



비타민D결핍증 5년 새 9배 증가 내 뼈는 괜찮을까?

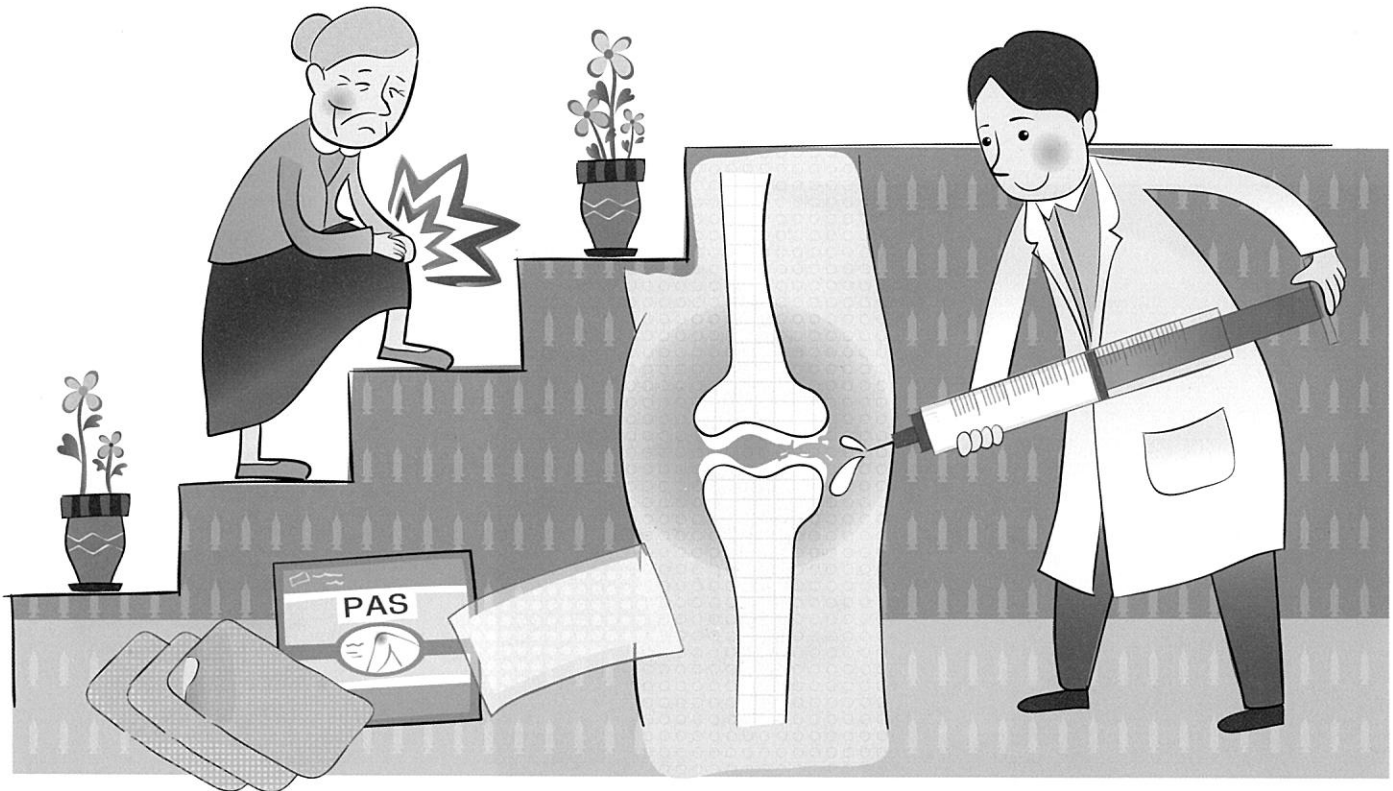
비타민D결핍증 환자가 무서운 속도로 늘고 있다. 이 질환으로 진료 받은 인원이 5년 전보다 9배 남짓 늘었다. 특히 고령층과 여성 환자의 증가가 두드러졌다. 원인은 햇빛 부족이다. 글 이은정 기자

1천800명이 5년 새 1만 6천명으로, 여성은 10배 증가
최근 건강보험심사평가원(이하 심평원)이 지난 2007년부터 2011년까지의 심사결정자료를 이용해 분석한 결과, 비타민 D결핍증 진료 인원이 2007년 약 1천800명에서 2011년 약 1만6천 명으로 5년 간 약 1만 4천200명 증가했다고 발표했다. 이는 매해 평균 81.2% 증가한 수치다.

심평원 발표에 따르면, 여성 진료 인원이 크게 늘었다. 남

성 진료 인원이 2007년 613명에서 2011년 4천140명으로 3천527명이 증가(575.4%)한 반면, 여성 진료 인원은 2007년 1천202명에서 2011년 1만 2천490명으로 1만 1천288명이 증가(939.1%)한 것이다. 연평균 증가율이 남성은 68.5%, 여성은 86.8%로 여성 진료 인원이 약 18% 더 높게 나타났다.

비타민D결핍증 환자가 소아보다 고령층에서 더 많이 발생하고 있다는 점도 눈에 띄었다. 이 질환의 주 발생연령층





이 0~9세와 50대 이상인데, 0~9세의 소아·아동 점유율은 2007년 34.5%에서 2011년 17.6%로 감소한 반면, 50대 이상의 장년·고령층의 점유율은 2007년 31.4%에서 2011년 49.1%로 증가한 것이다. 즉, 진료 인원의 연령 구조가 소아에서 고령층으로 바뀌고 있다는 의미다.

비타민D 부족하면 뼈 약해지고 휘어진다

비타민D결핍증은 칼슘과 인의 대사를 좌우하는 호르몬인 비타민D가 부족해 성장 장애 또는 뼈의 변형이 생기는 질환이다. 비타민D는 흔히 우유나 유제품, 고등어, 연어, 계란 노른자, 버섯 등 다양한 음식을 통해 흡수되거나 체내에서 자연 합성되어 비타민D전구체로 우리 몸에 저장돼 있다가 일정한 파장의 자외선을 쬐면 활성비타민D로 바뀌게 된다. 비타민D의 중요한 역할은 칼슘의 흡수를 돕고 혈중 칼슘 농도를 조절하며 뼈에 칼슘이 침착되는 것을 도와 구루병이나 골다공증을 예방하기 때문에 비타민D가 부족하면 칼슘과 인의 혈액 내 농도가 충분하지 않아 뼈에 축적되지 못해 골격이 약해지고, 몸무게를 이기지 못해 뼈가 휘어지게 된다(구루병). 성인인 경우, 골연화증으로 엉덩이, 척추 등에서 골절이 쉽게 발생할 수 있다. 이밖에도 면역증강작용, 대장암, 유방암, 백혈병, 당뇨, 심혈관질환 등의 예방효과가 있어, 비타민D는 단순 영양소가 아니라 건강 전반과 웰빙에 필요한 필수요소로 보는 의견도 있다.

낮 동안 산책하며 햇볕 쬐고, 자외선차단제는 적당히

이처럼 뼈에 중요한 역할을 하는 비타민D가 부족한 환자가 급증하게 된 원인이 뭘까. 전문가들은 야외활동 부족을 첫째로 꼽았다. 학업이나 직장생활 등으로 인해 모든 연령에서 햇빛이 있는 낮 시간대 야외활동이 크게 줄고 있다는 것이다. 더욱이 여성 진료 인원이 급증하는 이유는 자외선차단제를 과다 사용해 피부에 닿는 햇빛을 차단하는 일이 잦아지고



있기 때문인 것으로 분석한다.

비타민D결핍을 예방하려면 적절한 야외 활동이 필수다. 점심식사 후에 실내로 곧바로 들어가기보다 잠시 바깥에서 산책을 하며 햇볕을 쬐는 것이 좋다. 맑은 날을 기준으로 일주일에 두세 번, 얼굴과 팔, 손 등에 5~10분 남짓 햇볕을 쬐도록 한다. 다만, 자외선을 과도하게 쬐는 것은 피부에 좋지 않으므로, 자외선이 강한 오전 10시부터 오후 2시까지는 오랫동안 야외에서 활동하는 것을 피하도록 한다.

요즘처럼 일조량이 적은 겨울에는 연어나 우유, 계란 노른자, 고등어, 버섯 등의 음식을 균형 있게 먹어 비타민D가 충분히 섭취되도록 하는 것이 좋다. 또, 음식을 통해 섭취하는 데는 한계가 있으므로 필요에 따라 종합비타민제를 복용하는 것이 도움이 된다. 특히 모유 수유를 하는 여성이 비타민D가 부족하면 아기에게도 영향을 미치므로 균형 잡힌 음식을 충분히 섭취해 비타민D가 결핍되지 않도록 주의를 기울여야 한다. ☺



알쏭달쏭, '비타민D' 더 알아보기

비타민D는 D2(ergocalciferol), D3(cholecalciferol) 두 가지 형태로 나뉜다. D2는 호모와 에르고스테롤로부터 합성되므로 음식을 통해 섭취할 수 있고, D3은 피부에서 합성되거나 음식물로부터 얻을 수 있다. D3은 7-DHC라는 피부세포막의 성분이 햇빛에 의해 피부에서 비타민D3으로 전환되고 혈액을 통해 간과 신장에 도달한 후 여러 과정을 거쳐 활성형으로 전환되면서 고유의 기능을 수행한다. 일상생활에 필요한 충분한 양을 몸에서 합성할 수 있으므로 조건부비타민으로 분류되기도 한다.

비타민D는 결핍뿐만 아니라, 과잉 공급돼도 문제다. 고칼슘혈증, 고칼슘뇨증을 일으켜 신장 기능 이상, 결석, 연조직의 석회화 등을 가져온다. 심하면 중추신경계 증상까지 초래할 수 있다. 특히 영아기에 비타민D를 과다 섭취하면 정신발달장애, 혈관수축과 같은 독성증상을 보이는 것으로 알려졌다.