

다이어트 여성 골다공증 위험

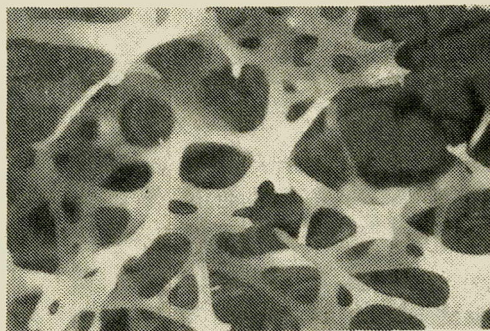
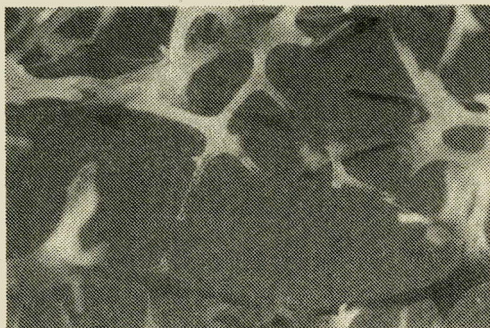
과도한 체중조절로 영양장애, 호르몬분비 중추 이상

중년여성의 대표적 성인병으로 꼽히는 골다공증이 20대 젊은 여성들에게도 무리한 다이어트나 과격한 운동을 할 경우 생길 수 있는 것으로 밝혀져 주의가 요구되고 있다.

연세대 의대 박기현 교수(산부인과)가 87년부터 지난 3월까지 병원에서 치료를 받은 무월경 여성 2백11명을 대상으로 분석한 결과, 심한 골밀도소실로 뼈가 약해져 있는 것으로 나타났다.

이 조사에서 무월경 환자의 유형은 조기폐경이 1백13명으로 가장 많았고 시상하부성 무월경이 48명, 뇌하수체종양이나 뇌하수체부전증이 50명으로 이들의 평균연령은 29살이었다.

이 가운데 특히 시상하부성 무월경의 경우, 여성호르몬의 분비를 명령하는 뇌의 중추인 시상하부에 이상이 생기는 것으로 선천성 결함도 있지만 갑작스럽고 무리한 다이어트나 과도한 체중조절에 의한 영양장애가 주원인으로 지적됐다.



무월경 골다공증 환자의 뼈조직(위)은 정상인(아래)보다 훨씬 성긴 모습이다.

또 우리나라 여성의 평균 폐경연령인 50살보다 빠른 20~30대에 염색체의 이상이나 면역성 질환, 악성종양, 수술 등으로 난소기능이 파괴돼 월경이 끊기는 현상인 조기폐경의 경우 자연폐경 때보다 훨씬 빠르게 골밀도가 줄어들고 치료를 받아도 정상회복이 어려운 것으로 분석됐다.

자연폐경된 중년여성의 경우

골밀도는 월경이 끊긴 뒤 3~5년에 걸쳐 일년에 1~2% 정도 서서히 줄어드는 데 비해 무월경 환자들에서는 폐경 직후부터 해마다 5~10%의 속도로 빠르게 뼈가 약해진다.

또 정상적인 골다공증에서는 해면골로 이루어진 척추가 약해지고 단단한 치골로 이루어진 대퇴부뼈의 골절은 80살 이상 고령에서 주로 일어나지만 젊은 여성환자들은 모든 부위의 뼈가 약해져 무차별적으로 골절을 일으키기 때문에 훨씬 위험하다는 것이 공통된 특징이다.

박 교수는 “골밀도의 50% 이상이 형성되는 사춘기 이전에 난소기능의 장애로 골다공증이 생기면 매우 심각하므로 이 시기에 영양을 충분히 섭취하는 것이 무엇보다 중요하며, 특히 20살까지 월경이 없거나 어머니가 그런 경험을 한 경우에는 반드시 조기진단을 통해 여성호르몬 투여 등 치료를 받아야 한다”고 강조했다.

김경애 기자