질병관리청 보도자료 다시 대한민국! 새로운 국민의 나라

보도시점 2023. 10. 19.(목) 12:00 배포 2023. 10. 19.(목) 08:00

‘조용한 뼈 도둑’ 골다공증 예방관리, 일상 속 작은 실천에서 시작됩니다!

- 골다공증… 고관절·척추·손목 등 골절(합병증) 발생 위험 증가
- 6개 전문학회와 공동으로 개정… 성장기와 노년기까지 전생애주기 반영

질병관리청(청장 지영미)은 10.20.(금) 세계 골다공증의 날*을 맞아 **6개 전문학회****와 **공동**으로 **「골다공증 예방과 관리를 위한 10대 생활수칙」**(이하 ‘골다공증 예방관리수칙’)을 **개정**하고, 적절한 영양섭취, 신체활동, 건강한 체중 유지, 검사 등 **골다공증 예방관리**를 위한 **일상 속 실천을 당부**한다고 밝혔다.

* 세계 골다공증의 날(World Osteoporosis Day): 국제골다공증재단에서 골다공증의 예방, 진단, 치료에 대한 전 세계적인 인지 제고를 위한 캠페인을 운영하는 기념일

** 대한가정의학회, 대한골다공증학회, 대한골대사학회, 대한내분비학회, 대한산부인과학회, 대한정형외과학회 (가나다 순)

〈 골다공증에 따른 질병 부담 증가 〉

골다공증은 말 그대로 뼈에 구멍이 많이 생긴다는 뜻으로, 뼈의 강도가 약해져 쉽게 부러지는 질환을 의미한다. **50세 이상 골다공증 유병률은 22.5%**로 **5명 중 1명**이 골다공증 환자이며(남자 7.5%, 여자 37.5%), 연령이 높을수록 증가하여 **70세 이상 여성**의 경우 **68.7%**에 이른다.

※ 출처 : 국민건강영양조사, 질병관리청

인구 고령화가 빠르게 진행됨에 따라 **골다공증 환자**와 **진료비는 지속적으로 증가***하고 있다.

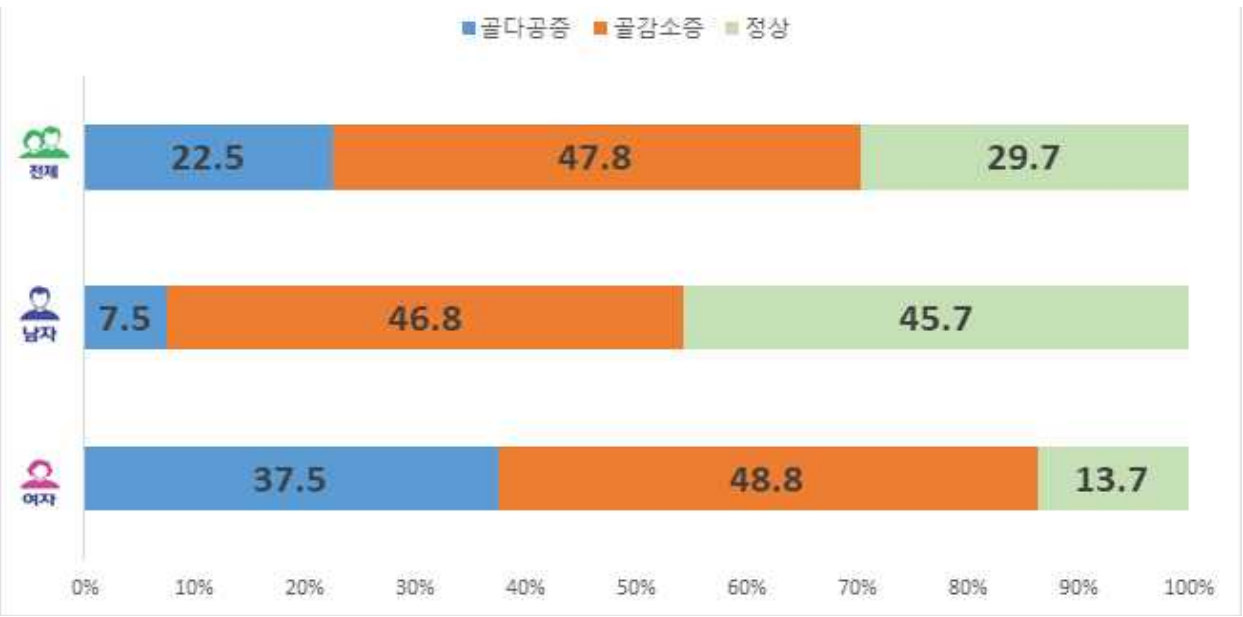
* 골다공증 진료 인원 : 2017년 91만명에서 2021년 114만명으로 24.6% 증가
골다공증 진료비 : 2017년 2,152억원에서 2021년 3,268억원으로 51.9% 증가

※ 출처 :국민건강보험공단 보도자료,「여성에게 많이 발생하는 골다공증, ‘21년 전체 환자의 94% 차지」(‘23.2.10.)

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

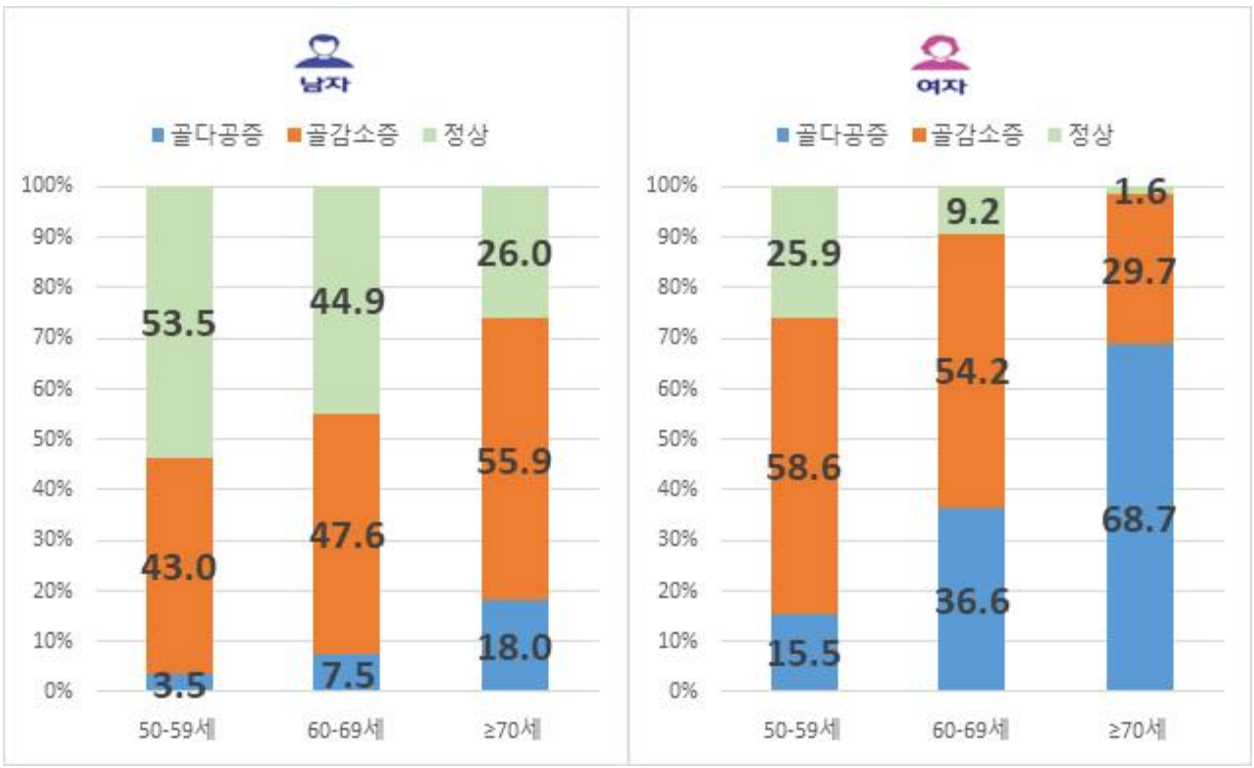
【 그림 1. 골다공증 및 골감소증 유병 현황 】

< 골다공증과 골감소증의 유병률 (50세 이상) >



* 국민건강영양조사(질병관리청)

<연령대별(50-70세) 골다공증과 골감소증의 유병률>



* 국민건강영양조사(질병관리청)

OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

1339
질병관리청 콜센터

건강한 동행,
국민과 함께하는 질병관리청

골다공증은 ‘조용한 뼈 도둑’이라고 불릴 정도로 **초기 증상이 없지만 골다공증으로 인하여 고관절, 척추, 손목 부위 골절과 같은 합병증 발생 위험이 증가***한다.

* 낙상·추락으로 인한 65세 이상 입원환자 : 2011년 11.8만명에서 2021년 20.8만명으로 76.3% 증가(퇴원손상심층조사, 질병관리청)

고관절 골절 발생 시 **남자 21%**, 여자 15%가 **1년 내 사망***하며, 특히 **노년기 골절은 심혈관 질환, 폐렴, 패혈증 등 2차 질환으로 연결돼 급성 사망에 이르는 위험**을 수반하기도 한다. **골절 환자의 50%**는 **이전과 같은 보행이나 거동이 어렵고 독립성 회복이 불가능**한 만큼 **적절한 예방관리와 치료가 중요**하다.

* 출처 : 건강보험 빅데이터('08-'16년), 국민건강보험공단

〈 개정 골다공증 예방관리수칙 알림 〉

질병관리청은 변화된 골다공증 질환 관리 및 환경에 맞춰 **6개 전문학회**와 **전문가 회의**를 거쳐 ’13년 제정 이후 **10년 만에 골다공증 예방관리수칙**을 **개정**하였다.

이번 골다공증 예방관리수칙은 **▲총 10개 항목**으로 구성하였다. **▲성장기부터 노년기까지**의 실천 사항을 반영하여 **전생애주기적 관리를 강조**하고, ▲골다공증 예방관리에 **중요한 적절 체중 유지, 영양·신체활동, 위험군에 대한 진단검사, 지속 관리**를 포함하였다.

2023년 개정된 골다공증 예방관리수칙과 **주요 개정내용**은 다음과 같다.

1. 성장기에 적절한 운동과 영양관리를 통해서 50대부터 시작되는 급격한 골 소실에 대비합니다.

뼈는 청소년기를 거쳐 30대 초기 성년기까지 ‘최대 골량’을 이루게 되며, 약 35세에 총 골량이 천천히 감소하여 매 10년마다 약 3%씩 감소한다. **18~30세 사이**에 **칼슘을 충분히 섭취**하고 **운동**을 하면 **골 질량이 최대로 형성**되어 **노년기의 뼈 손실을 최소화**할 수 있다.

2. 저체중이 되지 않도록 적정 체중을 유지합니다.

체중 감소는 **골 감소 및 골다공증, 골절을 유발**하는 요인이므로 **저체중**(체질량 지수가 18.5kg/m^2 미만)인 경우 **정상 범위가 될 때**까지 점진적으로 **체중을 증가**시켜야 한다.

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

1339 질병관리청 콜센터
건강한 동행, 국민과 함께하는 질병관리청

3. 적정량의 칼슘과 비타민D를 섭취합니다.

우리나라 성인의 1일 칼슘 권장섭취량은 700~800mg이며, 비타민D는 10~15㎍이다. 골다공증 치료를 위해서는 더 많은 양의 칼슘과 비타민D를 섭취하도록 할 수 있다. **칼슘이 풍부한 식품**으로는 우유, 요구르트, 두부, 미역 및 녹색채소류 등이 있다. **비타민D**는 **햇빛 노출**을 통해 피부에서 생성되거나 등푸른 생선, 달걀 노른자, 버섯 등 **식품으로 섭취**할 수 있다.

4. 술과 커피, 탄산음료를 마시지 않거나 적당량 이하로 줄입니다.

술, 커피, 탄산음료는 마시지 않는다. **술**을 마시게 될 경우 **하루 1-2잔 이하**로 줄이고, **커피 등 카페인 음료**는 **하루 2잔 이하**로 줄인다.

5. 담배는 피우지 않습니다.

흡연은 뼈를 만드는 조골세포를 파괴하고, 칼슘 흡수를 방해하므로 **골다공증의 예방과 치료를 위해서는 금연이 필수적**이다.

6. 체중부하운동과 균형운동을 가능한 한 매일합니다.

규칙적인 운동은 골밀도와 골질을 개선하고 근육량과 균형능력을 증가시켜 뼈를 보호하고 낙상의 가능성을 줄여 골다공증과 골절을 예방하는 효과가 있다. 빠르게 걷기, 가볍게 뛰기, 줄넘기, 계단 오르기 등 **자신의 체중을 이용하여 뼈와 근육에 자극 및 부하를 가하는 운동**(체중부하운동)**을 가능한 한 매일 하루 30~60분** 정도 하고, 외발서기 등 **균형운동 및 자세를 바르게 하는 운동을 매일** 한다.

7. 위험인자가 있는 경우 정기적으로 골밀도 검사를 받고, 그 결과를 의사와 상의합니다.

폐경 이후 여성과 **노인 남성**의 경우에는 **급격한 뼈 손실**이 진행되어 **골다공증 및 골다공증성 골절 발생 위험이 높아**진다. 가족력, 조기폐경, 골절 병력, 키가 줄어든 경우 등 위험인자가 있는 경우 **정기적으로 골밀도 검사***를 받고 관리 방법을 의사와 상의한다.

* 현재 국가건강검진을 통해 54세, 66세 여자를 대상으로 골밀도 검사를 시행 중

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

8. 골다공증을 꾸준히 관리합니다.

골다공증을 방치하면 치명적인 골절이 발생할 수 있다. 치료를 통해 골밀도가 조금 향상되었다고 해도 **임의로 치료를 중단하지 않고 꾸준히 치료**해야 한다.

9. 넘어지지 않도록 주의하고 넘어지기 쉬운 생활환경을 개선합니다.

골다공증성 골절은 **90% 이상 가량 넘어지면서 발생**하므로 넘어지지 않도록 **주변 환경을 바꾸는 것이 중요**하다. 밝은 조명, 욕조·샤워시설 손잡이, 바닥 매트 등을 설치하고, 바닥에 장애물을 정리하고 물기를 제거하는 등 **실내 환경을 개선**한다. 균형감각을 떨어뜨릴 수 있는 약(고혈압약, 신경안정제, 항우울제 등)을 복용 중인 경우 더 주의해야 한다.

10. 노년기에는 근감소를 예방합니다.

노년기에 적절한 근육량은 근력을 유지하여 보행장애와 낙상을 예방하는 데 도움이 된다. 매일 충분한 단백질을 섭취하고 1주일에 2-3회의 근력 운동을 실시하여 근감소를 예방한다.

지영미 질병관리청장은 "골다공증은 50대 이상 성인에게 많이 발생하지만 **청소년기, 초기 성년기에 충분한 영양 섭취와 신체활동을 통해 뼈를 튼튼하게 만드는 것이 중요**하므로 전 생애주기에 걸쳐 관리가 필요한 질환임을 강조"하면서,

"질병관리청은 **골다공증 예방관리수칙 개정·보급**뿐 아니라 일차의료기관에서 활용할 수 있는 **임상진료지침 개발**, **건강 및 영양에 대한 조사감시** 등을 통해 골다공증의 예방관리를 위한 사업을 수행하고 있으며, **국민건강영양조사를 통해 골다공증 조사를 재개하기 위해 준비 중**"이라고 밝히고,

"**고령화로 골다공증이 급증**하고 있을 뿐만 아니라 생명에 **치명적인 골절**로 이어질 수 있는 만큼 국민분들께서 **개정된 골다공증 예방관리수칙**을 **실천**하여 **건강한 생활습관**을 만들고, **골다공증 예방과 관리에 함께** 해줄 것"을 당부하였다.

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

【 그림 2. 2023 세계 골다공증의 날 포스터 및 골다공증 위험인자 (국제골다공증재단 제공) 】



「골다공증 예방과 관리를 위한 10대 생활수칙」은 리플릿과 카드뉴스로 제작하여 질병관리청 누리집*과 국가건강정보포털**에 게재된다.

* 질병관리청 누리집 : https://www.kdca.go.kr

** 질병관리청 국가건강정보포털 : https://health.kdca.go.kr

<붙임> 골다공증 예방과 관리를 위한 10대 생활수칙」 소통 콘텐츠

담당 부서 <총괄>	만성질환관리국 만성질환예방과	책임자 담당자	과 장 사무관	권상희 (043-719-7430) 정우재 (043-719-7431)
협조 기관	대한가정의학회	책임자	이사장	선우성 (02-3210-1537)
	대한골다공증학회	책임자	회장	이재협 (02-777-9896)
	대한골대사학회	책임자	이사장	하용찬 (02-3473-2230)
	대한내분비학회	책임자	이사장	정윤석 (02-714-2428)
	대한산부인과학회	책임자	이사장	박중신 (02-3445-2262)
	대한정형외과학회	책임자	이사장	정홍근 (02-780-2765)

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙 임 「골다공증 예방과 관리를 위한 10대 생활수칙」 소통 콘텐츠

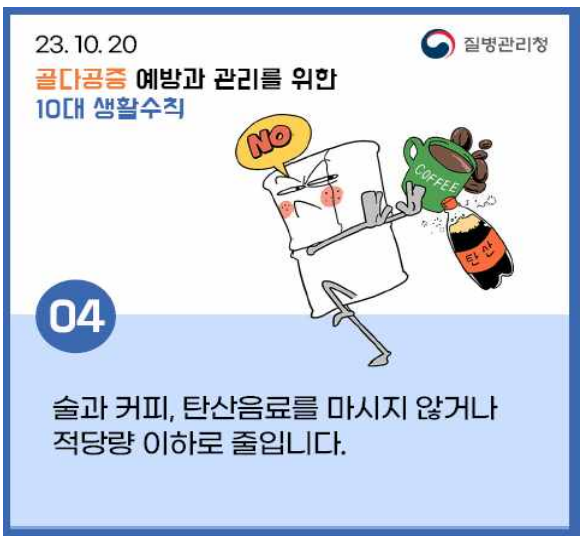
□ 카드뉴스







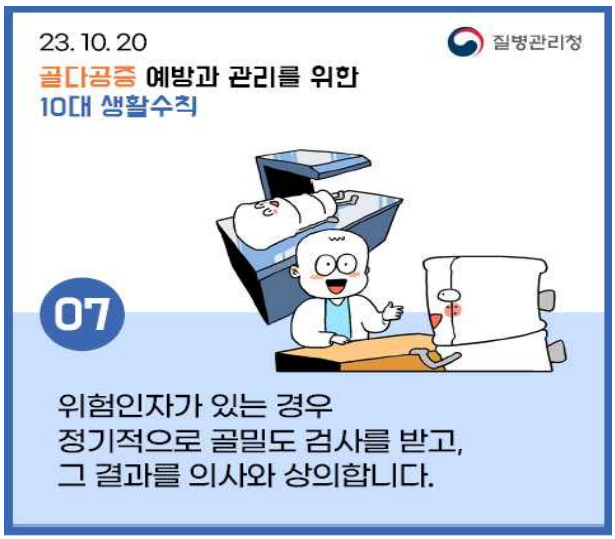






OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

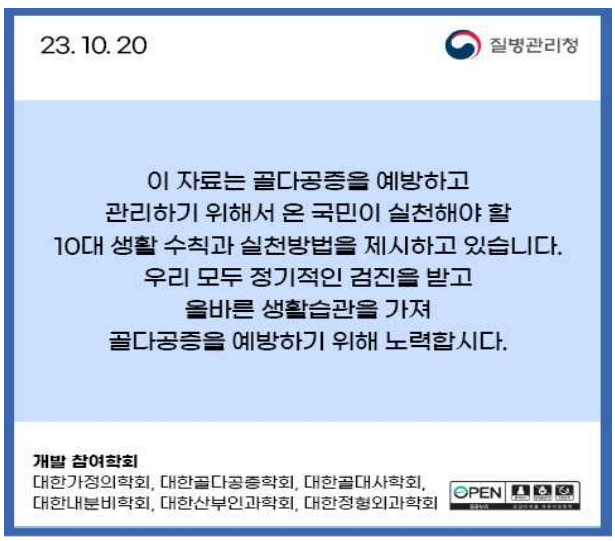












※ 질병관리청 [누리집 > 알림·자료 > 홍보자료 > 카드뉴스] 에서 확인 가능

OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락
1339 질병관리청 콜센터

건강한 동행,
국민과 함께하는 질병관리청