

“나이 들수록 떨어지는 골밀도... 관리와 예방이 최선”

제주, 제주인의 건강보고서 ④ 건강 다이어리

<69> 소리 없는 뼈 도둑 골다공증

20~30대 '최대 골량'... 서서히 줄어 여성은 폐경 후 골밀도 급격히 감소 특별한 증상 없어 골절 후야야 확인 대퇴부 골절은 1년 내 사망률 15.6%

'골다공'은 뼈속에 구멍이 많이 생긴다는 뜻이며, 골다공증은 뼈의 양이 줄어들어 뼈가 얇아지고 약해져 잘 부러지는 질환을 의미한다. 골량이 빠른 속도로 줄어드는 50세 이후에 주로 나타나는 골다공증은 잦은 골절을 일으켜 삶의 질을 급격히 떨어뜨리는 질환이다. 제주대학교병원 내분비대사내과 유소연 교수의 도움을 얻어 골다공증에 대해 알아본다.

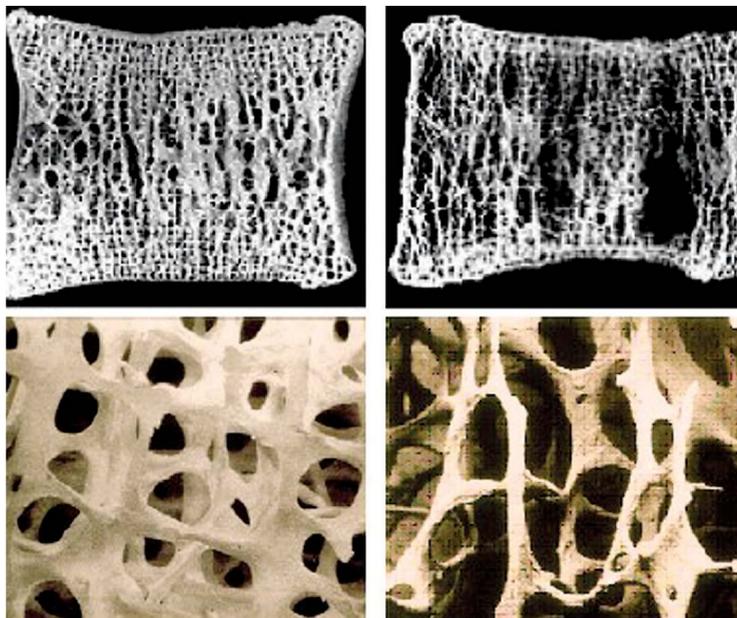
뼈는 성장이 멈춘 조직이 아니라 평생 동안 지속적으로 생성과 성장, 흡수의 과정을 반복하며 변하는 '장기'다. 1년마다 10%의 뼈가 교체되고 10년이 지나면 우리 몸의 뼈는 모두 새로운 뼈로 교체된다. 우리 몸의 뼈는 청소년기를 거쳐 초기 성년기가

지 일생 중에서 뼈가 가장 튼튼해 지면서 '최대 골량'을 이루게 된다. 즉 20대에서 30대까지 골밀도가 가장 높고 그 이후로는 나이가 들어감에 따라 조금씩 감소하게 된다. 여성의 경우 폐경에 의한 여성호르몬 감소는 급격한 골밀도 감소를 초래하게 되는데, 폐경이 되면 5~10년내 급격하게 뼈가 약해진다.

뼈의 강도가 약해져 골절의 위험이 증가하는 상태를 '골다공증'이라고 한다. 질환의 이름이 의미하듯이 뼈가 얇아지고 속이 비어 작은 충격에도 척추, 대퇴골, 손목 등에서 주로 골절이 발생한다. 뼈의 강도는 뼈의 양(골밀도)과 뼈의 질에 의해 결정되는데, 현재 뼈의 질을 평가 할 수 있는 만족스러운 방법이 없으므로, 뼈의 강도를 반영하는 골밀도를 측정해 골다공증 여부를 진단하게 된다.

대한골다공증학회에서 권고하는 골밀도 측정의 적응증(국내 보험지침과 차이가 있음)은 다음과 같다. >6개월 이상 무월경인 폐경전 여성 >골다공증 위험요인이 있는 폐경 이행기 여성 >폐경 여성 >골다공증 위험요인이 있는 70세 미만 남성 >70세 이상 남성 >골다공증 골절의 과거력 >영상의학적 검사에서 척추골절이나 골다공증이 의심될 때 >이차성 골다공증이 의심될 때 >골다공증 약물 치료를 시작할 때 >골다공증 치료를 받거나 중단한 모든 환자의 경과 추적 등이다.

골다공증은 골절이 발생하기 전까지는 특별한 증상이 없다. 골다공증이 서서히 진행되는 경우에는 척추 압박골절이 발생해도 명백한 증상이 나타나지 않는 경우도 많다. 즉 골절이 생기고 나서야 골다공증을 진단하는 경우가 많다. 골다공증에 의한 골절은 환자가 고통을 느낄 뿐 아니라, 골절 후 사망률을 높인다. 특히 대퇴골 골절의 경우 골절 발생



골다공증은 이름 그대로 뼈가 얇아지고 속이 비어 작은 충격에도 척추, 대퇴골, 손목 등에서 주로 골절이 발생한다. 사진 왼쪽은 정상 뼈, 오른쪽은 골다공증이 발생한 뼈의 모습. 사진-제주대학교병원 제공

후 1년내 사망률이 15.6%로 높고, 고령에서 사망률은 더욱 높아진다. 골절 환자에서 사망률이 높아지는 이유는 대퇴골 골절의 경우 회복 될 때 까지 장기간 누워 지내야 하는 데, 이때 욕창, 요로감염, 폐렴, 폐색전증 등의 합병증이 발생하기 때문이다.

골다공증 골절로 인한 또 다른 문제는 적절하게 치료하지 않으면 다시 골절이 발생한다는 것이다. 골절 과거력이 있는 경우 남성

은 약 4배, 여성은 약 2배 정도 골절 위험이 증가한다. 결국 골다공증 치료의 궁극적 목적은 골절의 예방이라고 할 수 있다.

골다공증의 예방을 위한 일반적 치료에는 칼슘과 비타민D의 섭취, 체중부하·근육 강화 운동, 금연, 과도한 음주를 피함, 낙상 방지 등이 있으며 이는 골다공증 환자 뿐만 아니라 모든 건강한 폐경 여성들에게도 권유한다.



이미 골절이 발생했거나 골다공증으로 진단된 경우에는 반드시 약물요법이 필요하다.

효과가 뛰어난 골다공증 치료제가 개발되고 있지만 아직 뼈의 노화를 막을 수 있는 방법은 없다. 골다공증 치료제를 써서 골밀도가 좋아져도 약을 중단하고, 시간이 지나면 대부분 다시 나빠지게 된다. 즉 한번 골다공증으로 진단을 받으면 이후 지속적인 관리와 치료가 필요하다는 것이다. 국내 진료 상황에서는 골다공증 치료제의 경우 보험 급여와 관련해 잠시 투약을 중단하는 경우도 있지만, 그렇다고 골다공증이 완치됐다는 것은 아니므로 정기적으로 골밀도 검사를 시행, 재투약이 필요한 시점에 다시 치료를 시작해야 한다.

송은범기자 seb1119@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 햄 속에 기생충이?... “혈관 입니다”

축산물 이물관리 매뉴얼 제작·배포 “식육에 기타조직 포함될 수 있어”

식품의약품안전처는 축산물 이물에 대한 이해도를 높이고자 지난 16일 '축산물 이물관리 업무 매뉴얼'을 배포했다.

이번 매뉴얼은 이물신고 처리절차와 기준을 제시하고, 이물관리 담당자에게 필요한 현장조사 노하우를 제공하고자 마련됐다.

주요 내용은 >이물의 정의 >보고의무 영업자 및 이물 >이물별 조사 관할기관 >원인조사 절차 >자주 발생하는 이물의 조사사례 >이물보고 관련 질의응답 등을 포함하고 있다.

아울러 식약처는 이번 매뉴얼 배포를 통해 식육과 식육가공품의 고유한 특성에서 비롯된 오해를 줄이기 위한 '오인·혼동 사례' 3가지도 소개했다.

첫 번째는 혈관이 벌레 등으로 오해되는 경우다. 돼지고기 또는 닭고기 햄이나 치킨 텐더의 경우 '속이 빈 원통형' 또는 '가늘고 길쭉한 형태의 물질'을 기생충이나 벌레로 오해하는 경우가 있지만, 햄·소시지·양념육 등에는 식육의 근육조직 외에도 혈관, 힘줄, 신경, 피부 등 기타조직이 포함될 수 있다고 설명했다.

이어 검인(합격도장)을 곰팡이 발생이나



돼지고기 햄에 포함된 혈관의 모습. ①혈액이 포함된 혈관. ②원통형의 혈관 조각.

닭고기 햄 속 혈관.

벌레 등으로 오해하는 경우다. 식육의 도축 검사 합격도장이나 혈반(피멍)을 이물질로 오해하는 경우가 있으나 합격도장은 식용색소를 사용하고 있으며 한우는 적색, 육우는 녹색, 젖소·돼지는 청색으로 표시하고 있다. 마지막으로 소시지는 음식의 특성상 식

육을 잘게 분쇄·가공해 만든 반죽을 케이싱(소시지 껍질)에 담는데, 소재에 따라 식용(돼지창자, 콜라겐), 비식용(셀룰로오스, 합성수지)이 있으며, 수제햄의 경우 햄방(그물망 케이싱)이 포함될 수 있는 등 먹을 수 없는 비식용 케이싱은 반드시 제거해야

한다는 것을 강조했다. 식약처 관계자는 “앞으로도 이물관리 담당자와 소비자·영업자를 대상으로 축산물 이물에 대한 유용한 정보를 지속 제공하고, 축산물 이물 저감화를 위한 방안 마련에 적극 노력하겠다”고 말했다. 송은범기자

2021 태양광 보조사업 설치희망자 예비모집

지금 전화로 신청하십시오!



단독 주택

- 기존/신축 주택 소유자, 소유예정자
- 설치용량 3kW까지 지원
- '20년 기준 공사비의 50% 지원
- 공동주택 지원가능
- 타운하우스 등 단체설치 특별우대



상가 건물

- 사무실/식당/펜션/공장/병원/학원
- 설치용량 50kW까지 지원
- 한국에너지공단 건물지원사업 적용
- 건물 용도별 맞춤형 컨설팅/설계/시공
- 공사비의 약 50~55% 지원

영업사원 모집
- 태양광 보조사업 영업 경력자 우대
- 태양광발전소(RPS) 영업경력자 우대
- 국가기술자격증 보유자 우대
▶이력서접수: 워크넷(work.go.kr)

태양광은



제주솔라에너지

742-5775

태양광발전 전문기업 2019~2020 제주에너지공사 참여기업* 2020 한국에너지공단 참여기업* 및 AS전문기업 제주시 노형로 356 www.jejuSolar.co.kr

*참여기업은 주관기관으로부터 기술인력, 시공실적, 회사신용도 등의 심사를 통해 매년 선정되며, 지원(보조)사업을 정식으로 수행할 수 있는 검증된 기업입니다.