

골다공증. 위험도. 체크

혹시 골다공증 및 골절 위험은
없으십니까?

빠르고 간단한 이 위험도 체크로 확인해보세요.

골다공증의 위험에서 벗어나십시오!
골다공증 위험에 노출되어 있다면 의사와 상의하십시오.

1. 60세 이상입니까?

- 네
- 아니오



골다공증 위험은 나이에 따라 증가합니다. 특별한 임상적 위험요인이 없더라도, 60세 이상의 여성 또는 70세 이상의 남성은 다음 건강검진에서 뼈 건강에 대해 상담해야 합니다.

2. 50세 이후에 골절된 적이 있습니까?

- 네
- 아니오



가벼운 낙상(서 있는 높이에서)으로 뼈가 부러진 적이 있다면 골다공증이 원인일 수도 있습니다. 한번 부러진 뼈는 새로운 골절의 주요한 위험요인이며, 향후 2년 동안 골절 위험이 가장 큽니다.

3. 저체중입니까 (BMI 19 미만)?

- 네
- 아니오

BMI 수치를 모르는 경우 계산 방법	BMI 값	의미
미터법 $BMI = \frac{\text{체중(킬로그램)}}{\text{키(미터)}^2}$	19.0 미만 19.1 ~ 24.9 25.0 ~ 29.9 30.0 초과	저체중 정상/건강 과체중 비만



체질량지수(BMI)가 19 kg/m² 미만이면 골다공증의 위험요인입니다. 저체중 상태는 폐경기 이후와 유사하게 청소년기 및 성인 여성의 에스트로겐 수치를 낮출 수 있고, 이로 인해 골다공증이 발생할 수 있습니다. 동시에 쇠약한 사람은 골절 위험이 더 높습니다.



위의 질문에 대한 답변에서 2개 이상 예를 체크하셨다면, 귀하는 골다공증 및 골절의 주요 위험요인을 갖고 있을 수 있습니다. 의사의 검진을 받으시고 골다공증 골절 위험을 낮추는 방법을 상의하시기 바랍니다.

4. 40세 이후 키가 4 cm 이상 줄었습니까?

- 네
- 아니오
- 모르겠습니다



성인 키가 4 cm 이상 줄어들면 골다공증 척추 골절이 원인인 경우가 많습니다. 모든 척추 골절이 통증을 동반하지는 않으므로, 자신이 척추 골절인 줄 모르는 사람도 있습니다.

5. 부모님 중에 고관절(대퇴골) 골절을 겪은 분이 있습니까?

- 네
- 아니오



부모가 고관절 골절을 겪은 경우 그 자녀는 골다공증 발병과 골절 위험이 클 수 있습니다. 부모 중 등이 굽은 사람이 있거나 강한 골다공증 가족력이 있다면, 이 점도 골다공증 발병 위험도가 높다는 징후가 될 수 있습니다.

6. 다음 질환이 하나라도 있습니까?

- 류마티스관절염
- 소화기질환 (염증성 장질환, 셀리악병)
- 전립선암 또는 유방암
- 당뇨병
- 만성 콩팥병
- 갑상선 또는 부갑상선 질환 (갑상선기능항진증, 부갑상선기능항진증)
- 폐 질환 (만성폐쇄성폐질환(COPD))
- 남성호르몬 감소 (성선기능저하증)
- 조기폐경, 무월경, 난소 제거(성선기능저하증으로 인한 에스트로겐 감소)
- 장기간 의기리 부동성 (예: 도움 없이 걸을 수 없음)
- 후천성 면역결핍증
- 모르겠습니다만, 담당의사에게 문의하겠습니다
- 해당 사항 없음



일부 질환은 골다공증 및 골절 위험 증가와 연관이 있습니다. 이는 이차성 골다공증으로 알려져 있습니다. 상태에 따라 낙상 위험도 커질 수 있으며, 이는 골절로 이어질 수 있습니다.

7. 다음과 같은 투약 치료를 하나라도 받은 적이 있습니까?

- 염증 치료용 글루코코르티코이드 또는 스테로이드 (예: 3 개월 이상 프레드니손 정제)
- 유방암 치료용 아로마타제 억제제
- 전립선암 치료용 안드로겐 박탈 치료
- 당뇨병 치료용 티아졸리딘디온 (예: 피오글리타존)
- 이식 수술 후에 사용되는 면역억제제 (예: 칼모듈린/칼시뉴린 포스포타아제 억제제)
- 우울증이나 강박장애 치료용 항우울제 (예: 선택적 세로토닌 재흡수 억제제(SSRI))
- 발작 치료용 항경련제 또는 항뇌전증 약물 (예: 페노바비탈, 카르바마제핀 및 페니토인)
- 모르겠습니다만, 담당의사에게 문의하겠습니다
- 해당 사항 없음



특정 치료제를 장기간 사용하면 뼈 손실량이 증가할 수 있고, 이로 인해 골절 위험이 커집니다. 일부 치료제는 또한 낙상 위험도 높일 수 있으며, 이로 인해 뼈가 부러질 수 있습니다.

8. 과음(하루 3잔 이상)을 하거나 현재 흡연자입니까?

- 네
- 아니오



과음은 뼈 건강에 안 좋은 영향을 미치고 잦은 낙상 사고까지 이어질 수 있으며, 이는 골절 위험을 높입니다.



현재 흡연자이거나 과거에 흡연하셨다면, 흡연이 뼈 건강에 안 좋은 영향을 미친다는 점을 숙지하십시오.

IOF 골다공증 위험도 체크를 완료해주셔서 감사합니다.

본 위험도 체크 질문에 하나라도 예를 선택하셨다면



**귀하의 답변은 귀하에게 골다공증 및 골절의
위험요인이 있을 가능성을 시사합니다.**

**귀하의 뼈 건강 상태와 골다공증 골절 위험을 낮출 방법을
의사와 상의하십시오. 의사는 위험도 평가 또는 골밀도
검사를 권고할 수 있습니다.**

또한, 귀하에게 해당될 수 있는 기타 골다공증의 위험요인을
알아보기 위해 다음 페이지도 체크하시고 정기적으로
골다공증 및 골절 위험을 확인하실 것을 권장합니다.

본 위험도 체크 질문에 하나라도 예를 선택하지 않으셨다면

**다음 페이지에 있는 기타 골다공증의 위험요인이
귀하에게 해당하는지 체크하여 주십시오.**

온라인 위험도 체크 다시 해보기:

<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

귀하에게 해당하는 추가적인 골다공증의 위험요인이 있습니까?

바꿀 수 있는 위험요인



유제품을 안 드십니까?

칼슘은 뼈에 가장 중요한 미네랄이며 주로 유제품에 들어있습니다. 만약 칼슘 보충제를 섭취하지 않은 채 우유/유제품을 피하거나 우유/유제품에 알레르기 또는 과민증이 있다면, 아마도 칼슘 결핍 상태이며 골다공증 위험도 더 큽니다.



햇빛을 충분히 쬐고 있습니까?

비타민D 보충제를 섭취하지 않으면서 신체 일부가 햇빛에 노출된 상태로 야외에서 보내는 시간이 하루 10분 이내인가요? 비타민D는 햇빛 속 자외선에 노출된 피부에서 생성됩니다. 비타민D는 칼슘 흡수에 필수적이므로 뼈 건강에 유익합니다.



신체 활동을 거의 안 하십니까?

일일 신체 활동(가사, 걷기, 달리기 등) 수준이 하루 30분 이내인가요? 신체 활동 부족은 뼈와 근육 손실을 유발합니다. 규칙적으로 체중이 실리는 운동(달리기나 걷기 등)과 근력운동은 뼈와 근육을 단련하고 강화하는 데 도움이 됩니다.



자주 넘어집니까?

낙상은 골절의 일차 원인이고 자주 넘어지는 사람(작년에 2회 이상)은 뼈가 부러질 위험이 더 큽니다. 근육 강화 및 균형 향상을 위한 운동과 가정 내 낙상 예방법은 낙상 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

바꿀 수 없는 위험요인



류마티스관절염이십니까?

류마티스관절염 자체와 이를 치료하기 위해 사용하는 글루코코르티코이드 모두 골다공증을 유발할 수 있습니다.



당뇨병입니까?

제1형 및 제2형 당뇨병 모두 골절 위험 증가와 관련이 있습니다.



유방암 또는 전립선암 치료를 받고 있습니까?

전립선암과 유방암 치료에는 호르몬 차단요법이 사용되는데 이는 뼈 손실의 원인입니다. 항암 약물요법, 방사선 치료 및 글루코코르티코이드 등의 항암 치료도 뼈 건강에 안 좋은 영향을 미칩니다.



글루코코르티코이드 치료를 받으십니까?

중증 스테로이드로 알려진 글루코코르티코이드(예: 프레드니손)는 천식, 류마티스관절염 및 일부 염증성 질환 등의 질환에 흔히 처방됩니다. 3개월 연속 글루코코르티코이드를 사용하면 뼈 손실로 이어질 수 있고, 첫 3~6개월 치료 기간 동안 손실 속도가 가장 빠릅니다.



갑상선기능항진증 또는 부갑상선기능항진증입니까?

갑상선기능항진증 또는 부갑상선기능항진증은 뼈 손실과 골다공증으로 이어집니다.



조기 폐경입니까?

45세 이전에 폐경이 일어났습니까? 에스트로겐은 뼈를 보호하는 효과가 있습니다. 폐경이 시작되면 체내 에스트로겐 수치가 낮아지고 뼈 손실 속도가 급격히 빨라집니다.



생리가 중단되었습니까?

(임신, 폐경 또는 자궁절제술 이외의 원인으로) 12개월 이상 연속으로 생리가 중단된 적이 있습니까? 장기간 에스트로겐 수치가 낮다는 것을 나타냅니다. 이는 골다공증 위험을 높이는 한 가지 요인입니다.



난소를 절제하십니까?

호르몬 보충요법을 받지 않고 45세 이전에 난소절제술을 받으셨습니까? 난소는 에스트로겐 생성을 담당하는 기관이며 난소 절제는 에스트로겐 결핍이 있다는 것을 뜻합니다. 이는 골다공증의 위험을 높이는 한 가지 요인입니다.



테스토스테론 수치가 낮습니까?

발기부전, 성욕부진 또는 테스토스테론 감소와 관련된 기타 증상을 경험하신 적이 있습니까? 남성에게 테스토스테론은 여성의 에스트로겐과 비슷한 역할을 합니다. 이 호르몬의 수치가 내려가면 뼈 건강에 영향을 미치고 골다공증의 위험이 커질 수 있습니다.



소화기질환이 있습니까?

궤양성 대장염이나 셀리악병 등은 음식에 들어있는 영양소의 흡수를 억제합니다. 칼슘 및 기타 영양소의 흡수장애(및 종종 저체중)로 인해 골다공증의 위험이 커집니다. 일관성 있게 글루텐 제한 식이를 고수하는 셀리악병 환자의 장기적인 뼈 건강은 영향을 받을 가능성이 적습니다.







위험요인 중 해당 사항이 있더라도 귀하가 골다공증이라는 뜻은 아니며, 단지 골다공증이 발병할 소지가 커질 수 있다는 뜻입니다. 이런 경우 뼈 건강에 대해 의사와 상의하십시오. 의사는 뼈 건강 검사를 권고할 수 있습니다. 어떤 위험요인도 해당하지 않는다면, 뼈가 건강한 생활습관을 유지하고 미래에 닥칠 수 있는 위험을 계속 주시하시기를 권장합니다.

뼈가 건강한 생활습관을 위한 팁

- > 신체활동의 수준을 높이십시오. 매주 3~4회, 30~40분 운동을 목표로 세우시고 프로그램에 약간의 체중부하운동과 근력운동을 포함하십시오.
- > 칼슘을 충분히 함유하고 영양소가 골고루 갖춰진 식사를 하십시오. 인터넷으로 칼슘 권장량을 참조하십시오.
유당 불내증이신가요? 칼슘이 풍부한 대체 식품을 찾아보시거나 적당히
- > 드실 수 있는 유제품을 알아보십시오. 이 홈페이지에 있는 IOF 칼슘 계산기를 사용하여 적절한 칼슘 섭취량을 예측해 보십시오.
충분히 비타민D를 확보할 수 있도록 야외에서 보내는 시간을 늘리거나,
- > 필요하면 보조식품을 섭취하십시오.
- > 흡연을 피하고 술을 줄이세요.

귀하를 비롯하여 가족 친지들이 골다공증에 걸리지 않도록 주의하십시오.

골다공증 골절에 대해 더 자세한 정보를 원하시면
대한골대사학회를 찾아보십시오. www.osteoporosis.foundation

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 국제골다공증재단 (IOF)
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

