

대치법(HRT)으로, 여성이 폐경되면 그 생산이 중단되는 호르몬을 대치시켜 주는 방법이다. 하지만 이것만이 유일한 치료법은 아니다 - 가정의와 상담하면 다른 치료방법들을 설명 들을 수 있다. 약물치료는 칼슘이 풍부한 식이요법과 운동을 겸하여 하게된다.

골다공증의 예방 또는 관리 프로그램이 NSW 주의 많은 지역보건센터와 병원에서 운영되고 있다. 1800 011 041(무료전화)의 NSW관절염재단 (Arthritis Foundation of NSW)에 연락하면 가까운 곳에서 운영되는 프로그램에 연결시켜 주고, 전화상으로 골다공증에 관한 정보를 줄 수 있다. 세인트조지병원(St George Hospital)의 남시드니 골다공증 후원그룹(Osteoporosis Southern Sydney Support Group)에서는 골다공증을 가진 사람들에게 여러가지 정보를 주고, 운동 프로그램을 마련해 주며, 후원을 해 주고 있다. 이 후원그룹의 전화번호는 (02) 9350 2649이다. 그리고 131450의 번역통역서비스 (Translating and Interpreting Service)에 전화하면, 전화통역을 해 줄 수 있다.

뼈가 얼마나 튼튼하십니까?

How strong are your bones?

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위해 보건복지부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

뼈가 얼마나 튼튼하십니까? How strong are your bones?

댁의 할머니께서는 허리가 꺾끗하십니까, 아니면 구부정하게 휘셨습니까? 아니면 아예 꼬부라 지셨습니까? 연로하신 집안식구들 중에 경상으로 인해 - 예를 들어, 그냥 어디에 부딪친 정도로 - 골절상을 입으신 경우가 있습니까? 그중에 엉치뼈가 부러진 분들도 계십니까?

이상의 질문들에 대해 네 라고 대답한 경우가 하나라도 있으면, 뼈가 엉성해지는 병인 골다공증의 집안병력이 있을 수 있다. 골다공증은 흔히 볼 수 있는 병으로서, 노인들에게 주로 생기는데, 특히 폐경 이후의 여성들에게 많이 생긴다. 그리고 뼈가 부러지기 전까지는 자신이 골다공증을 가지고 있다는 것을 모르는 노인들이 많다 - 60세가 넘는 여성들 50퍼센트 이상과 남성노인들 30퍼센트 정도가 골다공증으로 인해 골절상을 입게 된다. 그러나 지금이라도 늦지 않다 - 이미 골다공증을 가지고 있다 하더라도, 나아지게 할 수 있는 방법들이 있다. 그리고 골다공증의 예방은 언제 시작하더라도 이르지 않다 - 어린이들과 십대들도, 특히 여아들의 경우, 뼈를 튼튼히 하는 방법들을 알고 있어야 한다.

• 뼈를 튼튼히 유지시켜 주는 것들에는 어떤 것들이 있나?
음식에서 칼슘을 많이 섭취하면 뼈가 엉성해 지는 것을 예방하는데 도움이 된다는 것은 거의 누구나 알고 있다 - 그러나 규칙적인 무게지탱운동, 금연, 과음절제 등도 똑같이 중요한 것들이다. 무게지탱운동이 되는 것들의 예를 들면, 걷기, 체조강습, 달리기, 아령체조, 댄스, 정원가꾸기, 팀스포츠 등이 있다 (수영과 자전거는 무게지탱운동이 아님). 칼슘이 많은 음식에는 낙농제품, 두유 (칼슘이 강화된 것인지 라벨을 확인해야 함), 뼈째 먹을 수 있는 생선 (예: 연어통조림, 정어리통조림), 계, 녹색잎 야채 (특히 아시아계 녹색야채) 등이 있다. 칼슘은 또한 마른새우, 참기름, 참깨소스, 칩피, 타히니, 아몬드, 마른무화과, 콘티넨틀 파슬리 등에도 들어 있다. 그리고 (제조과정에서 칼슘을 사용하여 응고시키는) 두부에도 칼슘이 들어 있다. 그러나 제조업체에 연락해 보지 않고서는 어느

두부가 칼슘을 사용하여 만들어 졌는지 구별할 수가 없다. 단단한 두부의 경우는 칼슘으로 응고시켰을 가능성이 많지만, 그래도 확실히 알 수가 없다. 음식에서 칼슘을 충분히 섭취하지 못하면 칼슘약이라도 먹는 것이 좋다 (특히 50세가 넘는 여성들의 경우). 칼슘약은 라벨에 400mg에서 600mg까지의 자연칼슘(elemental calcium)이 들어 있다고 적혀 있는 것이 좋다. 알맞은 칼슘약을 찾기 어려운 경우에는 의사의 충고를 따르는 것이 좋다.

칼슘이 몸에 잘 흡수되게 하려면 비타민 D를 충분히 섭취해야 한다. 비타민 D는 주로 태양광선에 의해 공급된다 - 그래서 대부분의 사람들은 이 비타민을 충분히 섭취한다. 그러나 예외가 되는 사람들도 있다. 항상 몸 전체를 거의 다 가릴 정도로 옷을 입는 사람들이나 옥외생활이 거의 없는 사람들에게는 이 비타민이 결여될 수도 있다. 혹시 자신이 비타민 D를 충분히 섭취하지 못한다고 생각되면, 가정의와 상담하여 비타민 D 약을 먹는 것이 좋다.

그리고 뼈가 엉성해지는 것을 예방해 주는 여성호르몬 에스트로젠도 여성들에게 중요한 요소이다 - 여성호르몬이 덜 생산되는 폐경후에 골다공증이 더 많이 생기는 이유가 여기에 있다.

• 자신이 골다공증을 가지고 있는지 어떻게 알 수 있나?
확실히 알아낼 수 있는 유일한 방법은 뼈 밀도 테스트로서 가정의가 주선해 줄 수 있다. 엑스레이와 비슷한 이 테스트는 척추뼈와 엉치뼈의 강약정도를 나타내 준다. 정상에 의해 골절상을 입은 사람이나 뼈의 건강에 영향이 미칠 수 있는 약치료(아래 참조)를 받는 사람들은 이 테스트를 무료로 받을 수 있다. 골다공증의 집안병력을 가지고 있는 사람들이나 이미 엉치뼈에 골절상을 입은 사람들은 반드시 이 테스트를 받도록 해야 한다. 치료약으로 처방된 약들 중에도 골다공증의 위험률을 증가시키는 경우가 있는데, 류마티스성 관절염과 갑상선질환의 치료약이 그러하며, 장질환 치료약 중에도 그런 경우가 있다. 그리고 장기 이식수술을 받은 사람들에게 처방되는 약도 골다공증의 위험률을 증가시킨다.

• 골다공증은 어떻게 치료되나? 치료법 중에 하나는 호르몬