

## 골다공증 미리 예방하는 골밀도 검사

골다공증은 골강도에 문제가 생겨서 골절 위험이 커지는 질환이다. 골강도는 골밀도와 골의 질로 결정되는데, 골강도의 70%는 골량 즉, 골밀도에 의존한다. 따라서 골밀도는 골다공성 골절을 가장 잘 예측할 수 있는 지표가 된다.



### 50대 이후부터는 정기적으로 검사 필요해

인체 내 골밀도를 측정하는 골밀도 검사. 우리 몸 안의 뼈를 형성해 주는 조골 능력과 뼈를 파괴하는 파골 세포를 찾아냄으로써 골다공증 유무를 확인할 수 있다. 간접적으로는 차후 골절이나 여러 골 질환에 노출될 위험성을 파악하는 데 효과적이다.

골다공증은 검사를 받기 전에는 알 수 없다. 따라서 급속하게 골밀도가 줄어드는 50대 이후에는 정기적으로 검사를 받는 것이 좋다.

가장 흔하게 이용하는 검사는 이중에너지 X선 흡수 계측법으로 검사하고자 하는 부위에 대하여 에너지가 높은 X선과 에너지가 낮은 X선으로 두 번 촬영하여 얻은 자료로 계산하여 골밀도를 구하는 방식이다. 이중에너지 X선 흡수 계측법은 간편하고 반복 측정 시 재현성(반복 검사 시 같은 결과가 나오는 정도)이 높아서 초기 진단에 적합하다.

### 골절의 절대적인 위험도 나타내는 T-값

이렇게 측정한 골밀도는 나이, 성별, 인종간의 정상 평균값과 비교하여 해석하게 된다. 골밀도는 주로 요추 부위와 고관절 부위를 측정하여 평가한다. 측정 결과는 T-값이라는 의학용어를 사용하는데 T-값은 (환자의 측정값-젊은 집단의 평균값)/표준편차로 골절에 대한 절대적인 위험도를 나타내기 위해 골량이 가장 높은 젊은 성인의 골밀도와 비교한 값이며, 값이 낮을수록 골밀도가 낮다는 것을 의미한다.

T-값이 -1.0 이상이면 정상, T-값이 -1.0 미만에서 -2.5 초과이면 골감소증, T-값이 -2.5 이하면 골다공증으로 진단한다.

### 3~5분이면 OK!

골밀도 검사를 위해서는 속옷을 제외한 모든 옷을 탈의하고 검사용 가운을 입는다. 이 상태로 검사 테이블에 눕는다. 천장을 바라보는 자세로 똑바로 누워 있으면 촬영 장비가 이동하면서 검사가 진행된다. 검사 중 움직이지 않는다는 것 이외에 특별한 유의사항은 없다. 검사 시간도 3~5분 가량 소요된다.

검사 전 주의사항은 임신부는 검사를 시행할 수 없으므로 임신 가능성이 있는 경우에는 의료진에게 미리 알려야 한다. 또한, 조영제를 이용한 컴퓨터 단층촬영(CT), 자기공명영상(MRI), 위장관 촬영, 경정맥 요로 촬영술 등을 시행한 경우에는 체내에 남아 있는 조영제로 인하여 부정확한 결과가 나오므로, 이들 검사를 같은 날 한다면 골밀도 검사를 먼저 시행하여야 한다.

골밀도 검사를 통해 골다공증 진단을 받았다면 완전하게 치유할 수 없지만 더 악화되는 것을 막고 골밀도를 높여야 한다.

골 형성을 촉진하는 약제와 골 흡수만을 차단하는 약제를 복용하고, 칼슘을 충분히 섭취한다. 또한, 비타민 D는 칼슘의 흡수를 도와주므로 칼슘과 비타민 D를 함께 섭취하면 좋다. **MEDI<sub>CHECK</sub>**

### 골다공증 예방하기



- ① 적절한 운동과 스트레칭으로 골량 유지
- ② 1주일에 2회씩은 15분 정도 햇볕을 쬐어 뼈에 필요한 비타민 D 합성
- ③ 칼슘이 함유된 음식을 많이 먹는다
- ④ 뼈가 부러지지 않도록, 미끄러지지 않도록 주의
- ⑤ 과도한 음주를 삼가고 금연한다