

골감소증

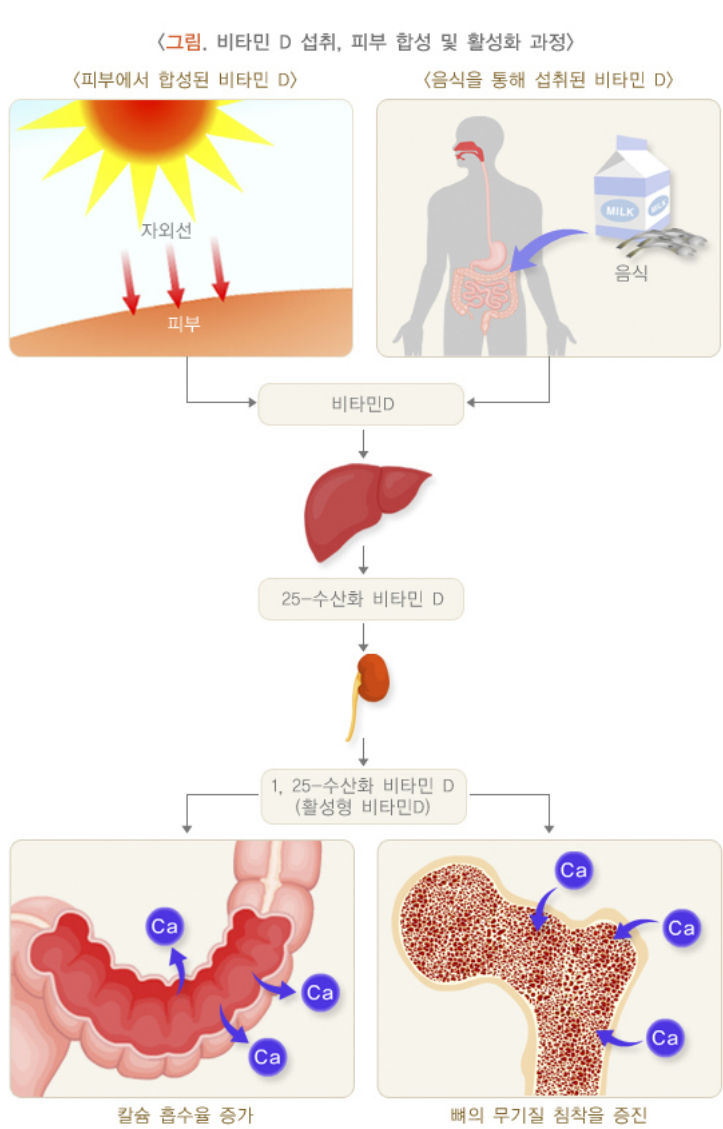
요약문
<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div>

칼슘 대사에 악영향을 줄 수 있으므로 인 함량이 높은 골라 같은 탄산음료는 줄여야 합니다. 과도한 음주는 골형성을 억제하고 골절 위험을 증가시키므로 하루 2잔 이상 마시지 않도록 합니다. 카페인도 칼슘의 흡수를 억제하고 빠르게 배출되게 하여 골절 위험을 증가시키므로 하루 1~2잔 이하로 제한하는 것이 좋습니다.

2. 칼슘과 비타민 D

칼슘과 비타민 D는 골감소증과 골다공증 예방과 치료에 필수적입니다. 대한골대사학회에서는 하루에 800~1,000 mg의 칼슘을 섭취하는 것을 권장합니다. 그러나 한국인이 하루 칼슘 권장량을 섭취하지 못하기 때문에 일차적으로 음식으로 섭취하는 것을 증가시켜야 하고, 음식을 통해 섭취가 쉽지 않다면 칼슘 보충제를 사용할 것을 권장합니다. 비타민 D는 하루에 800 IU 섭취를 권장합니다. 골다공증 예방을 위해서는 혈중 25(OH)D 비타민 D 농도가가 최소 20 ng/mL 이상, 골절과 낙상 예방을 위해서는 30 ng/mL 이상을 유지해야 합니다.

〈표. 칼슘 함유 식품 및 함유량〉							
식품군	식품명	식품량	칼슘량 (mg)	식품군	식품명	식품량	칼슘량 (mg)
우유및 유제품	우유	1컵	224		달래	생 것 1/3컵	224
	요플레	1개	156		근대	또는 익힌 것 1/3컵	156
	치즈	1장	123		시금치		130
단백질류	뱅어포	1장	158	채소 및 해조류	고춧잎	생 것 1/2컵	123
	진멸치	2큰술	90		무우형 냉이	또는 익힌 것 1/4컵	158
	고등어	한토막	56				90
	두부	1/5모	145		배추김치	9쪽	107
	계란	1개	20		물미역	2/3컵	107
	소고기	たく공크기	4	과일류	귤	1개	145
					사과	중1개	20
곡류	밥	1공기	21	견과류 및 종실류	아몬드	20개	4
	고구마	중1개	30		땅콩	20개	21
					깨소금	1/2큰술	30



3. 운동

골절 예방을 위해서는 걷기 같은 유산소 운동과 근력 강화를 위한 저항 운동, 균형 감각을 강화하기 위한 안정성 운동을 같이 해야 합니다. 골감소증이나 골다공증 상태에서는 대개 낙상에 의해 골절이 발생하므로 낙상을 예방하는 것이 중요합니다.

정기 진찰

골감소증 환자는 영양 관리와 운동을 해야 하고 칼슘과 비타민D를 필요한 만큼 섭취하면서 정기적으로 골밀도 검사를 받아 골밀도 변화를 추적하는 것이 필요합니다.

위험요인 및 예방

1. 위험요인

골감소증과 골다공증을 포함하여 골량을 저하시키는 위험 요인에는 고령, 여성, 저체중, 흡연, 음주, 가족력, 동반 질환(류마티스 관절염, 당뇨병, 갑상샘항진증, 만성 간질환 등), 약제(스테로이드 등)가 있습니다.

2. 예방

골감소증이나 골다공증을 예방하기 위해서는 청소년기 때 골량을 최대로 증가시키는 것이 도움이 됩니다. 이를 위해서 청소년기부터 꾸준히 영양 관리를 잘 하고 신체활동을 하는 것이 중요합니다. 여성은 여성 호르몬 생성이 저하되는 폐경기부터 골감소증과 골다공증 위험이 급격히 높아지므로 이 시기에 골밀도를 평가해보고 골밀도 관리를 위한 전문적 상담이 필요합니다.

자주하는 질문

Q. 요즘 뼈마디와 관절이 아픈데 골감소증을 의심해야 하나요?

A.

골감소증은 골절이 발생하기 전까지는 특별한 증상이 없습니다. 뼈마디와 관절 통증은 폐경기 증상으로 나타날 수 있으며, 퇴행성 관절염이나 기타 류마티스 질환 같은 다양한 원인에 의해서도 생길 수 있습니다.

Q. 비타민D가 뼈 건강에 좋다면데, 햇빛을 보기만 하면 되는 건가요?

A.

비타민D는 햇빛을 통해 피부에서 합성되는 호르몬으로 맨살을 직접 햇빛에 노출시켜야 합성이 일어납니다. 따라서 실내에서 유리창으로 햇빛을 쬐거나 옷을 입고 썬크림을 바르고 야외활동을 하면 피부에서 비타민 D가 제대로 합성되지 않습니다. 그러므로 햇빛이 좋은 오후 12~2시 사이에 팔 다리를 노출시키고 15분 정도 야외에서 햇빛을 쬐는 것이 비타민D 합성에 좋습니다. 그러나 현대인들은 실내 생활의 비중이 높기 때문에 피부에서 합성되는 비타민D만으로는 부족하기 때문에 경구용 비타민 D 제제를 보충해줘야 하는 경우가 많습니다.

Q. 남자에게도 골감소증이 생기나요?

A.

골감소증과 골다공증 모두 여성분만 아니라 남성에서도 발생 가능한 질환입니다. 대한골대사학회에서 발표한 '골다공증 및 골다공증 골절 fact sheet 2019'에 따르면 우리나라 50세 이상 여성에서 골다공증 유병률은 37.3%, 골감소증 유병률은 48.9%입니다. 우리나라 50세 이상 남성에서 골다공증 유병률은 7.5%, 골감소 유병률은 46.8%로 남성에서 골다공증의 유병률은 여성의 1/5이지만 골감소증의 유병률은 여성과 비슷하다는 것을 알 수 있습니다.

참고문헌

1. 대한골대사학회 (2023). 골다공증 및 골다공증 골절 Fact Sheet 2023.
2. 대한골대사학회 (2022). 골다공증 진료지침 2022.
3. 대한내분비학회 (2022). 내분비대사학 3판. 서울:군자 출판사.
4. Camacho, P.M., Petak, S.M., Binkley, N., Diab, D.L., Eldeiry, L.S., Farooki, A ... Watts, N. B. (2020). American Association of Clinical Endocrinologists/American College of Endocrinology. Clinical practice guidelines for the diagnosis and treatment of postmenopausal osteoporosis-2020 update. Endocrine practice : official journal of the American College of Endocrinology and the American Association of Clinical Endocrinologists, 26(Suppl 1), 1-46. <https://doi.org/10.4158/GL-2020-0524SUPPL>



본 공공저작물은 공공누리 "**출처표시+상업적이용금지+변경금지**" 조건에 따라 이용할 수 있습니다.

☰ 목록

개인정보처리방침 개인정보이용안내 저작권정책 및 웹접근성

[28159] 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운 내 질병관리청
문의사항: 02-2030-6602 (평일 9:00~17:00, 12:00~13:00 제외) / 관리자 이메일 : nhis@korea.kr
COPYRIGHT © 2024 질병관리청. ALL RIGHT RESERVED

해외기관

유관기관

정부기관

※ 본 페이지에서 제공하는 내용은 참고사항일 뿐 게시물에 대한 법적책임은 없음을 밝혀드립니다. 자세한 내용은 전문가와 상담하시기 바랍니다.

