

# ‘조용한도둑’ 골다공증, 70대女 7명중 1명

우리나라 70대 여성, 일곱 중 한 명이 ‘골다공증’인 것으로 집계됐다.

골다공증은 말 그대로 ‘뼈에 구멍이 많아져’ 골절이 일어날 가능성이 높은 상태를 말하는데, 여성 폐경기를 전후해 환자가 급격하게 늘어나는 경향이 있다. 호르몬 변화의 영향이다.

3일 국민건강보험공단이 건강보험 빅데이터를 활용해 최근 5년간(2012~2016년) 건강보험 적용대상자 중 ‘골다공증’ 진료인원을 분석한 결과 골다공증 환자 진료인원은 지난해 85만5975명으로 이중 여성의 비중이 93.7%(80만12234명)를 차지했다.

여성 진료인원을 연령별로 보면 60대가 28만2049명(35.2%)로 가장 많고 ▲70대25만4939명(31.8%)▲50대14만7352명(18.4%) ▲80대 이상 9만1970명(11.5%) 등순이다.

다만 인구 10만당 진료인원은 70대가 1만5229명(약 7명중 1명)으로 가장 많다. 이어 60대와 80세 이상이 각각 1만593명, 1만304명(10명중 1명)이다.

골다공증이 고령 여성에서 많이 발생하는 이유는 남녀간의 골격과 호르몬 분비에서 오는 차이 때문이다.

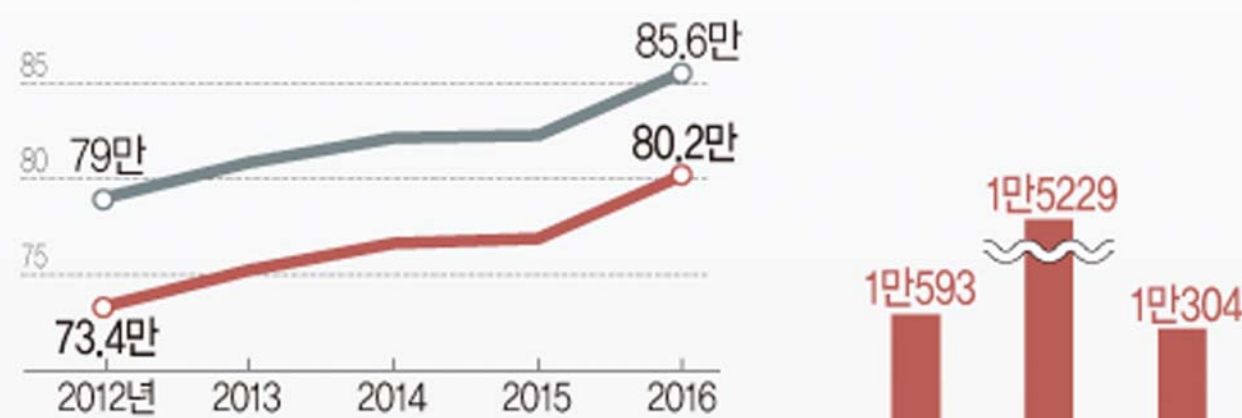
골다공증의 주된 증상은 ‘골밀도의 감소’인 데, 인체 노화 등으로 인해 새로운 뼈는 더디게 생성되는데, 오랜 뼈는 빠르게 소실되는 등 균형이 깨지면서 생긴다.

특히 여성은 남성보다 골격이 작고 뼈의 단단한 부분인 ‘피질골’도 더 얇아 상대적으로 영향이 더 크다.

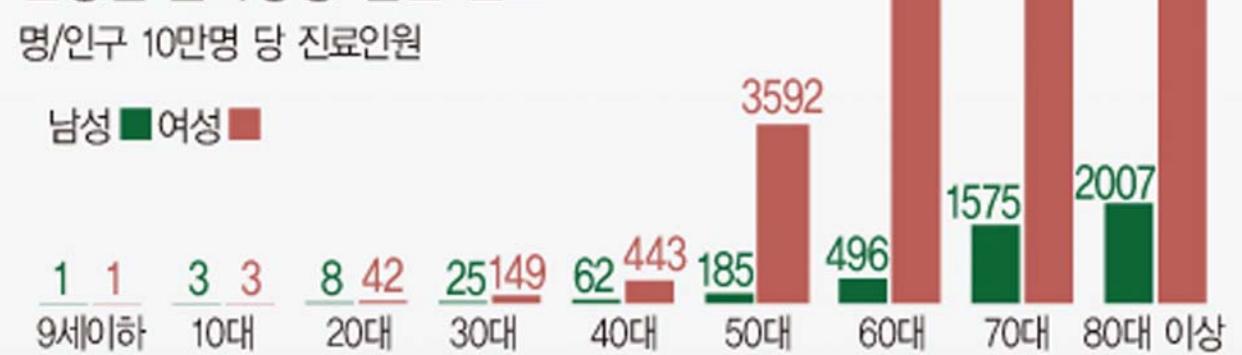
여성들은 폐경후에 체내 칼슘을 보전하는 역할을 하던 여성호르몬 ‘에스트로겐’ 분비가 줄면서 뼈의 소



골다공증 진료인원 추이 단위:명



연령별 골다공증 질환 진료 명/인구 10만명 당 진료인원



자료: 보건복지부

활습관을 유지해야 한다”며 “특히 낙상처럼 골절을 일으킬 수 있는 상황을 가능한 한 피하도록 해야 한다”고 당부했다.

한편 골다공증은 손목뼈, 척추, 고관절(대퇴골) 등에 골절을 유발한다.

50대 이상은 건강검진이나 보건소를 통해 골밀도 검

사를 수행하고, 의심환자는 전문의를 찾아가 적절한 진단과 치료가 필요하다. 다만 본인의 노력으로 비필 수 있는 운동, 식이요법 등 생활습관의 변화 등의 비약물 치료가 더 중요할 수 있다.

뉴스스

## 골다공증 예방은?

우유·멸치·야채 섭취, 스트레칭 권장

‘조용한 도둑’이라고 불리는 골다공증

골다공증은 우리나라 70대 여성의 7명중 1명, 60대와 80대 여성은 10명중 1명꼴로 나타날 정도로 노인여성들을 괴롭히는 최악의 질환들중의 하나다.

여성 골다공증은 폐경기후 여성호르몬인 ‘에스트로겐’이 줄면서 뼈 소실이 빠르게 진행돼 발생하고 남성보다 작은 골격도 영향을 받는다.

특히 골다공증은 오랜시간 자각 증상이 없다가 키가 줄거나 허리통증으로 병원을 찾아 발견하는 경우가 많아 젊을때부터 예방이 필수라는데 전문의들의 설명이다.

다음은 건보공단이 제안하는 골다공증 예방법.

▶ 칼슘과 비타민D 섭취...권할 음식은?

“칼슘이 풍부한 식품으로는 우유나 치즈, 요구르트, 우유발효음료 등 유제품, 멸치 등과 같은 뼈째 먹는 생선 등이 있다. 또 콩·두부·들깨 등과 신선한 야채, 과일 등도 권장된다. 반대로 짬뽕, 탄산음료·커피, 알코올, 과다한 양의 단백질(산성식품), 과량의 곡류나 섬유질 등은 피하는 것이 좋다.”

▶ 음식을 섭취만으로도 충분한다.

“아니다. 칼슘 및 비타민 D 보충제를 사용을 권고한다. 식품만으로는 충분한 칼슘 섭취가 어렵다. 남녀 모두 칼슘은 1일 800~1000mg, 비타민 D는 1일 800IU 이상을 권장섭취량으로 정하고 있는데 노화가 진행될수록 체내 비타민 D 합성과 칼슘 장내 흡수 기능이 제한된다. 골다공증 진단을 받고 약제를 먹는 경우에도 칼슘과 비타민 D 보충은 필수적이다.”

▶ 운동은 어떻게 하는 것이 적당한가.

“적절한 유산소 운동과 스트레칭, 빠르게 걷거나 제자리 뛰기 등 근력운동을 규칙적, 지속적으로 하는 것은 골밀도 유지에 효과적이다. 또 비타민D는 ‘선샤인’(Sunshine) 비타민이라고도 하는데 햇볕을 쬐면 저절로 몸 안에서 생성된다. 이 때문에 적절한 낮시간 산책 등을 통한 일조량을 충분히 확보하는 편이 좋다.”

▶ 생활습관은 어떻게 해야 하나.

“금연, 절주 등 건강한 생활습관을 유지해야 한다. 매일 맥주 800cc 이상 증류주 3잔 이상(90cc), 중간 정도 크기 와인(360cc)은 골절 위험을 높인다는 연구결과가 있다. 특히 낙상처럼 골절을 일으킬 수 있는 상황을 가능한 피해야 한다. 전문의사를 통한 적절한 진단을 받고 환자 개인에 맞는 약물을 선택하여 복용해야 한다.”

뉴스스

## 부풀리고 조작된 가짜뉴스는 사라져야 합니다

가짜뉴스가 사회를 혼란스럽게 하고 있습니다.

자극적이거나 의심스러운 뉴스는  
공신력있는 기관을 통해 한번 더 검증해보는 현명함으로  
가짜뉴스를 근절시켜 정직하고 바른사회를 만들어 갑시다.

# 가짜뉴스

한국언론진흥재단  
Korea Press Foundation