National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

HEALTH TOPICS

또 다른 골절 예방하기 (Preventing Another Broken Bone)

기본

또 다른 골절 예방하기

뼈가 부러진 후에는 회복이 최우선입니다. 그러나 이 골절이 골다골증의 신호가 아닌지를 알아보시는 것이 좋습니다.

골다공증과 골절

65세 이상으로 좌골 또는 척추가 부러진 경우, 이 골절(뼈가 부러짐)은 골다공증과 관계가 있을 가능성이 높습니다.

골다공증은 골미네랄밀도와 골량이 감소할 때, 또는 골질 또는 뼈의 구조가 변할 때 생기는 뼈 질환입니다. 이것은 골절 위험을 증가시킬 수 있는 뼈 강도의 감소로 이어질 수 있습니다.

골다공증은 일반적으로 증상이 없거나 뼈가 부러질 때까지 자신이 병을 갖고 있다는 것조차 알 수 없기 때문에 "침묵"의 질병입니다. 골다공증은 폐경 후 여성 및 나이가 많은 남성의 주요 골절 원인입니다. 골절은 모든 뼈에서 생길 수 있지만 좌골, 척추, 그리고 손목에서 가장 자주 발생할 수 있습니다.

65세 이상으로 골절이 있는 경우, 담당의사는 골다공증이 있는지 알아보기 위해 아마 검사를 하게 될 것입니다.

더 많은 골절을 예방할 수 있나요?

고령자의 경우, 또 다른 뼈가 부러질 위험은 첫 번째 뼈가 부러진 후 1년 또는 2년 안에 가장 높습니다. 또 다른 골절 위험은 줄일 수 있습니다. 따라서 또 다른 골절을 예방하려면 골절 후에

가능한 한 빨리 조치를 취하는 것이 중요합니다.

또 다른 골절을 예방하기 위한 최선의 방법 중 하나는 낙상을 피하는 것입니다. 한번 낙상을 당하면 또 다른 낙상의 위험이 증가합니다. 낙상의 위험을 줄일 수 있는 방법에 관한 조언을 보시려면, 이 페이지 끝의 "어떻게 하면 낙상을 예방할 수 있나요?" 부분을 참조하십시오.

어떤 약물로 골절의 위험을 낮출 수 있나요?

약물은 한번 골절을 입어서 골다공증이 있는 나이가 든 성인들의 골절 예방에 도움이 될 수 있습니다. 담당의사는 골다공증 약물을 권고할 수 있습니다.

제가 복용하는 다른 약물을 변경하면 골절 예방에 도움이 될 수 있나요?

어떤 경우에는, 다른 질병을 위해 복용하는 약물을 변경하는 것도 골절의 위험을 낮출 수 있습니다. 어지럼 또는 혼동 같은 특정한 부작용이 있는 약물을 복용하는 경우, 담당의사는 이 약물들의 용량을 변경할 수 있습니다. 또는 담당의사는 낙상의 위험을 높이지 않는 다른 약물을 권고할 수 있습니다. 이들 부작용이 있을 수 있는 약물의 예로는 우울증과 그 밖의 기분 장애, 통증, 또는 심부전을 위한 특정 치료들이 포함됩니다.

비타민 D와 칼슘으로 낙상과 골절의 위험을 낮출 수 있나요?

식품, 음료수, 그리고 보충제에서 충분한 비타민 D를 섭취하지 못하면 근육이 약해질 수 있습니다. 약한 근육은 낙상 기회를 증가시킵니다. 골다공증이 있는 사람들은 혈액 속에 낮은 수치의 비타민 D를 갖고 있습니다. 담당의사는 체력, 균형, 그리고 골밀도를 개선함으로써 낙상 위험을 낮추기 위해 비타민 D 보충제 복용을 권고할 수 있습니다.

식사에 칼슘이 너무 적으면 골소실과 골다공증이 초래될 수 있습니다. 뼈는 부분적으로 칼슘염으로 구성되어 있는데, 우리 몸에서는 칼슘을 만들 수 없습니다. 충분한 칼슘을 섭취하는 좋은 방법은 칼슘이 함유된 식품을 먹는 것입니다. 그러나 식품에서 충분한 칼슘을 섭취하지 않는 경우에는 칼슘 보충제가 도움이 될 수 있습니다.

더 많은 정보를 보시려면 "뼈 건강에 중요한 칼슘과 비타민 D"를 참조하십시오.

운동을 하면 더 많은 골절 위험을 낮출 수 있나요?

담당의사는 뼈와 근육 강화에 도움이 되는 운동 계획을 마련하는 물리치료사 또는 또 다른 헬스케어 제공자에게 의뢰할 수 있는데, 이것은 더 많은 낙상과 골절을 예방하는 데 도움이 될 수 있는 보답으로 되돌아옵니다.

운동 계획에는 골미네랄밀도를 증가시키고 낙상 위험을 줄이기 위한 체중 지지 운동, 저항 훈련 및 균형 운동의 조합이 포함될 수 있습니다.

체중 지지 운동은 뼈에 힘을 가해서 더 단단하게 기능하도록 만듭니다. 체중 지지 운동의 예로는 다음과 같은 것들이 포함됩니다.

- 조깅 또는 달리기.
- 테니스 및 기타 라켓 스포츠.
- 역도.
- 계단 오르기.

저항 훈련 운동은 움직임에 저항을 가합니다. 이 유형의 운동은 근육을 더 단단하게 기능하도록 하고 튼튼하게 만듭니다. 예를 들면 다음 중 하나를 사용하여 운동을 할 수 있습니다.

- 웨이트 머신.
- 프리웨이트(예: 아령).
- 자신의 체중.

동시에 두 번째 과제를 포함하는 운동도 더 많은 낙상을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 한 가지 예는 음악에 맞춰 춤을 추는 것입니다.

균형 훈련은 낙상을 일으킬 수 있는 몸의 내부 및 외부에서 힘에 저항하는 능력을 개선합니다. 예는 다음과 같습니다.

- 불안정한 표면에서 걷기(예: 폼 매트 또는 워블 보드).
- 뒤로 걷기.
- 런지.

더 많은 정보를 보시려면 '뼈 건강을 위한 운동'을 참조하십시오.

운동이 저에게 안전하나요?

골절을 입은 적이 있었다면 또다시 낙상을 당하는 것을 두려워할 수 있습니다. 따라서 운동을 피할 필요가 있다고 느낄 수 있습니다[13]. 그러나 운동을 피하면, 더 많은 뼈와 근육을 소실하게 될 수 있습니다.

적절한 자세와 올바로 움직이는 방법을 배우면 운동하는 동안 뼈를 보호할 수 있습니다. 운동을 하면서 낙상을 예방하기 위한 다른 조언은 다음과 같습니다.

- 강한 견인력을 가진 밑창이 있는 신발을 착용하십시오.
- 특히 단단하거나 미끄러운 표면에서 운동을 하고 있는 경우에는 빨리 움직이거나 방향을 바꾸지 마십시오.
- 균형을 요구하는 운동을 할 때 지지를 위해 가까이에 의자 또는 다른 튼튼한 물건을 두십시오.
- 균형 문제가 있는 경우에는 운동을 하는 동안, 지팡이, 보조기, 또는 목발을 사용하십시오.

어떻게 하면 낙상을 예방할 수 있나요?

대부분의 낙상은 가정에서 일어납니다. 다음과 같이 몇 가지 간단한 가정 안전 개선이 있으면 낙상 예방에 도움이 될 수 있습니다.

- 집 주위에 야간 조명등을 사용하십시오.
- 모든 방, 특히 바닥에 불필요한 물건이 없도록 유지하십시오.
- 도움이 되는 미끄럼 방지 밑창이 달려 있고 뒤축이 낮은 신발을 착용하십시오.
- 계단을 포함하여 집 안의 모든 양탄자와 깔개가 미끄럼 방지 뒤판을 갖고 있거나 바닥에 고정되어 있는지 확인하십시오.
- 자신이 걸어서 갈 수 있는 장소 밖으로 전기 코드와 전화선을 치우십시오.
- 모든 계단이 조명이 잘 되어 있고 양쪽에 난간이 있는지 확인하십시오.
- 욕조, 샤워실, 그리고 변기 옆 욕실 벽에 가로대를 설치하십시오.
- 한 발로 불안정한 경우에는 도움이 되는 뒤판과 미끄럼 방지 다리 팁이 있는 플라스틱 의자를 샤워실에 두십시오.
- 샤워실 또는 욕조 안에 욕실 매트를 두십시오.
- 침대 옆에 손전등과 여분의 배터리를 보관하십시오.

외부에 있는 경우, 비 또는 눈이 올 때, 또는 걸을 때 안정감을 느끼는 데 도움이 필요할 때는 언제라도 지팡이나 보조기[1, 13]를 사용하십시오. 겨울에는 발에 더 많은 견인력을 주도록 고무 밑창이 달린 부츠를 착용하십시오.

또 다른 골절 위험을 낮추려면 그 밖에 어떤 것을 할 수 있나요?

또 다른 골절 위험을 줄일 수 있는 다른 방법은 다음과 같습니다.

- 담배 사용을 피하고, 알코올을 남성은 하루 두 잔, 여성은 하루 한 잔으로 제한하십시오. 담배와 알코올은 모두 뼈를 약하게 할 수 있습니다.
- 최소한 연 1회 의사에게 눈 검사를 받고, 시력이 달라진 경우에는 새로운 안경을 마련하십시오.
- 복용하시는 약물과 일반의약품(OTC)의 부작용에 관해 담당의사 또는 약사에게 확인하십시오. 이 약물들이 피로 또는 혼동을 일으키는 경우에는 낙상 위험을 증가시킬 수 있습니다.

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)