

# 침묵의 질환 '골다공증' 규칙적 운동으로 근력·균형감각 키워야

## 건강 바로 알기 골다공증 운동

최용수

대한골다공증학회 호남지회장

골다공증은 초기에는 특별한 증상이 없고, 노인들에게 치명적인 골절이 발생한 후에야 골다공증으로 진단받는 경우도 많아 '침묵의 질환'이라고 불린다. 또한 인구고령화로 '골다공증 골절 환자'가 급속하게 증가하고 있으며, 고관절 골절 후 1년 내 치명률은 16.6%이며 척추 골절 후 1년 내 치명률은 5.6%이다. 그럼에도 국내 골다공증 환자의 의료 이용률 및 지속 치료율은 매우 낮은 편으로, 골다공증의 예방 및 치료의 필요성에 대한 인식개선이 매우 중요한 상황이다. 따라서 골다공증을 예방하고 치료하기 위해서는 약물치료도 중요하지만, 규칙적인 운동은 근력과 균형감각을 키우고 안정된 자세를 유지하여 신체활동 능력을 증가시키고 삶의 질을 향상시킬 수 있다.

◇그렇다면 어떻게, 어떤 운동이 좋을까요? 걷기 운동이 가장 쉽고 안전한 운동이다. 그러나 골다공증의 예방을 위해 걷기 운동이 강조되어 왔지만 일상적인 걷기만으로는 골밀도 증가 효과나 낙상 위험 감소 효과가 충분하지 않다. 걷기 운동에서도 등에서 땀이 약간 날 정도, 숨이 약간 찰 정도, 근육

척추 골절 예방위한 허리운동  
약간 땀 날 정도 유산소 걷기  
의자 잡고 외발서기 평형운동  
주 3회 이상 꾸준히 효과 향상

이 약간 피로감을 느낄 수 있을 정도의 운동 강도가 필요하다. 그리고 골다공증 운동시 주의점으로 윗몸 일으키기, 테니스, 볼링 등 과격한 척추변형을 일으킬 수 있는 운동은 피하고 척추의 과도한 운동을 유도하는 운동기구는 피하여 한다. 또한, 통증을 유발시키거나 통증이 증가하는 운동은 도움이 되지 않으며, 운동 시 미끄러운 바닥은 피하고 미끄럽지 않은 신발을 착용하여야 한다.

◇슬기로운 골다공증 운동 3단계=첫째로 척추 골절 예방을 위해 허리 운동, 둘째 유산소 걷기 운동과 셋째 평형 운동으로 나눌 수 있다.

첫째 허리 운동은 앉은 자세에서 벽을 이용하여 허리를 펴는 만세운동과 배를 바닥에 깔고 엎드려 척추를 신전시키는 운동을 한다.

둘째는, 유산소 걷기 운동으로 처음 5분은 천천히 걷는 준비 운동을 하고 나서 2분은 빠르게 걷기, 2분은 느리게 걷기로 변화를 주며, 빠르게 걷기의 의미는 초기 맥박보다 최소 20회 증가하고 호흡도 증가하여 땀이 나는 조금 힘들다는 느낌을 얻을 수 있도록 하고, 느리게 걷기는 대화가 가능한 정도로

의미하는 것으로, 걷는 운동에서 속도에 변화를 주거나 방향을 바꾸는 운동을 반복하는 유산소 걷기 운동을 20분하고 나서 마지막 5분은 천천히 걸기로 마무리 정리운동을 한다.

마지막으로 평형운동은 외발 서기인데, 넘어짐을 피하기 위해 의자를 잡고 시작하는 게 좋은 방법이다. 외발 서기 운동은 평형을 유지하는 주 운동으로 넘어짐, 낙상을 예방할 수 있을 뿐 아니라 다리뼈 골밀도에도 개선 효과를 얻을 수 있다. 평형 운동의 주 운동인 외발 서기를 위해 먼저 의자를 잡고 발 뒷꿈치 들기와 의자 잡고 다리 번갈아 안팎으로 벌리기의 사전 운동을 한 후에, 평형 운동의 주된 외발서기를 양 다리를 번갈아가면서 반복한다. 마지막으로 제자리 걸음 걷기의 정리운동으로 슬기로운 골다공증 운동을 마무리 한다.

◇골다공증 예방 운동=슬기로운 골다공증 운동은 1주에 최소한 3회 이상 시행하며, 부가적인 효과를 얻기 위해 최소한 1주에 2회 유산소 걷기 운동 추가를 추천한다.

골다공증 운동을 위해 정해진 운동량의 구성 비율은 없지만 60분 운동을 가정하면 준비운동 5분, 허리운동 15분, 유산소 걷기 운동 30분, 평형 운동 15분, 정리운동 5분의 비율로 할 수 있다. 특히, 허리로 신체 활동을 할 수 없는 경우에는 건강이 허락하는 범위 내에서 적극적인 신체 활동을 해야 한다. 따라서 골다공증, 골다공증 골절 치료 또는 기타 신체적 제한을 갖고 있는 경우에는 골다공증 운동 프로그램을 시작하기 전에 골다공증 전문의와



대한골다공증학회 최용수 호남지회장이 골다공증을 예방할 수 있는 운동 요령에 대해 설명하고 있다.

상담하면 안전하고 뼈 건강에 좋은 유형의 운동 또는 신체적 활동을 선택할 수 있도록 도움을 받을 수 있다.

운동이 뼈에 미치는 긍정적인 효과는 운동을 중단하면 빠르게 사라지기 때문에 운동은 하루 이틀 하고 중단하기 보다는 오랜 시간에 걸쳐 꾸준히 시

행해야만 그 효과도 유지할 수 있으므로 자신만의 골다공증 운동 일기를 작성하는 것을 권한다. 100세 시대가 도래한 현대 사회에 규칙적인 골다공증 운동으로 뼈 건강을 잘 유지하여 행복한 노년을 보내는 슬기로운 인생의 비결을 점검하길 바란다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



## 공동연구 및 상호교류를 위한 업무협약

2024. 08. 22 (목) 전남상명대 중외의학

## 조선대 의대 정형외과학교실 50주년 심포지움

국내 석학들 참여 특별 강의...발자취·성과 기록 50년사 발간 예정

조선대학교 의과대학 정형외과학교실은 오는 6월 조선대병원의성관 5층 김동국홀에서 '50주년 기념 심포지움'을 개최한다.

이번 심포지움은 6개의 세션과 3개의 특별강의로 구성됐으며, 조선대학교 의과대학 정형외과학교실의 창립 50주년을 기념해 국내 저명한 정형외과 석학들이 참여할 예정이다.

지난 반세기 동안의 정형외과 분야의 발전과 성과를 돌아보고 앞으로의 도약을 논의하는 자리다.

조선대학교 의과대학 정형외과는 1974년 창립됐으며 경주관절, 수부, 척추, 고관절, 슬관절, 족관절 분야 등에서 풍부한 경험과 지식을 바탕으로 많은 환자들을 치료해 왔다. 또 외상, 산재환자가 늘면서 최신기술을 빠르게 습득해 획기적인 골절 치료 성과도 올렸다. 소아정형외과, 종양 등 분야에서 국내의 학회의 중추적 역할을 해왔다는 평가도 받는다.

최선진 회장(조선대학교 의과대학 정형외과학교실 동문회장·첨단종합병원)은 "여러 교수님의

훌륭한 연구업적과 후학양성을 위한 노력이 정형외과 발전의 원동력이었으며, 지난 50년 간 의국원들의 땀과 의술에 대한 뜨거운 열정이 특정한 뿌리가 되어 왔기에 50년이라는 영광스런 시간이 가능했다"고 밝혔다.

이준영 정형외과 과장은 "정형외과학교실은 지난 50년 간의 업적을 되돌아보며, 최신 정형외과 트렌드와 문제 해결 방안에 대해 심도 있는 논의를 할 예정"이라며 "이번 심포지움이 새로운 지식을 얻고 학문적 교류를 할 수 있는 소중한 자리가 되기를 바란다"고 말했다.

한편, 조선대학교 의과대학 정형외과는 50주년을 기념하여 지난 50년 간의 발자취와 성과를 기록한 50년사도 발간할 예정이다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 화순전남대병원-케이메디허브, 정밀 의료 맞손

신약 연구·인적자원 교류 등 협약

화순전남대병원 첨단정밀의료산업화지원센터는 최근 케이메디허브와 업무협약을 체결했다. <사진> 두 기관은 협약을 통해 ▲신약 및 정밀의료제품·기기 등 공동 연구개발 ▲연구 인적자원의 교류 등을 협력, 강화해 나가기로 했다.

화순전남대병원 첨단정밀의료산업화지원센터는 고순도 암 빅데이터와 임상전문인력 등의 병원 인프라를 기반으로 신약 및 정밀의료제품·기기 연구개발, 비임상 및 임상 연계 지원을 통한 관련 기업 제품 사업화 지원에 앞장서고 있다.

대구경북첨단의료산업진흥재단인케이메디허브

브는 의료산업에 국가 차세대 동력산업으로 육성하기 위해 설립된 공공기관으로, 신약 및 의료기기 등 의료제품의 사업화를 위한 필수과정인 전임상 연구·기술을 국내 의료연구개발기관에 지원하고 있다.

신명근 화순전남대병원 첨단정밀의료산업화지원센터장은 "환자별 맞춤형 치료를 구현하는 정밀의료는 차세대 의료의 지향점이다"며 "케이메디허브와 긴밀한 협업을 통해 정밀진단 의료기기, 블록버스터급 신약 개발 가속화, 응용제품 다각화 개발 지원에 적극적으로 나서실 것이며 고부가가치 K-제약 바이오산업 글로벌 경쟁력 강화를 위해 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 빛고을전남대병원, 류마티스 최고기관 선정

아시아·태평양 류마티스학회, 연구·수련·진료 등 종합 평가

빛고을전남대병원이 지난 22일 싱가포르에서 개최된 '제26차 아시아-태평양 류마티스학회(APLAR)'에서 'Center of Excellence(최고기관)'으로 선정됐다.

1963년 시드니에서 설립된 아시아-태평양 류마티스학회는 지난 2016년부터 매년 아시아와 오세아니아 지역 내 류마티스 센터를 대상으로 연

구, 수련과 교육, 환자 진료 등 3가지 분야 업적을 종합적으로 평가해 우수한 성과를 달성한 기관을 'Center of Excellence'로 선정하고 있다.

'Center of Excellence' 선정은 아시아-태평양 류마티스학회 선정위원회가 지난 10년간의 업적을 심사해 이루어지며, 선정 기관은 류마티스 질환에 대한 진료 가이드라인 구축에 앞장서며 다

른 기관과 긴밀한 네트워크를 형성해 류마티스질환의 치료·연구·수련 능력을 높이기 위한 정보와 인력 교류를 수행한다.

빛고을전남대병원 류마티스내과장 박동진 교수는 "국제학회로부터 우수한 평가를 받을 수 있도록 도움주신 모든 분들께 감사의 인사를 전한다"며 "앞으로도 빛고을전남대병원 류마티스내과는 아시아-태평양 지역 우수 기관이라는 국제적 위상에 걸맞도록 임상과 연구, 수련 등 각 분야에서 돋보이는 성과를 달성·유지하고자 최선의 노력을 다하겠다"고 소감을 전했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

조선의 시인  
아홉번째  
시집

# 담양에서 길어 올린 아름다운 시편들의 향연

## 담양, 인향만리 죽향만리

“ 이 시집은 담양을 사랑하는 조선의 시인이  
몸소 시가 된 담양의 현사가 아닐까. ”

이성혁(문학평론가)

### 시인의 말

과거가 / 미래를 향해 / 현재에 살아 있는 곳  
담양은 / 말로만 듣는 것보다 / 직접 와서 보면 안다  
왜 다시 오고 싶은지

### 조선의

농민신문 신춘문예, 기독교 신춘문예, 미션21 신춘문예 당선  
송순문학상, 신석경문학상, 신성문학 대상 등 수상  
시집 『빛을 소환하다』, 『꽃, 향기의 밑서』,  
『꽃으로 오는 소리』, 『아직 도달하지 않은 임의 문장』 등 발간  
(시꽃피다) 광주 시장작 강사  
서울 성동구 평생교육원 시장작 강사  
(시꽃피다) 전북지역 시장작 강사  
담양문화원 시쓰기 강사

지은이 | 조선의  
펴낸 곳 | 도서출판 상상인 ☎ 02-747-1367