

# 골다공증에 대해 알아보기



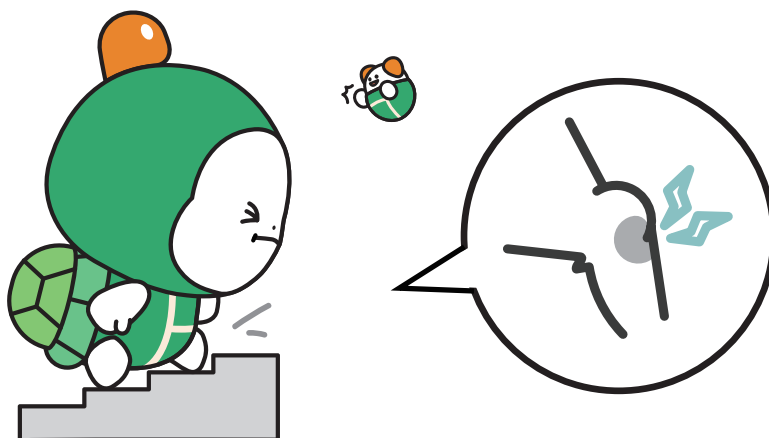
보건복지부



한국건강증진개발원

# 골다공증이란?

뼈속에 구멍이 많이 생겨 뼈의  
강도가 약해져 쉽게 부러지는 질환

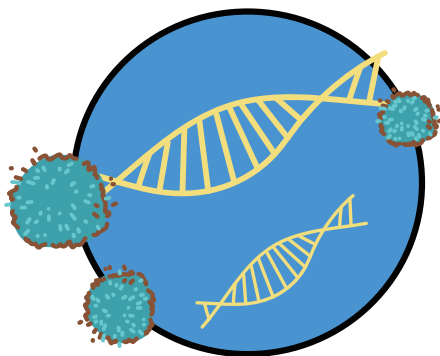


## 종류

- 일차성: 노화에 의해 자연적으로 발생
- 이차성: 여러 질환 및 약물 등으로 인해 발생

## 골다공증의 원인?

폐경, 가족력, 칼슘의 흡수 장애, 비타민 D 결핍,  
약물, 운동 부족, 흡연, 과음 등



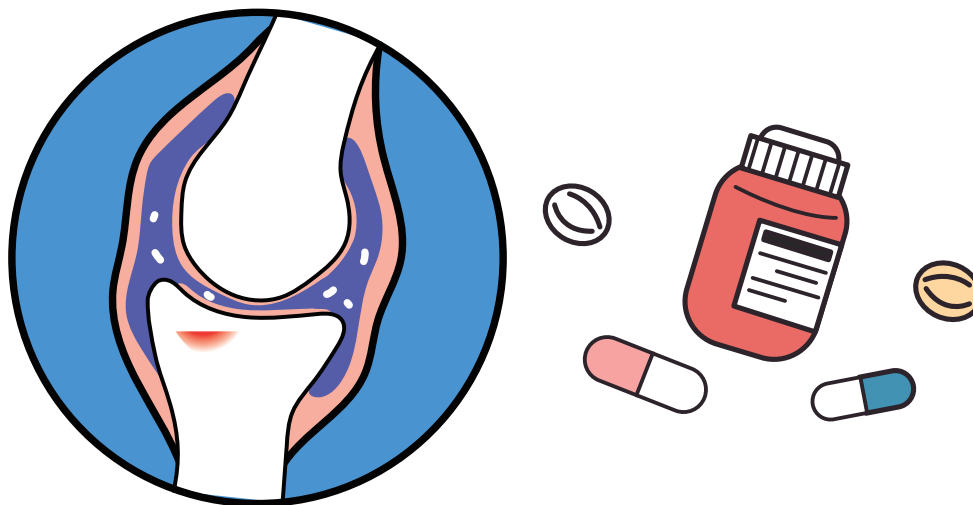
---

## 골절의 위험성

골다공증에서는 골절의 위험이 커져,  
심할 경우 일상생활 중에도 척추, 대퇴골 등에 골절

# 치료

위험 요인이 있다면 정확한 진단을 받은 후,  
필요시 약물 치료



---

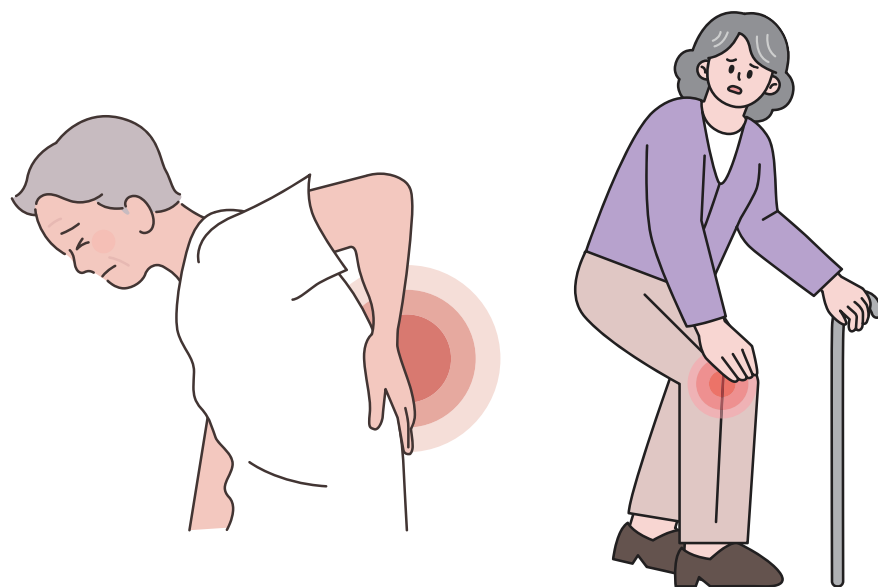
# 예방

골다공증과 골절을 예방하기 위해서 칼슘과  
비타민 D 섭취, 운동, 낙상 예방, 금연, 절주

# 골다공증 자가진단

## ‘갑자기’

골다공증의 위험 요인을 가진 사람이  
‘등 쪽에 통증이 발생’하거나 ‘키가 줄어든다’



척추 골절과 골다공증의 가능성을 고려

# 병원을 방문해야 하는 경우

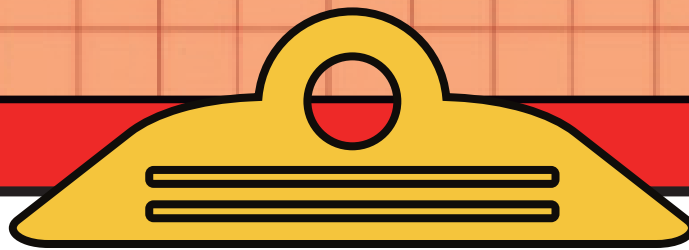
골다공증 약제 투여 중  
치과 치료가 필요하다면?



반드시 골다공증 치료를 받고 있는  
병원에 내원하여 턱뼈 괴사의 위험도 평가와  
약제 중단 등에 대해 의사와 상의

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2021), 골다공증



# 요실금에 대해 알아보기



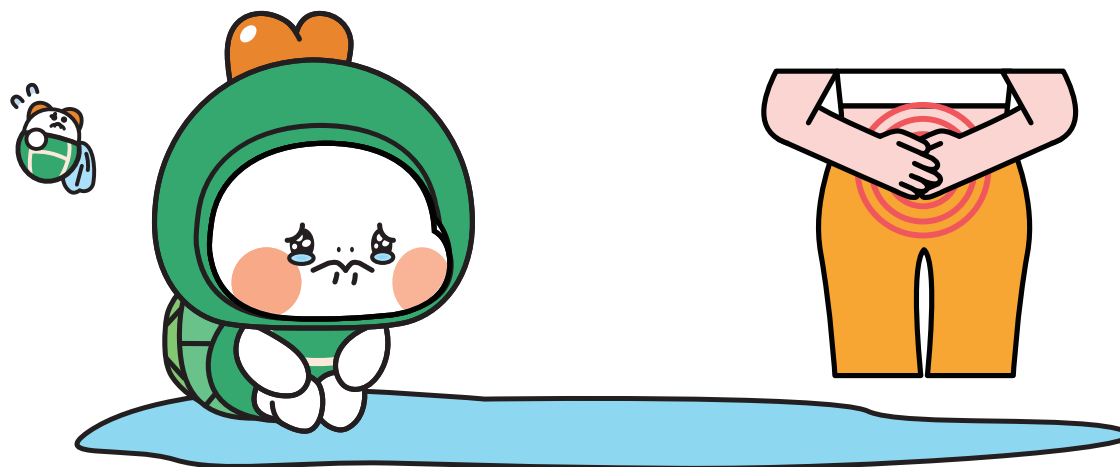
보건복지부



한국건강증진개발원

# 요실금이란?

‘자신의 의지와 무관하게’ 소변을 보게 되는 현상



## 요실금 원인

노화에 따른 방광 기능의 변화, 신경계 질환,  
말초 장기 질환, 큰 수술이나 질병 등으로  
인한 전신 기능의 저하



# 요실금의 종류

① **절박요실금**

소변이 너무 급해서 변기에 도달하기도 전에 보는 경우

② **복압요실금**

기침, 감기, 큰 웃음 등 배에 갑자기 힘이 들어갈 때 보는 경우

③ **기능요실금**

신체장애로 제때 화장실에 가기 힘들어서 보는 경우

④ **범람실금**

소변을 못 봐서 소변이 넘쳐나서 자기도 모르게 보는 경우

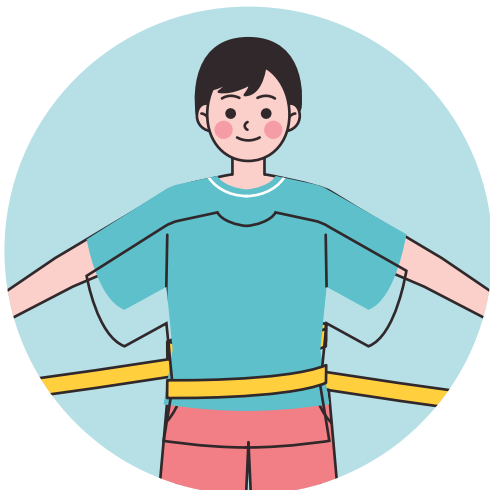


# 요실금의 치료

요실금의 원인을 정확하게 진단하여,  
원인에 따라 골반저근운동, 생활습관 개선,  
약물, 수술 등의 방법으로 치료



# 요실금의 예방을 위한 건강습관



체중 조절



규칙적인  
운동



건강한  
식습관



변비 치료



배뇨 일지  
작성



금연

# 요실금 경과 및 예후

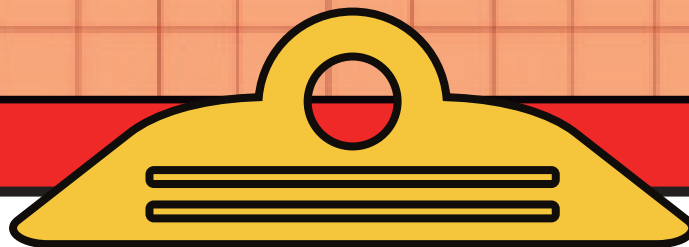
요실금으로 인해 우울증과 대인기피 등  
**‘정신적인 스트레스’**도 생길 수 있음



초기에 진단과 치료로 증상의 악화를 막고,  
스트레스를 예방하는 것이 중요

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2020), 노인 요실금
2. 대한배뇨장애요실금학회, <https://www.kcsoffice.org>



# 낙심으로부터 나를 지키는 방법



보건복지부



한국건강증진개발원

# 낙상의 위험성

전체 낙상 환자 중 70세 이상 31.2%!

70세 이상군에서  
입원율(35.2%)과 사망률(1.8%)  
모든 전 연령 중 가장 높다.

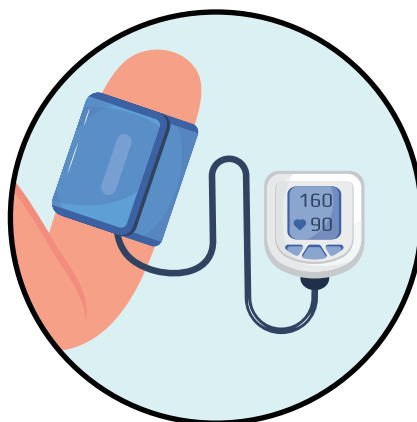


추락·낙상은 주로 주거지에서 발생

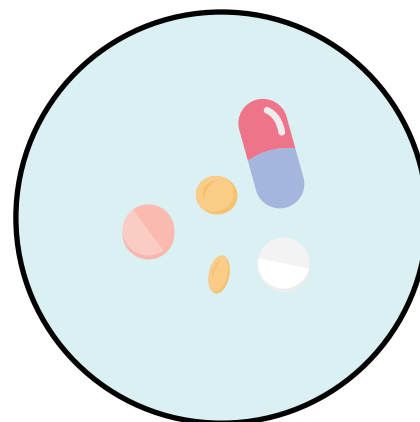
# 《6가지》 낙상 유발 위험 요인



보행 이상



기립성 저혈압



4가지 이상  
약물을 복용



적절하지 않은  
신발을 착용



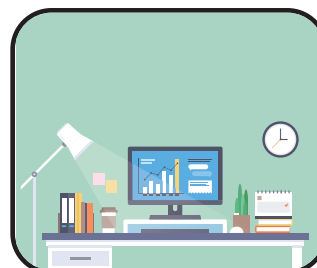
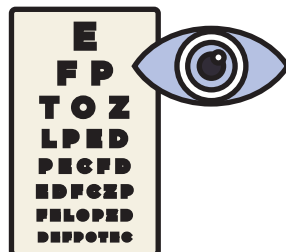
시력 저하



집안에 낙상  
위험 요인

# 낙상 예방을 위한 건강습관

- ✓ **규칙적인 운동**: 운동 수준을 늘림으로써 골반 골절 위험이 40~60% 감소, 노령화에 따른 골밀도가 중요
- ✓ **시력 검사**: 매년 시력 검사 실시 및 잘 보이지 않는 경우 시력 조절에 적합한 안경 착용
- ✓ **집 안 낙상 안전 환경 만들기**: 화장실이나 주방의 물기 제거, 환한 조명을 설치하는 등 집안 환경을 안전하게 만들기
- ✓ **복용 약물 확인하기**: 어지러움이나 두통을 유발하는 약물 확인하고, 약물 복용 시 일어나거나 걸을 때 조심하기





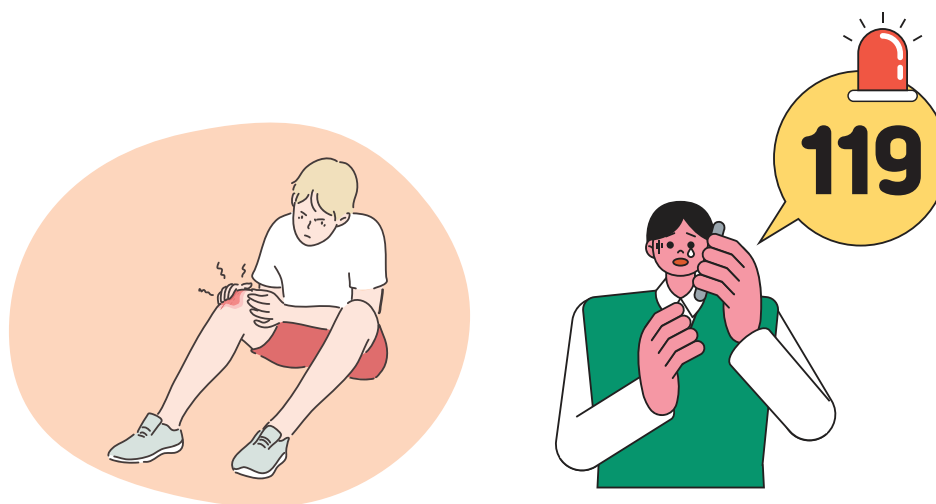
# 겨울철 낙상 예방

- ✓ 길을 나서기 전에 물, 눈, 얼음 등을 확인하고, 눈길, 빙판길은 이용하지 않는다.
- ✓ 승강기(엘리베이터)가 있는 건물이라면, 계단보다는 승강기를 이용하도록 한다.
- ✓ 경사진 도로, 보도블록이 튀어나온 불규칙한 지면 도로 등은 우회하여 이용한다.
- ✓ 가급적 장갑을 끼도록 하여, 주머니에서 손을 빼고 활동하도록 한다.



# 만약 낙상 사고가 일어났다면?

**첫째,** 일어날 수 있을 때는 먼저 호흡을 가다듬고  
다친 곳이 없는지 살펴본 후에 일어나도록 한다.



**둘째,** 만약 일어날 수 없을 때는 119에 연락하거나  
주위에 도움을 요청하도록 한다.

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2020), 낙상
2. 질병관리청(2022), 퇴원손상심층조사 통계
3. 질병관리청(2022), 어르신 낙상 예방을 위한 안전수칙, 정책브리핑