

골다공증 원인과 치료법

골다공증은 한자 뜻 그대로 정상적인 뼈에 비하여 “뼈 안에 구멍이 많이 생기는 질병”이다. 골다공증이란 뼈를 구성하는 뼈의 골양이 감소함에 따라 뼈가 약해져 가벼운 충격에도 뼈가 쉽게 부러지거나 관절에 통증을 느끼는 상태를 말한다.

남성보다 여성에게 4배가량 더 발생하며 최근 평균수명의 연장과 식생활 및 작업 환경의 변화로 점차 환자가 늘어나고 있다. 특히 허리 통증을 호소하는 50세 이상의 경우 거의 절반정도가 골다공증을 앓고 있어 치료와 예방에 많은 관심이 필요하다.

뼈는 우리 몸에서 매우 중요한 역할을 맡고 있는데 몸 형태의 골격을 유지하고 중요한 장기를 외부의 충격으로부터 보호하며, 칼슘, 인의 저장소 역할을 하는 등 없어서는 안 되는 기관이다. 골다공증은 원인에 따라 크게 폐경기 골다공증, 노인성 골다공증, 대사성 골다공증으로 나눌 수 있다.

폐경기 골다공증

여성은 남성과 달리 폐경이란 시점을 기준으로 여성호르몬의 양이 급격히 감소하게 된다. 폐경 후 여성호르몬인 에스트로겐의 양이 급격히 감소하면 뼈에서 빠져나오는 칼슘을 막을 수가 없어 뼈의 손실이 급격히 일어난다. 인위적으로 여성호르몬을 보충하여 폐경을 늦추면 골다공증을 줄일 수 있지만 그만큼 또 다른 위험도 감수하여야 한다.

나이가 들면 골 양이 감소하는 것은 자연스러운 노화과정으로 여기고 이에 따른 음식이나 운동을 통해 몸을 만들어 가되 골다공증이 일찍 시작되고 너무 심할 때만 호르몬 요법을 시행하는 것이 좋다. 특히 콩 속에는 에스트로겐과 아주 비슷한 물질이 많이 들어있어 평소에 콩을 많이 먹는 것이 폐경기 골다공증의 치료와 예방에 도움이 된다. 무엇보다 중요한 것은 햇볕보기다. 충분히 햇볕을 쬐게 되면 뼈속 칼슘이 빠져나가는 것을 막을 수 있어 골다공증치료에는 최고의 명약이다.

노인성 골다공증

인체에서 뼈의 양이 어느 정도 일정하게 유지되는 이유는 뼈의 흡수와 생성이 서로 균형을 유지하고 있기 때문이다. 그러나 노년기가 되면 뼈의 흡수가 생성량을 넘어서게 되고 또한 모든 신진대사가 느려지며 운동량도 감소하게 되어 뼈의 손실을 가속화시켜 골다공증이 발생하게 된다.

따라서 남성의 경우도 노인성 골다공증이 올 수 있으므로 60~65세에 이르면 골다공증 유무를 검사해보는 것이 좋다.

대사성 골다공증

류머티스 관절염이나 당뇨, 갑상선의 이상, 만성 신부전이나 부신피질 호르몬을 장기

간 사용 한 경우에 발생하며 그 외 환경적, 유전적 요인에 의해서도 영향을 받는 것으로 알려져 있다. 이런 경우는 남성 골다공증의 40%정도를 차지하고 여성인 경우 20%정도를 차지한다. 골다공증은 유전성이 있어 골다공증에 걸린 여자 자녀들은 동년배의 평균적인 골밀도 수치보다 낮은 경우가 많다.

골다공증의 증상

폐경기 골다공증인 경우 안면홍조, 식은땀, 불면, 불안감, 요통 및 관절통 등과 동반되어 나타나며 골다공증이 심해짐에 따라 허리가 굽거나 키가 줄어들며 쉽게 골절이 발생한다.

골다공증의 치료

치료는 우선 위험인자를 피하여 더 이상 악화되는 것을 최대한 억제하면서 약물요법, 운동요법, 식이 요법의 3박자를 잘 지켜나가는 것이 중요하다.

약물요법은 양방에서는 여성호르몬을 투여 받게 된다. 여러 가지 위험인자가 있으니 꼭 전문의사와 상의하여 치료받도록 한다.

한방에서는 골질의 생성과 유지에 관련된 장기인 간과 신장을 강화하고 골수를 보강하게 된다. 주로 간과 신장을 보하는 처방에 속단, 홍화씨, 토사자, 복분자, 두충, 녹각, 녹용 등을 가미한다. 많이 쓰는 처방으로는 육미, 팔미지제를 사물탕과 합해서 쓰며, 체질 의학적으로는 태음인에는 청심연자탕, 소음인은 보중익기탕, 태양인은 미후도장척탕, 소양인은 육미지황탕이 좋다. 약물투여와 더불어 적절한 침이나 뜸, 그리고 한방 물리치료를 받게 되면 점점통증이 완화된다.

운동요법은 대개 산책, 등산, 자전거 타기 등과 같이 뼈에 체중이 실리는 운동 중 꾸준히 할 수 있는 종목을 선택하는 것이 좋다. 가능하면 실내보다는 야외에서 하는 것이 정신 건강뿐만 아니라 햇볕을 쬐이므로 비타민D의 생성을 촉진시켜 칼슘을 흡수하는 능력을 촉진시켜 골다공증에 도움이 된다.

식이요법은 칼슘섭취가 중요하다. 성인 남자는 하루에 800mg, 갱년기 전 여성은 1000mg, 갱년기를 지나면 1500mg의 칼슘섭취가 권장된다. 콩, 굴, 조개, 깨, 작은 생선 등에 칼슘이 많이 들어있으며 술, 담배, 커피, 콜라, 카페인 많이 든 차는 삼가야 한다.