

야외활동 감소 뼈 건강 '빨간불'



의료 킬럼

> 골다공증 <

코로나19로 야외활동에 나서지 않은 이들이 크게 늘었다. 비타민D 결핍 환자도 매년 큰 폭으로 증가하면서 국민들의 뼈 건강을 위협하고 있다. 코로나19로 인한 일상 변화로 심리적 불안감과 고립감이 우울증과 스트레스를 호소하는 이들이 많다. 문제는 우울감과 정서적 스트레스가 근골격계 건강까지 위협하는 주 원인이 될 수 있다는 점이다. 광주자생한방병원 김준수 의무원장의 도움으로 중년여성의 뼈 건강을 위한 예방법 등에 대해 알아본다.

◇우울증 신체 건강 영향

우울증은 정신 질환이지만 신체에도 영향을 끼친다. 특히 여성의 경우 호르몬 변화 영향으로 우울증과 스트레스에 취약하다. 문제는 정서적 스트레스가 근골격계 건강을 위협하는 원인이 될 수 있다는 점이다. 실제 우울증을 앓고 있는 여성들이 폐경 전이라 하더라도 골다공증에 걸릴 가능성이 높다는 연구 결과들이 보고되고 있다.

미국 국립정신건강연구소(NIMH) 연구팀이 21~45세 우울증이 있는 여성 89명과 없는 여성 44명을 대상으로 골밀도검사를 실시한 결과 대퇴경부의 골밀도가 낮은 경우는 우울증 여성이 17%로 우울증이 없는 여성의 2%에 비해 훨씬 많았다. 요추 골밀도가 낮은 경우도 우울증 여성이 20%로 우울증이 없는 여성(9%) 보다 많은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우울증을 겪는 여성은 뼈를 파괴하는 단백질 분비가 늘기 때문이다. 또 코로나19로 스트레스가 심해지면 부신피질 호르몬이 과다 분비돼 골밀도 감소로 뼈가 약해질 수 있다. 골밀도가 약해지면 골다공증에 노출 되기 쉽다. 골다공증은 뼈의 강도가 약해져서 골절의 위험이 증가되는 질환을 말한다. 일반적으로 뼈에 구멍이 송송 뚫리는 질병으로 잘 알려져 있다. 골밀도는 35세 전후에 최고치에 도달하고 점차 감소한다. 여성의 경우 50세 전후 폐경이 되면서 매우 빠른 속도로 골밀도가 줄어든다. 이러한 이유로 골다공증은 중년 여성에게 발생하는 질환으로 인식된다.

특히 중년여성의 경우 폐경 전후로



김준수 원장이 근골격계 이상증세로 병원에 내원한 환자를 진료하고 있다.

일상 스트레스 뼈 파괴 단백질 분비 늘어 폐경 등 호르몬 변화 근골격계 영향 미쳐 비타민 섭취·적절한 운동 체력 증진해야

정서적·신체적인 변화를 겪는 과정에서 뼈건강이 나빠진다. 근골격계 질환인 골다공증은 낙상으로 인한 골절도 주의해야 한다. 낙상은 집안에서도 자주 발생하기 때문에 요즘 같은 시기에는 예방을 위한 노력이 필수적이다.

◇환경적 요인 개선

코로나19로 인한 물리적 고립도 중년 여성의 뼈 건강을 갉아먹는 요인이지만 환경적 요인도 무시할 수 없다. 문제는 비타민D 결핍으로 병원은 찾는 이들이 매년 큰 폭으로 증가하고 있다는 점이다. 건강보험심사평가원에 따르면 비타민D 결핍환자는 2015년 4만9,852명에서 2019년 15만9,424명으로 약 3.2배나 증가했다. 같은 기간 여성 비타민D 결핍환자도 3.2배 증가하는 등 급격하게 증가하는 모습을 보였다. 성별로 보아도 여성의 비타민D 결핍이 심했다.

2019년 기준 여성 비타민D 결핍 환자는 12만 5,610명으로 남성 환자는 3만 3,814명 보다 무려 약 4배 가까이 많았다. 비타민D는 뼈와 관절, 골밀도 등

과 밀접한 관련이 있는 영양소인 만큼 부족할 경우 골다공증 등 근골격계 질환이 악화될 수 있다.

하루에 햇빛을 10~15분만 쬐어도 필요한 비타민D를 충분히 얻을 수 있지만 요즘엔 이조차 쉽지 않다. 이러한 경우에는 비타민D 영양제를 섭취하는 것도 방법이 될 수 있다. 비타민D의 하루 권장 섭취량은 600 IU 가량이며 70세 이상은 800 IU이다.

한방에서는 골밀도 감소를 억제하는 한약을 골다공증을 치료하고 예방하는데 활용한다. 대표적인 한약이 연골보강환(JSOG-6)이다. 자생한방병원 척추관절연구소와 서울대 약대 천연물과 학연연구소는 공동연구를 통해 한방 생약 복합물(연골보강환)이 골다공증을 억제하고 뼈를 보호하는 효과가 있다는 연구결과를 국제학술지 BMC 보완대체의학(2014년)에 게재하기도 했다.

◇예방

꾸준한 운동이 골밀도 감소를 예방할 수 있다. 이때 유산소 운동과 같은 체중

부하 운동과 근력 운동을 병행하는 것이 좋다. 일반적으로 걷기 운동을 할 때는 하체에 2배의 체중 부하를 받는다.

뒤편은 5배 정도의 체중이 실리게 되는 만큼 중년 이후에는 무리가 될 수 있다. 따라서 뛰는 운동 보다는 걷기에 신경쓰는 것이 좋다. 맨손체조와 제자리 걷기와 같은 운동을 가벼운 강도와 보통 강도 사이의 수준이 좋다. 운동시간은 최소 20분 이상하며 일주일에 3회 이상 실시하는 것을 추천한다.

코로나19 상황을 슬기롭게 극복하기 위해선 방역 관리를 철저히 실시하면서도 자신의 건강 상태를 종합적으로 점검하는 노력이 필요하다. 특히 중년 여성의 경우 집안에서도 활동량을 늘리고, 뼈 건강 증진을 위해 다양한 조치를 취하는 것이 중요하다.

/정리=이나라 기자



도움말

김준수 의무원장
광주자생한방병원



전남대학교병원 핵의학과 사이클로트론실은 N-13 암모니아 심장 PET 도입 3개월만에 영상검사100례를 돌파했다. /전남대병원 제공

전남대병원, 암모니아 PET 촬영 100례

도입 3개월만... 협심증·심근경색증 등 심장질환 진료

전남대학교병원 핵의학과 사이클로트론실은 N-13 암모니아 심장 PET 도입 3개월 만에 영상검사100례를 돌파했다.

10일 전남대학교병원에 따르면 N-13 암모니아는 전남대병원 사이클로트론실이 5번째로 생산한 방사성의약품이다. 조제실제제 방사성의약품으로는 'C-11 아세트산'에 이어 2번째로 임상 진료에 사용되기 시작했다.

'N-13 암모니아 심장 PET'는 지금까지 사용하고 있는 심장관류 스펙트(SPECT·단일광자방출단층촬영) 영상

검사와 비교할 때 검사시간이 3시간에서 45분으로 크게 짧아졌고, 방사선 노출량도 13mSv에서 2mSv 낮아져 소아환자에서도 반복 검사 및 추적 관찰 검사로 활용 가능하게 됐다. 영상의 질 또한 훨씬 뛰어나다. 스펙트에서는 평가하기 어려웠던 심근관류를 정량적 측정이 가능해 협심증·심근경색증을 비롯한 다양한 심장질환 환자에서 활용되고 있다.

이같은 다양한 장점으로 N-13 암모니아 PET 검사는 임상 및 전임상 연구에서도 활발히 사용되고 있다. /이나라 기자

김덕배 밝은안과 21병원 대표원장 취임

밝은안과21병원 김덕배 원장(사진)이 최근 대표원장으로 취임했다.

김덕배 신임 대표원장은 조선대학교 의과대학을 졸업하고 동대학원에서 석사와 박사를 취득했다. 망막, 포도막, 백내장 분야 전문의인 김 신임 대표원장은 망막과 관련한 다양한 학회에 초청받아 임상 결과를 발표하는 등 의료현장과 학술 분야에서 활발하게 활동하고 있다.

또한 2011년 문신제거용 레이저에 노출된 환자에서 망막 부종과 유리체 출혈이 발생, 경과 관찰 도중 황반원공이 발생한 증례를 국내 최초로 밝혀내기도 했다.

김덕배 대표원장은 취임인사를 통해 "밝은안과21병원의 대표원장을 맡게 돼



무한한 영광으로 생각한다. 책임감이 어깨가 무겁다"며 "병원을 방문하는 모든 환자께 편안함과 만족스러운 의료서비스를 제공하고 최적의

근무 환경으로 직원 모두가 행복한 직장이 되게 하고 싶다"고 말했다.

또한 "병원 내 모든 의료진이 진료와 연구에 집중할 수 있는 최적의 환경을 조성해안과계를 선도하고 지역사회에 봉사하고 나눔을 실천하는 병원이 되도록 하겠다"고 포부를 밝혔다. /이나라 기자

화순전남대병원, '헬시온3.0' 도입

화순전남대학교병원이 가장 최신의 방사선암치료기 헬시온(Halcyon)의 업그레이드 버전 '헬시온3.0'을 국립대병원 최초로 도입했다.

10일 화순전남대학교병원에 따르면 헬시온은 미국암치료기 전문회사인바리안(Varian)이 개발한 방사선 치료장비로, 실시간 영상 유도를 기반으로 세기 조절 방사선 치료를 할 수 있는 첨단장비다.

이번에 도입한 '헬시온3.0'은 정확하고 정밀한 치료를 하면서도 치료 속도가 기존 치료기보다 약 4배 빠르다는 점이

강점이다. 치료 부위의 영상유도용 CT영상 획득 시간이 기존보다 4배 빠르고, MLC 동작 속도도 2배 빨라져 방사선치료를 소요되는 시간을 크게 단축시킬 수 있게 됐다. 또 향상된 영상유도용 CT영상을 기반으로 치료 때마다 환자의 자세나 위치를 정확하게 구현할 수 있다.

이중구조의 다엽콜리메이터(MLC)로 만든 정밀 방사선량 분포를 사용해 종양 부위에만 치료 방사선을 집중 조사(방사선을 물질에 쬐는 것)시켜 부작용을 최소화할 수 있다. /이나라 기자

아이부터 어른까지... 지역주민의 건강을 생각하는 병원

족부센터
어깨/팔꿈치센터
취주센터
무릎센터
소아청소년과

수완센터
SUWAN CENTRAL MEDICAL CENTER

광주광역시 광산구 수완로6 (신가동 1159)
대표전화 062) 950-9700

건강보험심사평가원
「수술의 예방적 항생제 사용평가」

최우수1등급 획득

동이병원

광주광역시 남구 대남대로 238
☎. 062_650_2500

조선대학교병원

광주금연지원센터

보건복지부·국가금연지원센터 지정

아간상담운영(매주 수요일 17:00~20:00)

동구 필문대로 365
전화 222-9030(금연성공)

SANGMU SU DENTAL CLINIC

상무수치과의원

SANGMU SU DENTAL CLINIC

- 명품 임플란트, 보철, 턱관절 전문의
- 사랑니 발치 전문의
- 레이저 무통 수술

광주광역시 서구 마북북개로 91
DY빌딩 2층, 상무역 1번 출구
상담전화: 062) 371-4028, 5028

www.kshosp.com

KS+ KS병원

수원 신도심에서 최고의 의료 서비스와 쾌적한 환경으로 Green Hospital을 지향합니다

광주광역시 광산구 수원동 양버들로 220
대표전화 062) 975-9000 응급실 062) 975-9119

건강을 책임지는 병원

정성과 따뜻한 마음으로 진료하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.