

## 골다공증의 식사요법

**골** 다공증은 뼈의 구성성분인 칼슘이 서서히 소실되면서 구멍이 생겨, 가벼운 외상에도 골절이 되는 상태로 뼈가 극도로 약해져 있는 경우를 말한다. 특히 여성의 경우, 폐경 후에는 골밀도가 매우 낮아져 조그만 자극에도 뼈가 쉽게 부러지고 허리가 구부러지며 요통이 쉽게 일어난다.

### 골다공증이 생기기 쉬운 경우

1. 젊었을 때 뼈의 형성이 잘 안되었을 경우
2. 노화
3. 여성의 경우 폐경 후에
4. 칼슘 및 비타민 D가 부족한 경우
5. 운동이 부족한 경우

### 골다공증의 예방은



### 식사의 원칙은

1. 균형있는 음식 섭취가 필요하다. 지나친 단백질 섭취를 피하고, 골고루 먹도록 한다.
2. 칼슘이 많은 식품을 먹는다.
3. 과음·흡연·커피·탄산음료의 과다 섭취를 피한다.
4. 적당한 운동을 한다.

### 칼슘이 많이 든 식품은

우유나 유제품(우유·요플레·치즈·아이스

크림 등)에 있는 칼슘이 우리 몸 안에서 흡수가 잘 된다. 우유를 먹어 속이 좋지 않을 경우는 따뜻하게 데워 마시거나, 요구르트·요플레의 형태나 유당 분해 우유(락토우유)를 이용하면 도움이 될 수 있다.

우유나 유제품 이외에도 뼈째 먹는 생선(멸치·미꾸라지·뱅어포·생선통조림 등), 우렁이, 대하, 굴, 두부, 깨, 호두, 미역, 다시마 등에도 칼슘이 많이 함유되어 있다.

### 성인 하루 권장량인 700mg의 칼슘을 섭취하려면

= 700mg

우유 1컵	잔멸치 1/4컵	치즈 1장	두부 1/4모
(200mg)	(200mg)	(100mg)	(200mg)

### 칼슘과 골다공증

칼슘은 신체기능 유지 뿐만 아니라 뼈의 건강에 매우 중요한 영양소이다. 칼슘 섭취가 부족되면 섭취량이 배설량보다 적어져 체내의 칼슘 균형이 깨지며, 혈액 내의 칼슘치가 저하되어 부갑상선 호르몬의 분비를 촉진시키게 된다.

이 호르몬은 뼈 안의 칼슘을 혈액 내로 녹아 내리게 함으로써 혈액 내 칼슘량을 교정하게 된다. 따라서 상대적으로 뼈 안의 칼슘량이 줄어들어 뼈에 구멍이 생기고 골다공증을 일으키게 된다.

그러므로 성장기에는 물론 성인, 노년기에 이르기까지 적절한 양의 칼슘을 섭취하여 폐경 후나 노년기에 생길 수 있는 골다공증을 예방해야 한다.

## 중년여성과 칼슘

골다공증은 중년 이후의 여성에게 많이 나타난다. 폐경 후에는 뼈의 재흡수를 막아주는 여성호르몬(에스트로겐)이 급격히 감소하고, 상대적으로 부갑상선 호르몬의 분비가 증가된다. 따라서 이들 호르몬의 작용에 의해 뼈에서

칼슘이 빠져 나가므로 뼈가 약해지는 것이다. 남성도 여성의 폐경기처럼 성 호르몬 분비가 줄어들지만 여성과 같이 급격하게 감소되지는 않기 때문에 뼈에 미치는 영향이 여성에 비해 적다. [7]

(자료 : 대한영양사회)

### 나의학정보

## 50~60代 암(癌) 원인 사망 10명당 3명꼴

**우** 리나라 50~60대 사망자는 10명당 3명꼴로 각종 암에 걸려 사망하고 있으며 위암, 간암, 폐암의 순서로 사망빈도가 높은 것으로 나타났다.

또 지난 86년 이후 10년간 사망 증가폭이 가장 큰 질환은 정신 및 행동장애로, 증가율이 660%에 달했고 자살은 16.8%, 피살은 50%가 각각 늘어난 것으로 집계됐다.

지난 3월 6일 통계청이 발표한 '95년 사망원인 통계결과'에 따르면 우리나라의 95년 인구 10만명당 사망자수는 526.3명(남자 592.4명, 여자 459.6명)으로 지난 86년의 558.0명에 비해 5.7% 감소했다.

성별로는 남자 사망자수가 여자보다 30대 2.7배, 40대 2.9배, 50대 2.8배나 각각 높게 나타났다.

가장 비중이 큰 사망 원인은 순환기계 질환(138.6명)으로 전체의 26.3%에 달했고 암(112.1명)

21.3%, 교통사고 등 외인사(75.4명) 14.3% 등의 순서다.

이를 연령별로 보면 50대의 경우 암으로 인한 사망자수가 283.4명으로 이 연령층 전체 사망자수의 34.3%에 달했으며 60대(606.6명)에서도 사인이 암인 경우가 33.1%를 차지했다.

40대 역시 암 사망자수가 전체의 25.9%인 96.3명으로 가장 높은 비중을 차지했고 30대 이하에서는 교통사고사, 추락사, 익사 등 각종 사고로 인한 사망이 가장 높은 비중을 보였다.

사인을 보다 세부적으로 분류하면 뇌혈관 질환 사망자수가 인구 10만명당 79.7명으로 가장 높았으며 교통사고 38.7명, 심장질환 36.9명, 간질환 29.4명, 위암 26.5명, 간암 22.0명, 폐암 18.9명, 고혈압 18.3명, 당뇨병 17.2명, 자살 11.8명 등이다.

이 가운데 심근경색증

등 허혈성 심장질환 사망의 경우 인구 10만명당 사망자수가 86년 4.3명에서 13.1명으로 10년만에 204.7%가 늘었으며 당뇨병은 126.3%, 교통사고는 97.4%, 패혈증은 25.0%가 각각 증가한 것으로 나타났다.

특히 치매, 알코올중독, 정신분열증 등 정신 및 행동장애로 인한 사망자수는 86년의 1.5명에서 95년 11.4명으로 무려 660.0%가 늘어나는 폭발적인 증가세를 보였다.

또 자살의 경우도 10.1명에서 11.8명으로 11.8%가 증가, 20대 사망원인의 15.0% 10대 사망원인의 5.3%로 나타나면서 사인 순위로도 각각 2, 3위를 차지했으며 피살자수도 1.2명에서 1.8명으로 50% 늘었다.

암 사망자수는 전체적으로 18.2% 증가한 가운데 뇌암(150%), 항문암(114.8%), 췌장암(104.8%), 폐암(98.9%),

식도암(39.1%) 등으로 인한 사망이 증가추세를 보인 반면 자궁암(-21.5%), 위암(-19.0%), 백혈병(-6.5%), 유방암(-4.8%) 등은 감소세를 보였다.

또 고혈압(-60.9%), 결핵(-49.1%), 폐렴(-45.5%), 신경계 질환(-24.6%) 등으로 인한 사망도 감소했다.

한편 인구 10만명당 주요 사인별 사망자수를 경제협력개발기구(OECD) 23개 회원국과 비교할 때 우리나라는 교통사고로 인한 사망이 남자 57.1명, 여자 20.0명으로 각각 1위를 차지한 것으로 나타났다.

또 간암으로 인한 사망자수(남자 33.4명, 여자 10.2명)도 가장 많았으며 남자의 위암 사망자수(33.2명)는 일본(50.2명), 포르투갈(33.5명)에 이어 세번째로 사망 빈도가 높은 것으로 나타났다. [7]