



# 남성의 골다공증 (Osteoporosis in Men)

기본

## 남성의 골다공증

골다공증은 골미네랄밀도와 골량이 감소할 때, 또는 골질이나 뼈의 구조가 변할 때 생기는 뼈 질환입니다. 이것은 골절(뼈가 부러짐) 위험을 증가시킬 수 있는 뼈 강도의 감소를 초래할 수 있습니다.

골다공증은 폐경 후 여성과 고령자에게 있어서 골절의 주 원인입니다. 이들 골절은 모든 뼈에서 생길 수 있지만, 좌골, 척추, 그리고 손목에서 가장 흔합니다.

## 남성의 골다공증은 얼마나 흔한가요?

골다공증은 남성보다 여성에게 더 흔하기 때문에 흔히 여성의 질병으로 생각되고 있습니다. 그러나 일부 남성들, 특히 65세 이상의 남성들은 골다공증이 생깁니다. 더구나 남성에게 있어서 부러지기 쉬운 뼈로 인한 골절 건수는 최근 증가해 왔습니다.

50세 이후의 골절은 골다공증이 있을 수 있다는 중요한 신호입니다. 유감스럽게도, 남성은 여성보다 골절 후에 골다공증으로 판정될 가능성이 더 낮습니다. 또한 남성은 골다공증 치료를 받을 가능성이 더 낮습니다.

## 나이에 따라 골량은 어떻게 변화하나요?

뼈는 끊임없이 변하는 살아있는 조직으로 오래된 뼈는 부서지고 새로운 뼈가 그 대신에 형성됩니다(재형성). 성인에게 있어서 거의 모든 뼈는 10년마다 재형성됩니다. 골량은 뼈 분해와 뼈 형성 사이에 불균형(분해되는 뼈가 형성되는 뼈보다 많음)이 있을 때 소실됩니다. 그러한 불균형은 노화와 그 밖의 건강 상태 때문에 생깁니다.

골량은 성장하는 동안 얻게 되며 일반적으로 20대에 최고에 이르게 됩니다. 최대 골량은 일반적으로 남성이 여성보다 높습니다. 그리고 남성과 여성 모두 나이가 들어가면서 골량이 줄어들지만, 뼈 소실은 부분적인 이유로 여성이 폐경 후에 잃는 에스트로겐 때문에 일반적으로 여성보다 남성이 더 늦습니다.

[뼈 재형성과 중요한 기능에 관한 더 많은 정보를 보시려면 “뼈란 무엇인가요?”를 참조하십시오.](#)

## 부러지기 쉬운 뼈 때문에 남성에게 골절이 생기게 되나요? /

[낮은 골밀도](#)와 뼈 강도는 남성과 여성 모두에게 골절의 주요 위험 인자이며 골절은 나이가 들면서 더욱 흔하게 됩니다. 그러나 노화와 더불어 생기는 골절의 증가는 남성이 처음부터 더 큰 최대 골량을 갖고 있고 뼈 소실이 남성이 더 느리기 때문에 여성보다 남성에게 더 늦게 시작합니다. 더 길어진 수명뿐만 아니라 이러한 자연의 결과로, 고령자에게는 골다공증으로 인한 골절이 더 적습니다. 그러나 주요 골절(예: 좌골 골절)이 있는 남성은 여성보다 합병증이 생길 가능성이 더 많아서 결과적으로 여성보다 사망할 가능성이 더 많습니다.

## 남성에게 골다공증 위험 인자는 무엇인가요?

다음과 같이 남성들은 여성들의 골다공증 위험 인자들과 동일한 일부 인자들을 갖고 있습니다.

- 만성 질병(예: 당뇨병 또는 [류마티스 관절염](#)).
- 특정 약물(예: 글루코코르티코이드)의 규칙적인 사용.
- 파킨슨병 및 신경학적 기능에 영향을 미치는 기타 질병
- 낮은 수치의 성호르몬(테스토스테론 및 에스트로겐).
- 건강에 해로운 습관(예: 흡연 및 과음).
- 약한 근육.
- 70세 이상의 나이

## 골다공증은 어떻게 진단이 되나요?

골미네랄밀도를 측정과 골다공증 진단에 사용되는 가장 일반적인 검사는 중심골 이중 에너지 방사선 흡수 계측법(DXA 또는 DEXA)입니다. DXA는 소량의 방사선을 사용하여 얼마나 많은 칼슘과 기타 미네랄이 뼈의 특정 부위에 있는지를 측정합니다. 골다공증 진단에 사용되는 검사들에 관한 더 많은

정보를 보시려면, “골미네랄밀도 검사: 숫자가 의미하는 것”을 참조하십시오.

미국 질병예방특별위원회는 여성들이 65세까지 매년 DXA 검사를 받도록 권고하고 있습니다. [그러나 남성들에게 일상적인 DXA 검사를 권고하기 위한 충분한 증거는 없습니다.](#)

## T-score란 무엇인가요?

50세 이상인 경우, 골미네랄밀도 검사 결과는 T-score가 됩니다. T-score는 자신의 골미네랄밀도와 건강한 청소년의 평균 골미네랄밀도 간의 차이입니다. -2.5 미만의 T-score는 보통 골다공증을 나타내는 것으로 간주됩니다.

담당의사는 T-score와 함께 골절 위험 평가 도구(FRAX)를 사용하여 골절 위험을 추정합니다. 이 점수는 나이, 성별, 병력, 국가, 그리고 기타 인자들을 사용합니다.

## Z-score란 무엇인가요?

나이가 50세 보다 적은 경우, 골미네랄밀도 검사 결과는 Z-score가 됩니다. Z-score는 자신의 골미네랄밀도와 나이, 민족, 그리고 성별이 자신과 같은 건강한 사람들의 평균 골미네랄밀도 간의 차이입니다.

서로 다른 T-score와 Z-score의 의미에 관한 더 많은 정보를 보시려면, “[골미네랄밀도 검사: 숫자가 의미하는 것](#)”을 참조하십시오.

## 골다공증에 사용할 수 있는 치료 방법은 무엇인가요?

골다공증 치료 전략은 다음과 같이 남성과 여성에 있어서 동일합니다.

- 적절한 영양.
- 생활방식의 변경.
- [운동](#).
- [골절 예방에 도움이 되는 낙상 예방](#).
- 약물.

## 남성들과 여성들은 어떻게 골다공증을 예방할 수 있나요?

체중 지지 운동, 특히 젊은 나이에 시작하면 뼈를 강화하고 골다공증 예방에 도움이 되는 좋은 방법입니다. 또한 운동은 골절에 이르게 하는 낙상 예방에도 도움이 됩니다.

골다공증과 골절 예방에 도움이 되는 기타 단계들은 다음과 같습니다.

- [칼슘과 비타민 D가 풍부한 균형 있는 식사하기.](#)
- 적당히 음주하기.
- 금연하기, 또는 흡연을 하지 않는 경우에는 시작하기 않기.

본 내용은 아래와 같은 기관의 참여와 함께 미 국립 관절염 근골격계 피부질환 연구소(NIAM)에 의해 제작되었습니다.

- [국립 노화연구소](#) (영어)
- [미 국립 당뇨병 소화기 신장질환 연구소](#) (영어)
- [미 국립보건원 여성건강국](#) (영어)