

불규칙한 식습관·무리한 다이어트...50세 미만 환자 급증

광주일보·전남대병원 공동주최

테마가 있는 건강강좌 <143>

골다공증

골다공증 자체는 환자에게 통증이나 불편감 등의 증상을 일으키지는 않는다. 그럼에도 골절이 쉽게 발생할 수 있다는 점 때문이다. 골다공증은 정상적인 뼈에 비해 '구멍이 많이 난 뼈'를 말하며 폐경, 노화 등의 여러 가지 원인에 의해 발생하는 뼈가 매우 약하고 부서져서 뼈에 구멍이 많이 나 있는 모양으로 보이게 되는 질환이다. 즉, 정상인에 비하여 현저하게 뼈의 양이 줄어든 상태를 지칭하며, 체중이나 기계적인 압력에 견디는 힘이 약해지고 실내에서 가볍게 넘어지는 것과 같은 미약한 충격에도 쉽게 골절되는 가장 흔한 대사성 질환이다.

◇50세 미만 환자 증가세=세계보건기구에서는 골다공증을 다양한 원인에 의하여 뼈가 약해져서 작은 충격으로도 쉽게 골절될 수 있는 위험스러운 뼈의 상태라고 정의하고 있다. 골량은 사춘기에 성인 골량의 90%가 형성되며, 사춘기를 지나 30대 초까지 증가하다가 이후부터 점차 감소하기 시작한다.

일반적으로 골다공증은 폐경 후의 여성에

4년간 11% 증가 4만명 넘어서 꾸준한 치료로 골량 유지 중요 칼슘·비타민D 등 보조제 도움

게서 대부분 발생하나 최근 건강보험심사평가원의 보고에 의하면 50세 미만의 젊은 골다공증 환자가 4만명을 넘어섰으며, 지난 4년간 약 11%나 증가했다고 한다. 그 원인으로는 불규칙한 식습관, 무리한 다이어트, 음주, 흡연, 카페인 섭취, 운동 부족 등 다양하다.

골다공증은 침묵의 병으로 불린다. 그 이유는 질환이 진행되고 있는 상태에도 불구하고 아무런 증상을 느끼지 못하기 때문이다. 예를 들어 척추에서의 골다공증은, 환자는 척추 주위의 둔통과 잦은 피로감 등의 일반적인 증상만을 호소하는 경우가 흔하다. 그 후 점점 진행하게 되면 점차 허리나 등이 구부러지며 키가 줄어드는 것을 알 수 있으며, 방사선 검사상 척추의 변형이나 압박 골절이 나타나게 되면 이후 심한 허리나 등의 통증이 발생된다. 특히, 폐경기 이후의 여성에게 척추의 압박 골절이 흔하며, 여성에게서 약 4배 정도 더 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 골다공증을 방지하게 되면 고령이 되었을 때 골절이

잘 발생하는데 보통 손목이나 척추, 대퇴골이 잘 부러지게 되고 그 중 대퇴골절은 특히 예후가 나쁘다. 고령에서 대퇴골절이 발생하게 되면 거동이 불편해 침상 안정을 대부분 하게 되고, 그로 인해 전신적인 신체활동의 저하로 사망률이 굉장히 높고, 골다공증으로 인해 한번 골절을 겪으면 다른 부위에서도 골절이 발생할 가능성이 2~3배 더 높아진다. 실제 병원 내원 환자들 중 상당수가 골다공증에 대한 진단 및 예방치료의 지연으로 골다공증성 골절이 발생해 수술을 받는다. 하지만 골다공증성 골절 환자들은 뼈

김성규 정형외과 교수



-아시아태평양 척추외과학회
-아시아태평양 정형외과학회
-전남대 정형외과교실 기금 조교수
-전문진료분야 척추

가 약하기 때문에 다른 환자들에 비해 수술 또한 쉽지 않다.

◇골감소증 보이면 집중 관리해야=하지만 골다공증 환자라도 적절한 치료를 받으면 건강한 삶을 누릴 수 있습니다. 이미 골다공증이 있는 경우에도 치료 가능한 원인을 찾아 제거하고, 골다공증의 진행을 막기 위한 치료를 시작해야 한다. 즉, 골다공증의 치료는 골형성을 증가시키거나 골소실을 방지하여 현재의 골량을 유지하는 것이다. 골형성을 증가시키는 약물이나 골소실을 방지하는 약물을 복용하여야 하며 그 외 칼슘, 비타민 D 등도 보조제로 함께 복용해야 한다. 또한 치료보다 예방이 중요



김성규 정형외과 교수가 골절의 위험성과 골다공증 치료에 대해 설명하고 있다.

<전남대병원 제공>

한데 골다공증이 발생해 약을 복용하는 것보다 골다공증 전단계인 골감소증일 때부터 약을 복용하고 식사, 운동 등을 균형 있게 유지하는 것이 중요하다.

골다공증은 환자 자신도 모르게 증상없이 오랜기간 동안 진행되다가 골절을 일으킬 수 있으므로 조기 진단과 예방이 매우 중요하다. 당뇨병 환자들이 적절한 혈당 수치를 유지하기 위해 당뇨약을 꾸준히 복용하듯이, 골다공증 진단을 받게 되면 일정 기간 지속적인 골다공증 약물 복용을 통해 골밀

도가 일정 수준 이하로 감소하지 않도록 해야 한다. 골다공증 약물 복용의 의의는 여기에 있으며 임의로 복용을 중단하게 되면 골다공증성 골절의 위험이 증가하기 때문에 의사의 권고에 따라 꾸준한 복용이 필요하다. 심한 골다공증 환자의 경우 가벼운 외상 또는 심지어 기침을 심하게 하는 경우에도 척추체의 골절이 발생할 수 있기 때문에 각별히 유의해야 하며, 현재 시중에 나와있는 골다공증 약제 및 주사제 등은 종류가 다양하고 기전이 각기 다르므로 본인에 맞는 약제를 선택해야 한다.

정리·채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

도가 일정 수준 이하로 감소하지 않도록 해야 한다. 골다공증 약물 복용의 의의는 여기에 있으며 임의로 복용을 중단하게 되면 골다공증성 골절의 위험이 증가하기 때문에 의사의 권고에 따라 꾸준한 복용이 필요하다. 심한 골다공증 환자의 경우 가벼운 외상 또는 심지어 기침을 심하게 하는 경우에도 척추체의 골절이 발생할 수 있기 때문에 각별히 유의해야 하며, 현재 시중에 나와있는 골다공증 약제 및 주사제 등은 종류가 다양하고 기전이 각기 다르므로 본인에 맞는 약제를 선택해야 한다.

정리·채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



'화순바이오메디컬 워크숍' 10주년... "생물의약산업 전인"

올해 10주년을 맞은 '화순바이오메디컬 워크숍(HBMW)'이 전남의 미래성장동력인 생물의약산업을 견인하는 연례학술행사로 각광받고 있다.

특히 전남도가 새천년 비전사업의 하나로 '바이오 메디컬 허브 구축' 프로젝트에 속도를 내는 가운데, 그 핵심이 될 화순백신산업특구의 글로벌 경쟁력 강화를 위한 실질적인 협의체로도 더욱 주목받고 있다.

화순전남대병원(원장 정진) 의생명연구원(원장 민정준)과 화순군(군수 구충근)

은 지난달 30일 병원 옆 전남대 의대 화순캠퍼스 강당과 강의실에서 워크숍을 성황리에 개최했다. <사진>

이날 행사에는 이상용 전남대학교병원장, 김경근 전남대 의과대학장을 비롯 전남도·화순군 등 지자체, 화순전남대병원·전남대 대학원 분자의과학협동과정의 연구진, 전남생물의약연구소·한국화학융합시험연구원 헬스케어연구소·녹십자 화순공장·등 바이오·백신 관련 기관과 기업들이 대거 참여했다. 전남테크노파크(원장 유동국)도

강민한 상호협력을 위해 올해부터 합류했다. 이번 워크숍은 화순전남대병원이 지난 6월 정부가 주도하는 53억원 규모의 지역거점 '혁신형 의과대학자 공동연구사업'을 수주해 백신투구내 협업연구 기반을 강화하는 호재 속에 더욱 활기를 띠었다.

정진 원장은 "전남도와 화순군의 아낌없는 지원을 바탕으로, 화순백신투구내 각 구성원들의 연구·협력이 시너지 효과를 내도록 적극적으로 뒷받침하겠다"고 밝혔다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

"당신의 음주치료 '광주 사랑모임'에서 도움 받으세요"

다사랑병원, 'AL-ANON' 창립

"당신이 누군가의 음주 문제에 대하여 걱정한다면 'AL-ANON(알아년)' 광주 사랑모임에서 도움을 받으실 수 있습니다"

보건복지부지정 알코올전문병원 광주다사랑병원(이사장 신재정)이 지난 31일 오전 병원 마음홀에서 알코올 중독 가족, AA멤버, 지역 중독센터 관계자 등 130여 명이 참석한 가운데 'AL-ANON 광주 사랑모임' 창립 기념식을 갖고 치유의 활동에 들어간다. <사진>

AL-ANON(알아년)은 알콜중독자 가족모임이라는 뜻으로 가족, 친구, 친척 중 알콜중독자가 있어 삶의 어려움을 겪고 있는 사람들이 행복한 삶을 살 수 있도록 도움을 받을 수 있는 이름을 밝히지 않는 가족 자조모임으로 현재 국내의 24개 그룹에 결성돼있다.

AL-ANON 모임은 1935년 루이.W와 앤.S 두 사람에게 의해 처음 시작됐고, 단주 생활을 발견했던 알콜중독자들의 가족



들에 의해 모임이 결성되어 그동안 문제 있는 음주자의 친구들과 가족들에게 힘과 희망을 제공해왔다.

다사랑병원 신재정 원장은 "가족치료의 중요성은 유대감"이라면서 "알코올중독에서 회복되기 위해서는 가족들이 냉정한 사랑을 실천하는 것이 중요하며, 그러기 위해서는 먼저 지친 가족부터 치유 받고 중

독에 대해서도 이해해야 한다. 가족모임을 통해 가족의 건강을 찾으면 환자의 단주 성공도 높아질 수 있다"고 말했다.

한편 광주다사랑병원은 알코올중독자와 가족들을 위해 매주 화요일 오후 2시 가족교육, 매주 토요일 10시 정규 가족 모임을 갖고 치유의 길을 열고 있다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

회사 사정상 "급매"합니다 신창동 가도빌딩, 근린상가 2층



- 광주광역시 광산구 신창동, 가도빌딩 (전남공업고 옆 사거리 코너)
- 4층중 2층 201호 전체, 건물170평
- 주위에 고등학교/대학교 단독주택 아파트 상업용건물등 혼재, 위치 좋음
- 사무실, 병원, 헬스장등 모든 업종 오픈가능
- 감정/시세-12억
- 대출-3억5000만원있음 즉시입주가능
- 임대 - 보증금1억에 월400만 가능
- 매매 - 매수자 제시 요망(9월10일까지)

문의. 010-3605-5000