

골다공증 OSTEOPOROSIS

캐나다의 50 세 이상의 성인 남성 8 명중의 한명 그리고 성인여성 4 명중의 한명은 골다공증을 앓고 있는 것으로 알려졌습니다. 골다공증은 일상 생활에 커다란 지장을 줄 수 있으며, 상당히 고통스러운 골절의 원인이 될 수 있으며, 장애와 신체적 기형을 유발할 수도 있습니다. 불행히도 골절상을 입기 전까지는 골다공증의 확실한 징후를 발견하는 방법은 없습니다.

골다공증이란 무엇인가요? (What is osteoporosis?)

뼈는 살아있는 조직으로 구성되어 있으며, 오래된 뼈를 새로운 뼈로 대체하는 자연적인 현상을 통하여 끊임없이 재생되고 있습니다. 노화 현상이 진행될 수록 이러한 재생 과정의 효율성이 감소하며, 점차적으로 뼈를 손실하게 됩니다. 골다공증을 앓고 있는 사람에게는 이러한 뼈의 손실이 더욱 급격하게 진행되어 뼈가 얇아지며 강도가 점차 줄어들게 됩니다. 골다공증으로 인하여 뼈의 강도가 심각하게 감소하였을 경우, 무거운 장바구니를 들어올리기 위하여 몸을 숙인다거나 심하게 재채기를 하는 등의 일반적인 행동으로도 골절상을 입을 수 있습니다. 팔목, 척추 그리고 골반의 골절상은 골다공증과 관련하여 매우 흔하게 일어나고 있습니다. 골다공증과 관련된 골반의 골절은 연세가 있으신 노약자들에게 심각한 문제를 유발할 수 있으며, 이중 20%는 생명에 위협을 끼치며 살아남은 경우, 50%는 이로 인한 장애를 가질 수 있습니다. 골반 골절상을 입은 노약자는 자립적인 생활이 불가능 하며, 노인 요양시설 생활을 필요로 할 수도 있습니다.

어떠한 사람들이 골다공증의 위험에 노출되어 있습니까? (Who is at risk?)

여성호르몬은 뼈의 건강 유지에 중요한 역할을 하므로, 여성들은 골다공증의 위험에 더욱 노출되어 있습니다. 폐경시에, 여성호르몬의 수치가 급격히 떨어지며 이에 따라 많은 여성들은 뼈의 양이 급속하게 줄어들게 됩니다. 노화와 함께 골의 질량이 감소하게 됨으로, 골다공증의 예방 또는 지연을 위하여 생활 습관을 바꾸도록 권장하고 있습니다. 골다공증을 야기하는 한가지의 주된 원인은 발견된바 없지만, 이 질병의 발달에 몇가지 요소가 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다. 이러한 위험요소에 노출되어 있다고 생각되시는 경우, 반드시 주치의와 골밀도검사 (bone density test) 와 위험을 감소시킬 예방법에 관하여 상담하시길 바랍니다.

위험요소에는 어떤 것들이 있습니까? (What are some risk factors?)

일부 위험요소는 다른 요소들에 비하여 더 큰 위험을 줄 수 있습니다. 이러한 요소들은 * 표시로 구분하였습니다.

- 빈약하며 작은 골격
- 저칼슘 식단
- 육체적 운동이 미약한 경우
- 난소 제거 수술을 받으셨거나, 45 세 이전의 조기 폐경*
- 폐경의 경험이 있는 경우
- 비타민 D 의 부족
- 담배 흡연
- 카페인 또는 알코올의 과다 섭취
- 가족내에 골다공증 환자가 있는 경우*
- 부신피질호르몬제 (cortisone, prednisone) 또는 경련 진정제 (anticonvulsants) 등의 약품의 과다복용*
- 골절상의 경험이 있는 경우*

골다공증은 어떻게 예방할 수 있을까요? (What can I do to prevent osteoporosis?)

칼슘을 포함한 식단: 50 세 이상의 경우, 1000 에서 5000 mg 의 칼슘을 섭취하여야 합니다. 노화가 진행될 수록 칼슘의 흡수력이 떨어지게 됨으로, 칼슘이 풍부하게 포함되어 있는 식단을 유지하는것이 매우 중요합니다. 칼슘이 풍부한 음식을 충분히 섭취하지 않으시는 경우, 칼슘제를 복용하실 필요가 있습니다.

비타민 D 의 충분한 섭취: 비타민 D 가 없이는 칼슘이 원활하게 신체에서 흡수될 수 없습니다. 햇빛은 자연적인 비타민 D 의 주된 근원입니다. 대부분의 노약자들은 이러한 비타민을 충분히 섭취하지 못하므로 400 에서 800

IU 을 매일 보충하도록 권장하고 있습니다. (특히 캐나다의 경우 겨울에는 햇빛의 강도가 약하므로 더 중요합니다.)

매일 활동적인 생활: 뼈는 운동량의 증가에 반응하여 뼈의 강도가 높아지게 됩니다. 춤, 걷기, 등산 그리고 테니스등의 체중 지지 운동을 정기적으로 하는 것을 권장합니다. 또한, 균형과 신체의 조정력을 향상시키는 운동은 (태극권, 수영, 유연성 운동) 넘어짐과 골절을 예방하는데 도움을 줄 수 있습니다. 본인에게 알맞는 운동을 찾을 수 있도록 여러가지를 시험해 보시길 바랍니다.

금연: 흡연자들은 뼈의 손실 속도가 빠르며 비흡연자에 비하여 골절의 위험이 더욱 큽니다. 여성 흡연자의 경우 비흡연 여성에 비하여 폐경이 더 일찍 올 수도 있습니다. 이러한 요소로 인하여 더 젊은 나이에 급격한 뼈의 손실의 위험이 있을 수 있습니다.

호르몬 치료요법은 무엇이며 어떻게 사용됩니까? (What is hormone therapy and how is it used?)

뼈를 건강하게 하는 식이요법과 생활 방식과 함께 일부의 사람들은 골다공증을 예방 및 치료하기 위하여 약물 치료를 받을 필요가 있습니다. 호르몬 보충제는 여성의 폐경시 난소가 더이상 생성하지 않는 호르몬을 대체하는 역할을 합니다. 여성 호르몬의 감소를 줄임으로써, 이러한 보충제들은 뼈의 손실을 바로잡거나 예방하도록 합니다. 그러나 여성 호르몬 치료 요법은 항상 적절하지는 않습니다. 여성 호르몬 보충제 투여 여부는 주치의와 상의하며 본인의 상황을 고려하여 판단하여야 할 것입니다. 비스포스포네이트, 선택적 에스트로겐 수용체 조절자 (골흡수 억제제 탈록시펜), 또는 코로 투여하는 칼시토닌 (갑상선 호르몬) 과 같은 다른 치료약물을 처방 받을 수도 있습니다.

통증을 어떻게 관리할 수 있을까요? (How can I manage my pain?)

골절상을 입을 경우, 그 통증은 매우 급작스러우며 극심할 수 있습니다. 재활치료는 시간이 걸릴 수 있으나 통증의 강도는 대부분 서서히 줄어들어 사라질 것입니다. 그러나, 일부 골다공증 환자들은 만성적인 통증을 겪을 수도 있습니다. 이러한 만성 통증은 척추부위의 압박 골절 또는 근경련으로부터 발생할 수 있으므로 올바르게 효율적인 치료를 위하여 정확한 진단을 받을 필요가 있습니다. 통증은 본인의 건강을 돌보도록 요구하는 첫번째 신호입니다. 본인의 활동과 생활 습관을 교정함으로써 통증에 굴하지 않고 이에 맞출 수 있습니다.

얼음과 열 치료: 얼음과 열을 이용하여 통증을 완화할 수 있습니다. 얼음을 이용하실 경우, 수건을 적신후에 얼려서 사용하시길 권장합니다. 부드러운 얼음 팩 (또는 얼린 완두콩 봉지) 또한 신체의 굴곡에 맞추어 효율적일 수 있습니다. 열은 뜨거운 물병, 수건 또는 핫팩을 이용할 수 있습니다. 얼음과 열을 통증 부위에 이용할시, 화상을 입을 수 있으므로 유의하시길 바랍니다.

약품: 진통제 (진통 해열제와 아스피린류의 약품) 등은 대부분 효율적이지만 복용의 제한이 있습니다. 이에 관하여는 본인의 주치의가 어떠한 상황에 어떠한 약품이 유용할 것인가 상담하시길 바랍니다.

이외의 치료방법: 사람들은 제각각의 통증을 느끼듯 치료법에 대하여 다르게 반응할 것입니다. 기적적인 치료방법을 찾을 수는 없지만, 긍정적인 사고방식, 휴식, 명상, 침술, 시각화를 이용한 심성의학, 전기신경자극등은 골다공증으로 인한 만성 통증을 가진 환자들에게 쓰이고 있는 또다른 치료법입니다. 이중 어떠한 치료법은 본인에게 맞을 것이며 그렇지 않는 치료법도 있을 것입니다. 열린 마음을 가지고 도움이 될수 있는 것을 놓치지 마시길 바랍니다.

어디서 추가 정보와 도움을 얻을 수 있습니까? (Where can I get more information and support?)

도움, 지원, 소개 및 정보는 Osteoporosis Canada 에 1-800-463-6842 로 연락하여 받으실 수 있습니다. 본인 주위의 골다공증 클리닉에 소개를 받고 싶으신 경우, 본인에게 맞는 운동 및 교육을 받고 싶으신 경우, 주치의와 상의하시거나 연중 무휴 24 시간 대기중인 간호사와 통화할 수 있는 Alberta Health Link 의 수신자 부담 전화번호인 1-866-943-1556 으로 연락 하시길 바랍니다.

출처: 어른들을 위한 골다공증에 관한 정보, 캐나다 보건국 웹사이트 www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다