건강한 뼈와 골다공증
50 세 이상의 아시아계 여성을 위한 안내

일반적인 건강에 대해서는 생각하면서도, 뼈에 대해서는 별다른 관심을 두지 않기 쉽습니다. 그렇지만 건강한 뼈를 유지하여 골다공증을 예방함으로써 골절, 즉 뼈가 쉽게 부러지는 위험을 줄이는 것은 평생 동안 중요하며, 나이가 들어가면 더욱 중요해집니다. 따라서, 도움이 될만한 중요한 정보를 알려 드립니다.

위험 요인

골다공증과 골절의 위험을 증가시킬 수 있는 요인들에는 다음이 포함됩니다.

- 아시아계
- 여성
- 노령자 (50 세 이상)
- 저 체중
- 폐경 또는 폐경 이전에 두 개의 난소를 다 제거하는 수술 (에스트로겐 호르몬 수준을 낮추는 결과를 야기)
- 성인이 되어 골절의 경험이 있는 경우
- 성인이 되어 골절의 경험이 있는 가까운 친척이 있는 경우
- 장기간에 걸친 칼슘 섭취량 부족
- 신체 활동 부족
- 현재 흡연 중
- 알코올 중독
- 코르티코-스테로이드, 항경련제 등 일부 약품의 사용
- 식사를 기피하는 거식증 병력

골다공증이란?

골다공증은 뼈가 약하게 되어 뼈가 쉽게 부러질 수 있는 질병입니다. 미리 알아챌 수 있는 자각 증상은 없습니다. 첫 증상은 보통 뼈가 이미 약해진 후에 골절로 나타납니다. 골절은 둔부, 척추 및 손목 부위에서 가장 흔히 발생합니다. 척추 골절은 등을 굽게 하고, 키가 줄어들게 하고, 허리에 만성 통증을 가져옵니다. 골다공증의 가장 심각한 결과인 둔부 골절은 영구적인 장애와 심지어 사망까지도 초래할 수 있습니다.

노년에 뼈를 보호하기 위해 지금 할 수 있는 일들이 있습니다. 칼슘과 비타민 D 를 충분히 섭취하는 식생활, 규칙적인 운동 프로그램, 건강한 생활 방식 및 필요시 약물 치료 등이 그 예입니다.

칼슘과 비타민 D

일생 동안 건강하고 튼튼한 뼈를 유지하기 위해서는 칼슘이 필요합니다. 50 세 이하 성인 여성은 매일 1,000 mg 의 칼슘이 필요합니다. 50 세 이상은 매일 1,200 mg 의 칼슘이 필요합니다.

아시아인들의 식사에는 보통 칼슘이 많지 않습니다. 칼슘이 있는 음식은 예를 들면 다음과 같습니다.

- 아몬드
- 청경채 (작은 중국 배추: “복초이”)
- 브로콜리
- 칼슘 성분이 강화된 오렌지 주스
- 칼슘 성분이 강화된 두유
- 칼슘 성분이 강화된 쌀
- 뼈까지 먹는 정어리 통조림
- 뼈까지 먹는 연어 통조림
- 우유, 요구르트, 치즈, 아이스크림
- 배추
- 굴 (석화)
- 참깨
- 대두 (콩)
- 두부
- 무청 (무우 이파리)

아시아계 사람들은 보통 우유나 우유로 만든 제품을 잘 소화하지 못합니다. 이를 “유당불내증”이라고 합니다. 유당불내증인 경우에 다음 몇 가지 대책이 있습니다.

- 유제품을 하루에 몇 번 나누어 조금씩 섭취한다.
- 우유는 아니지만, 칼슘이 많은 다른 음식을 섭취한다.
- 건강보조식품으로 칼슘을 복용한다.
- 유제품이 더 쉽게 소화되도록 해주는 락타아제를 복용한다.

비타민 D 는 체내에서 칼슘이 흡수되도록 돕습니다. 비타민 D 의 일일 필요량은 400-800 IU 입니다. 대부분의 사람들은 다음과 같은 방법으로 비타민 D 를 얻습니다.

- 햇볕에 15 분 간 노출
- 달걀 노른자
- 바다 생선
- 강화 유제품
- 비타민 및 무기질 보충제

운동

신체적 활동은 골다공증을 예방하고 골절을 가져오는 낙상의 위험을 감소시켜 줍니다. 체중을 지탱하는 운동은 뼈를 튼튼하게 유지하는 데 도움이 됩니다. 다음의 예들이 있습니다.

- 걷기
- 층계 오르기
- 춤추기
- 역기 들어 올리기

다음 운동들은 유연성과 균형을 향상시켜 잘 넘어지지 않도록 도와 줍니다.

- 태극권 (“타이치”)
- 자전거 타기
- 수영

자신에게 안전한 운동에 대해서는 의사와 상의하십시오. 골밀도가 낮거나 골다공증이 있는 경우에는 척추를 구부리거나 뒤트는 운동이나 활동을 피해 척추를 보호해 주어야 합니다.

건강한 생활 방식

흡연과 지나친 음주는 뼈에 좋지 않습니다. 뼈를 보호하려면 담배를 피우지 말고, 알코올성 음료를 마실 때는 적당히 마시도록 하십시오.

골밀도 검사

골다공증의 위험이 높은 사람들은 골밀도 검사를 해야 하는지에 대해 의사와 상의하는 것이 바람직합니다. 이 검사는 의사가 골절의 위험을 줄이기 위해 약물 치료가 필요한가를 결정하는 데 도움이 됩니다.

골밀도 검사는 금방 끝나며, 통증도 없습니다. 보통 옷을 벗을 필요도 없습니다. 검사는 보통 둔부, 손목, 척추, 발꿈치, 또는 손에 실시됩니다. 65 세 이상은 정부 의료 혜택인 “메디케어”로 검사 비용이 지불될 수도 있습니다. 의사에게 자세한 설명을 부탁하십시오.

골다공증의 치료

골밀도 검사에서 골밀도가 낮거나 골다공증인 것으로 나타나면, 의사가 칼슘과 비타민 D, 운동 및 약물 치료 등이 포함된 치료법을 처방해 줄 것입니다. 미 연방식품의약청(FDA)에서 승인한 약품에는 다음이 포함됩니다.

- 알렌드로네이트(alendronate) (Fosamax®)
- 칼시토닌(calcitonin) (Miacalcin®)
- 라록시펜(raloxifene) (Evista®)
- 리세드로네이트(risedronate) (Actonel®)
- 에스트로겐 치료법(에스트로겐과 함께 다른 호르몬, 프로게스테론이 사용될 때는 호르몬 치료법이라고도 함)
- 테리파라타이드(teriparatide) (Forteo®)

이처럼, 여러 가지 약 중에서 선택할 수 있습니다. 자신에게 최상의 약을 선택하기 위해 의사의 도움을 받으실 수 있습니다.

10/02

이 안내는 다음 기관에서 제공해드립니다.

국립보건원골다공증 및 관련 골질환~전국안내센터

(National Institutes of Health Osteoporosis and Related Bone Diseases~National Resource Center)

1232 22nd Street, N.W., Washington, DC 20037-1292

전화 (800) 624-2663 * 팩스 (202) 293-2356 * 청각 장애자용 문자전화(TTY) (202) 466-4315

이메일: orbdnrc@nof.org 인터넷: www.osteo.org

전국골다공증재단(National Osteoporosis Foundation)에서 작성한 자료의 내용을 정리하여 번역한 것임

전국안내센터는 국립관절염및근골격피부질환연구소(National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases)의 지원을 받으며, 아울러 국립아동건강및인간발달연구소(National Institute of Child Health and Human Development), 국립치의학및두개안면연구소(National Institute of Dental and Craniofacial Research), 국립환경보건학연구소(National Institute of Environmental Health Sciences), 국립보건원 여성건강연구소(NIH Office of Research on Women’s Health), 보건후생부 여성건강원(DHHS Office on Women’s Health) 및 국립노화연구소(National Institute on Aging)의 지원도 받습니다.

전국안내센터는 전국골다공증재단(National Osteoporosis Foundation)에 의해, Paget 재단(The Paget Foundation)과 골형성부전증재단(Osteogenesis Imperfecta Foundation)의 협력하에 운영됩니다.