

건강·의료

예방과 치료

M 의료 라운지 Medical Lounge

중년의 불안 '골다공증'

18~30세때 잘 먹고 운동해야 뼈 튼튼

다이어트·과음 주원인...등뼈 약해져 척추골절 올수도

골다공증으로 고통받는 사람이 늘고 있다. 골다공증은 뼈 속의 작은 구멍이 점차 커지고, 이후에는 뼈속이 텅 빈 것과 같이 변하게 돼 뼈가 얇아지고 쉽게 부러질 수 있는 질환이다.

조선대병원 척추센터(신경외과) 김석원 교수의 도움말로 골다공증의 원인과 예방·치료법에 대해 알아본다.

◇원인=유전적 요인을 비롯한 노화·폐경기 여성호르몬의 감소·칼슘 섭취의 부족·운동부족 등은 골다공증 발생의 가장 큰 원인으로 꼽히고 있다. 또 위장 질환·스테로이드 등의 약물복용·과음·흡연 등도 중요한 요인으로 포함된다.

알코올 중독 환자는 급격하게 골량(骨量)이 감소한다. 이것은 알코올이 뼈의 생성을 억제하고 칼슘 흡수를 떨어뜨리며, 소변 중 칼슘 배설을 증가시키기 때문이다. 특히 알코올 중독 환자는 넘어질 위험이 크기 때문에 척추골절이 흔하게 발생한다.

흡연 또한 골(骨)대사에 좋지 않은 영향을 미친다. 특히 여성은 난소기능을 퇴화시켜 폐경 연령을 빠르게 함으로써 골다공증의 위험 요인으로 작용한다. 과다한 카페인 섭취도 칼슘의 흡수량 감소와 배설량 증가를 유발해 뼈 손실을 초래한다.

골밀도가 최대인 18~30세에 칼슘 섭취와 운동 부족 등으로 인해 뼈가 튼튼하지 않을 경우 나이가 들면서 골다공증이 걸릴 확률이 더욱 높아진다. 운동량이 적을수록 뼈 손실량이 증가한다는 사실도 무시할 수 없다. 일상 동안 앉아서 일하는 직종에 종사하는 사람들의 뼈 손실은 눈에 띄게 나타난다.

◇척추 압박 골절로 이어질 수도=초기에는 특별한 증상이 없다. 그러나 점차 등이나 허리에 통증과 피로감이 올 수 있다. 뼈가 더욱 약해지면 골절이 생기기 쉽다. 골밀도가 떨어지면 뼈의 강도가 낮아져 작은 충격에도 심각한 골절을 일으킬 수 있다.

또 허리에 심한 통증이 올 때도 있다. 골다공증이 진행되면 등뼈가 약해지면서 척추가 몸을 제대로 지탱할 수 없게 된다. 등뼈가 체중을 감당할 수 없게 되면 등뼈 중 가장 약한 부분에 있는 뼈가 짓눌리는 압박골절이 오게 되면 심각한 허리 통증을 느끼게 된다.

이를 장기간 방치하면 '교부라' 할머니처럼 허리가 휘는 등 심한 외형적 변화를 가져올 수도 있다.

◇척추 압박골절 치료=척추 압박골절



조선대병원 척추센터 김석원 교수가 골다공증 환자에게 척추 모형을 보여주며 척추 압박 골절의 위험성에 대해 설명하고 있다. <사진=조선대병원 제공>

인 경우 보조기를 착용하게 되면 더 이상 신경을 압박하지 않도록 예방하는 보존적 치료가 있다.

간단한 시술적 치료로는 특수 바늘을 사용해 골절된 부분에 흔히 '골(骨) 시멘트'라 불리는 물질을 주입시키는 척추체 성형술로 효과를 볼 수 있다.

수술 후 대개 75~90%의 환자들이 만족할만한 통증 완화효과를 보이고 있다. 부분마취를 통해 수술할 수 있기 때문에 고령의 환자에도 적용할 수 있는 것이 장점이며, 현재 가장 보편적인 시술법이다.

◇예방법=골다공증은 예방이 가능하고, 골다공증에 이미 걸린 환자도 그 진행을 늦출 수 있다. 우선 균형 잡힌 식사와 적당한 운동이 가장 좋은 예방법이다.

30대 초반까지는 충분한 칼슘량을 보충해줘 뼈의 양을 늘리고, 30대 중반부터는 뼈의 양이 더 이상 줄지 않도록 걷기 등의 운동을 꾸준히 하는 게 좋다.

골다공증으로 인해 척추의 변형이 초래할 경우에는 척추전문의와 상담해야 한다. <도움말=조선대병원 척추센터 김석원 교수>

화순 전남대병원 소아암 환자에 가발 지원

화순 전남대학교병원(병원장 김영진)은 11일 합암 치료과정에서 생기는 탈모증세를 완화하고 심한 스트레스와 상실감을 겪는 소아암 환자를 위해 6월부터 무료 가발지원 사업을 실시하고 있다고 밝혔다.

환자 1명을 매달 선정해 가발 디자이너가 병원 및 환자 가족을 방문해 환자의 머리 크기에 맞는 가발을 제작, 전달하는 것이다.

가발 제작은 가발 전문업체 '센스'가 후원하며, 가격은 시가 100여만원 정도다.

안경체인점 'G-shop' 백내장 무료 시술

안경 체인점인 'G-shop'(광주시 서구 농성동·대표 김덕영)이 독거노인 및 저소득층 노인들에게 백내장 무료 시술과 돋보기 증정 사업을 펼치고 있다.

'G-shop'은 이달 1일부터 각종 안(眼) 질환으로 불편을 겪고 있지만, 경제적 어려움 때문에 적절한 치료를 받지 못하고 있는 광산구 지역 노인들을 대상으로 '제2회 사랑의 빛 나누기 운동'을 전개하고 있다.

이번 행사의 첫 수혜자는 지난 1일 무료 백내장 수술을 받은 광산구 월곡동 김원돈(78)씨. 지난 10여 년 간 백내장으로 고통을

받았던 김씨는 "생활이 어려웠던 눈이 잘 보이지 않아도 그저 지극 살아왔는데 이번에 좋은 기회를 통해 깨끗한 세상을 다시 보게 돼 기쁘다"고 말했다. 김덕영 대표는 "제대로 치료받으면 밝은 세상을 볼 수 있는데 어려운 환경으로 이를 포기하는 어르신들이 많아 항상 안타까웠다"고 말했다.

'G-shop'은 오는 9월 말까지 광산구 일곡·동곡 등 농촌 지역 20여 명의 독거노인 및 저소득층 노인에게 백내장 무료시술을 지원하고, 시력 검사 후 9만 개의 돋보기를 무료로 보급할 계획이다. <최권일기자 cki@kwangju.co.kr>

동아병원, 남구 제석산에 구급함 설치

동아병원(원장 정재훈)은 지난 8일 오전 광주 남구 제석산 일대에 산악사고시 응급처리를 할 수 있는 '구급함'을 설치했다. <사진>



제석산 운동장 등 험터 4곳에 설치된 구급함에는 압박붕대·소독약·반창고·에어 파스 등 13종의 의약품이 들어 있다.

구급함에는 또 산악사고시 응급처치 요령 등이 담긴 안내문이 비치했다. 가로 20cm·세로 40cm·높이 18cm 크기의 구급함은 개당 제작비가 12만 원 정도 소요됐으며, 개당 20여만원 상당의 약품이 담겨있다.

구급함 제작 비용과 의약품은 모두 동아병원에서 지원했으며, 남부소방서는 구급함 관리를 담당하게 된다. <최한배기자 choi@kwangju.co.kr>

심장병 고통 50대 교직원에 새 삶

미래로21, 무료 심장수술

수년 동안 가슴 통증에 시달리던 50대 교직원이 광주지역 한 병원의 무료

수술로 제2의 삶을 시작했다. 11일 광주 미래로 21 병원에 따르면 지난달 스승의 날을 맞아 실시한 교직원 무료 심장수술 행사를 통해 고흥실

업고등학교 신장우(57)행정실장의 심장수술을 지난 5일 성공적으로 마쳤다. 4년 전 '불안정 협심증' 진단을 받았던 신 실장은 그동안 어려운 환경 탓에 수술을 하지 못하고 최근까지 약으로 고통을 견뎌왔다.

그러던 중 광주 미래로 21 병원이 '스승의 날'을 맞아 광주·전남지역 교직원

들을 대상으로 실시한 무료 심장수술 행사에 전남도교육청 추천으로 선발됐다. 신 실장은 "그동안 시시때때로 찾아오는 가슴 통증 때문에 하루하루 기도하는 심정으로 살아왔다"며 "교직원으로서의 삶이 험박되지 않도록 더욱 열심히 살겠다"고 말했다. <최권일기자 cki@kwangju.co.kr>

Summer Wedding Festival advertisement for 신양파크호텔. Includes details about wedding packages starting from ₩25,000, special offers for guests, and contact information.

Real estate advertisement for 대인동삼일부동산. Lists various properties for sale and rental, including a hotel and commercial buildings.

Real estate advertisement for LCE타워(주). Promotes high-quality residential properties with modern amenities and convenient locations.

Real estate advertisement for 일가공인중개사. Offers services for property transactions, including home sales and rentals.

Real estate advertisement for 한일지도판매(주). Promotes the sale of various types of maps and geographical information.

Real estate advertisement for 호성공인중개사. Provides professional real estate services, including property valuation and transaction support.

Real estate advertisement for 대지부동산. Specializes in large land parcels and commercial real estate developments.

Real estate advertisement for (주)홈컨부동산 리서치. Focuses on residential real estate research and sales, highlighting a variety of property options.