좋은 운동으로는 걷기, 조깅, 계단 오르내리기, 자전거 타기, 등산, 골프, 등이 있다. 운동은 천천히 긴 시간에 걸쳐서 해야 뼈를 단련시키는 효과를 얻을 수 있다. 그러나 무리한 운동은 오히려 관절염을 악화시킬 수 있으니 적당히 해야 한다.

햇볕을 쬐면 생성되는 비타민D는 칼슘 흡수를 도우므로 1주일에 2번 정도는 산책해준다. 이때 자외선 차단제를 바르면 효과가 거의 없으므로 주의해야 한다.

흡연은 여성호르몬 농도가 낮아지고 일찍 폐경이 되므로 피하고, 음주는 성호르몬을 감소시키며, 뼈의 생성을 억제하므로 되도록 피한다.

▶ 칼슘과 골다공증

칼슘은 신체기능 유지뿐만 아니라, 뼈의 건강에 매우 중요한 영양소이다. 칼슘 섭취가 부족하면 섭취량이 배설량보다 적어져 체내의 칼슘균형이 깨지며 혈액 내에 칼슘치가 저하되어 부갑상선 호르몬의 분비를 촉진한다. 이 호르몬은 뼈 안의 칼슘을 혈액 내로 녹아내리게 해 뼈 안의 칼슘양이 줄어들게 되어 뼈에 구멍이 생겨 골다공증을 일으키게 된다. 특히 중년 여성의 경우 폐경이 되면 뼈의 재흡수를 막아주는 여성호르몬(에스트로겐)이 급격히 감소하고, 상대적으로 부갑상선 호르몬의 분비가 증가한다. 그러므로 적절한 양의 칼슘을 섭취하여 골다공증을 예방해야 한다.

우유나 유제품(우유, 요플레, 치즈. 아이스크림 등)에는 칼슘이 많이 들어 있다. 우유를 먹어 속이 좋지 않을 경우는 따뜻하게 데워 마시거나 요구르트, 요플레를 섭취한다. 이외에도 뼈째 먹는 생선, 녹색 채소, 고추, 다시다, 김 등에 칼슘이 많이 함유 돼 있으니 자주 섭취하여 칼슘을 보충하도록 한다.

글/ 김선주 기자