

의 정 정 보

2006 - 10 11. 16

I. 최근 개정 법령	1
II. 중앙선관위 선거법 질의회답 내용	6
<부록 1> : 3/4분기 구입도서 목록	9
<부록 2> : 의정자료실 도서현황 및 대출요령	14

충청남도의회사무처 법제자료담당관실 ☎ (042) 606-5021

I. 최근 개정법령

① 지역특화발전특구에 대한 규제특례법 일부개정법률

① 개정이유

- 지역특화발전특구의 지정과 관련된 절차를 개선하고, 지역특화발전특구에 적용 가능한 규제특례대상을 확대하여 지역특화발전특구의 활성화를 도모하는 한편, 현행 제도의 운영상 나타난 일부 미비점을 개선·보완하려는 것임

② 주요내용

가. 지역특화발전특구 지정절차의 개선

- 지역특화발전특구의 지정을 신청하는 자치단체가 지역특화발전특구의 지정을 신청하는 때에 특구토지이용계획을 제출하기 어려운 경우에는 지역특화발전특구지정 고시일부터 1년 이내에 특구토지이용계획을 제출할 수 있도록 하고, 이를 특구위원회의 심의를 거쳐 재정경제부장관이 승인하도록 함.

나. 일반 규제특례의 확대('07.1.5부터 시행)

- 지역특화발전특구에 선택적으로 적용할 수 있는 일반 규제특례의 범위에 「농어촌정비법」·「농업·농촌기본법」·「국유재산법」·「지방재정법」·「주세법」 등에 규정된 규제사항 중 일부를 추가함

다. 토지이용 규제특례의 확대

- 특구토지이용계획이 포함된 특구계획을 승인하는 경우에는 특화사업의 내용에 따라 도시개발구역·유통단지 또는 산업

단지(산업단지와 관련된 규제특례를 적용하는 경우에 한함)로 지정된 것으로 보고, 산지전용신고, 농어촌관광휴양단지 사업계획의 승인 및 관광지·관광단지의 조성계획 승인을 의제하는 등 토지이용 규제특례를 확대함

③ 시행일 : 2006년 10월 4일 부터

② 도로명주소 등 표기에 관한 법률

① 개정이유 및 주요내용

- 주소만으로 누구나 쉽게 건축물 등의 위치를 찾을 수 있도록 하기 위하여 일반국민들이 그 위치를 알기 어려운 토지지번을 기준으로 구성되어 있어 기존 주소체계를, 도로와 건축물 등에 도로명 및 건물번호를 부여하고 이 도로명 및 건축번호를 기준으로 주소체계를 구성하는 새로운 주소체계로 변경하고, 이를 전국에 통일적으로 적용하려는 것임

② 시행일 : 2007년 4월 5일 부터

③ 지방공기업법 일부개정법률

① 개정이유 및 주요내용

- 지방공기업의 경영성과는 지방공기업 사장의 주인의식, 창조적 리더십 및 적극적 경영의지 등에 따라 그 성과가 크게 좌우됨에도 현행 「지방공기업법」에는 기업의 경영평가에 대한 규정만 있고,
 - 사장 개인의 능력과 실적을 제대로 평가·반영하는 제도적 장치가 미흡하여 사장이 기업의 경영성과에 무임승차하

거나 유능한 사장이 해당 기업여건이 취약한 경우 부당하게 저평가되고 있다는 지적이 제기됨에 따라,

- 지방자치단체의 장이 지방공기업 사장을 임명하는 경우 경영성과 계약을 체결하도록 하여 경영성과에 따라 지방공기업의 사장을 임기 중 해임하거나 연임시킬 수 있도록 하고,
- 행정자치부장관은 지방공사에 대한 경영평가 외에 지방공사의 사장에 대하여 업무성과 평가를 할 수 있도록 하려는 것임

② 시행일 : 2007년 10월 4일 부터

4 환경분야 시험·검사 등에 관한 법률

① 제정이유

- 환경오염물질·환경오염상태 및 유해성 등에 대한 측정·분석·평가의 통일성과 정확성을 기하기 위하여 「대기환경보전법」 등 9개 법률의 관련 분야에 대한 환경오염공정시험기준과 측정기기의 형식승인·정도검사(精度檢査)·검정 등에 관한 사항을 통합하여 환경 분야의 시험·검사 및 그와 관련된 기술기준을 확립하고,
- 시험·검사 등의 운영체계 등을 효율화하여 환경오염 측정·평가의 신뢰도를 높이며, 환경 분야의 시험·검사 관련 기술개발을 촉진하려는 것임

② 주요내용

가. 환경시험·검사발전기본계획의 수립

- (1) 환경부장관은 환경시험·검사 등의 기준 및 운영체계의

선진화 등을 위하여 시험·검사 등의 운영체계의 기본방향, 중장기 투자계획 및 국제협력에 관한 사항 등이 포함된 환경시험·검사발전기본계획을 5년마다 수립하도록 함

- (2) 환경시험·검사발전기본계획을 수립하여 환경분야 시험·검사에 대한 체계적 지원을 가능하게 하여 시험·검사의 신뢰도가 향상될 것으로 기대됨

나. 환경오염공정시험기준의 제정 및 적용

- (1) 환경부장관은 「대기환경보전법」 등 9개 법률에 규정되어 있는 환경오염물질·환경오염상태 및 유해성 등에 대한 측정·분석·평가 등의 통일성을 기하기 위하여 대기오염물질, 소음·진동, 실내공간 오염물질 및 수질오염물질 등 9개 분야에 대한 환경오염공정시험기준을 정하여 고시하도록 하고, 환경 분야 관계 법령이 정하는 바에 따라 환경오염도를 기록·제출·공표하거나 행정처분의 근거로 사용하려는 경우에는 환경오염공정시험기준을 적용하도록 함
- (2) 분야별 시험·검사가 통합·관리됨에 따라 시험·검사의 효율성이 향상되고, 환경오염공정시험기준이 고시되어 행정처분 등의 근거로 사용될 수 있게 됨에 따라 오염물질의 측정결과에 대한 신뢰도가 향상될 것으로 기대됨

다. 측정기기 등의 형식승인·정도검사 및 검정

- (1) 대기오염물질 및 수질오염물질 등을 측정·분석·검사하는 측정기기를 제작 또는 수입하려는 자는 환경부장관으로부터 형식승인을 얻도록 하고, 형식승인을 얻은 측정기기를 사용하는 자는 기기의 구조와 성능이 유지되는지에 대하여 환경부장관으로부터 정도검사를 받도록 하며, 측정기기에

사용하는 교정용 표준지 등 교정용품(校正用品)을 공급하거나 사용하는 자는 환경부장관으로부터 검정을 받도록 함

- (2) 대기오염물질 및 수질오염물질 등을 측정·분석·검사하는 측정기기에 대한 전문기관의 형식승인 등을 통하여 기기의 정확성과 통일성을 기하고, 기기의 성능이 유지될 것으로 기대됨

라. 측정대행업의 등록

- 대기오염물질 및 다중이용시설 등의 실내공간오염물질, 악취, 수질오염물질 또는 소음·진동의 측정업무를 대행하는 영업을 하려는 자는 일정한 기술능력·시설 및 장비를 갖추어 시·도지사에게 등록하도록 하고, 등록기준에 미달된 경우 등에는 등록을 취소하거나 영업정지처분을 할 수 있도록 하여 대기오염물질 등의 측정업무를 대행하는 자의 전문성을 확보하려는 것임

마. 환경측정분석사 자격제도의 도입 ('08.10.5 시행)

- (1) 환경오염의 다양화·미량화에 따라 측정분석의 중요성이 증대되고 있으므로 측정분석의 신뢰성을 확보하기 위하여 환경측정분석사제도를 도입하려는 것임
- (2) 환경부장관은 환경분야 측정분석 업무의 전문성을 향상시키기 위하여 환경측정분야 검정기관에서 실시하는 검정에 합격한 자에 대하여는 환경측정분석사 자격을 부여하도록 하고, 측정분석 업무를 거짓으로 하거나 부실하게 한 경우 등에는 자격을 취소하거나 정지할 수 있도록 함

③ 시행일 : 2007년 10월 5일부터

Ⅱ. 중앙선관위 선거법 질의회답 내용

① 지방의회의 의원 개인홈페이지 제공 관련

【충청북도의회 질의】

- 지방의회는 통상적으로 자신의 홈페이지에서 당해 지방의회소속 의원 개인홈페이지를 구축하여 관리·운영하고 있습니다. 우리 도의회에서는 그 홈페이지와 별도로 지방의회의원이 직접 의원소개, 의정활동 동정, 지역활동, 의정활동보고 기타 사항을 입력·관리하는 등 의원 자신이 개설한 개인홈페이지로 활용할 수 있는 의원 개인홈페이지를 지방의회 의원에게 제공하고자 합니다.
- 이 경우 우리 도의회에서는 의원 개인홈페이지 구축 및 관리·운영을 (주)한국자치경영개발연구원에 아웃소싱(Outsourcing)방식으로 위탁하고 위탁받은 동 연구원에서 ‘지방의원의 개인별 홈페이지 제공을 위한 사이트(www.localceo.co.kr)’에 우리 도의회 의원 31명의 개인홈페이지를 구축하고 관리·운영하도록 하고자 합니다.

※ 소요예산액 : 1,550만원(1인당 연간 50만원 × 31명)

- (주)한국자치경영개발연구원(민간인터넷 매체)에서는 지방의원의 개인별 홈페이지 제공을 위한 사이트(www.localceo.co.kr)를 개발하여 운영하고 있습니다.
- 우리 도의회가 위와 같이 의원 개인의 홈페이지를 구축하여 의원에게 제공하는 경우 가능한지 회신하여 주시기 바랍니다.

【충청북도선관위 의견】

- 귀문의 경우 지방의회가 소속의원들의 의정활동을 보좌하기 위하여 당해 의회 홈페이지의 일부에 콘텐츠 형태로 의원 개인별 홈페이지를 개설하여 소속 의원이 지역구 여론수렴 등에 활용할 수 있도록 하는 것은 무방할 것이나, 지방의회가 당해 의회의 홈페이지와

관계없이 별도의 의원개인별 홈페이지를 구축하여 제공하거나 민간업체에 위탁하여 관리하게 하고 그에 필요한 경비를 부담하는 때에는 행위의 양태에 따라 「공직선거법」 제86조 또는 「정치자금법」 제31조 및 제45조의 규정에 위반될 것임

【중앙선관위 회답】

- 지방의회가 소속 의원의 직무수행을 위한 의원 개인별 홈페이지를 해당 지방의회 홈페이지의 일부에 개설·운영하는 것은 무방할 것이나, 귀문과 같은 의원 개인홈페이지를 별도로 제공하는 것은 「정치자금법」 제2조·제31조 및 제45조에 위반될 것임

② 비례대표 지방의회의원의 의석승계에 관련

【질 의】

- 2006. 5. 31 실시한 비례대표 논산시의회의원선거에서 국민중심당에서 추천한 1순위 후보자가 “선거공보등에 허위학력을 게재”한 사실과 관련하여 「공직선거법」 위반혐의로 고발조치되었습니다.
- 동 후보자는 당선되어 현재 논산시의회의원으로 활동중에 있으며, 위 고발건으로 1심에서 100만원의 벌금을 선고받고 2심에서도 100만원의 벌금형을 선고받고 현재 대법원에 계류중에 있습니다. 이 경우 대법원에서 100만원이상의 형이 확정 판결되어 「공직선거법」 제264조(당선인의 선거범죄로 인한 당선무효)의 규정에 의하여 그 당선인의 당선이 무효로 되는 경우 다음 사항에 대하여 질의하오니 사안의 시급성을 고려하여 신속하게 답변하여 주시기 바랍니다

1. 선거범죄로 인하여 당선무효 되는 경우 비례대표 지방의회의원 후보자명부의 다음 순위자가 그 의석을 승계할 수 있는지?

2. 「공직선거법」 제200조(보궐선거)제2항 단서규정에 의하여 비례대표 지방의회의원후보자명부의 다음 순위자가 그 의석을 승계할 수 없는지?
3. 「공직선거법」 제200조(보궐선거)제2항 단서규정에 의하여 비례대표 지방의회의원 후보자명부의 다음 순위자가 그 의석을 승계할 수 없다면, 동 후보자가 대법원에서 벌금 100만원 이상의 형 확정 판결전에 스스로 사직하는 경우에는 동 명부의 차순위 후보자가 그 의석을 승계할 수 있는지?

【중앙선관위 회답】

☞ 질의 1·2에 대하여

- 귀문의 경우 「공직선거법」 제200조제2항 단서에 따라 궐원된 비례대표 지방의회의원의 의석을 승계할 수 없을 것임

☞ 질의 3에 대하여

- 귀문의 경우 당선이 무효로 되는 경우에 해당하지 아니하므로 궐원된 비례대표지방의회의원의 의석을 승계할 수 있을 것임

<부록 1> : 3/4분기 구입도서 목록

※ 별첨 참조

3/4분기 구입도서 목록

분야	도서명	저자명	출판사	출판년
총 계		194권		
정 치 행 정	정부성과관리와 평가제도	이윤식	대영문화사	2006
	지방자치론	최봉기	법문사	2006
	지방정부간 갈등과 협력:연구사례집	강성철	한국행정DB센터	2006
	지방정부간 갈등과 협력:이론과 실제	강성철	한국행정DB센터	2006
	한국 지방행정학	이규환	법문사	2006
	혁신이 주는 놀라움 나눔이 주는 즐거움	매일경제신문사	매일경제신문사	2006
	한국의 주민소환제	김영기	대영문화사	2006
	지방자치의 이해(제4판)	최창호	삼영사	2006
	지방자치학(제5판)	최창호	삼영사	2006
	공무원을 위한 변론	찰스 T. 굿셀	올리브앤엠비	2006
	문화행정론	김정수	집문당	2006
	이벤트론	정두진	대명	2006
	기록학개론	최정태	아세아문화사	2006
	지방자치 의원보감	박승주	목근통	2006
	지방의회운영론	부광진	한국지방세연구회	2006
	(신)지방의회운영론	임경호	한국행정DB센터	2006
	(신정판)지방의회과정론	박봉국	박영사	2006
	지방자치단체의 여가 레크레이션 프로그램 운영체	김선희	한국학술정보	2006
	정부혁신 패러다임 어떻게 변하고 있는가	OECD	삶과꿈	2006
	중국 의회정치의 발전	조영남	폴리테이아	2006
	한국 지방정부 외교론	심익섭	오름	2006
	민법총칙	김준호	법문사	2006
	인사행정관리학	신윤표	법문사	2006
	4차 세계대전이라고?	파스칼 보니파스	잉겔	2006
	문화의 수수께끼	마빈 해리스	한길사	2006
경 제 경 영	세계 500대 브랜드 사전	토리 차리토프스	더난출판사	2006
	프로듀서는 기획으로 말한다	박원달	커뮤니케이션북스	2006
	에스더 효과	다이애나 부어	토기장이	2006
	나는 날마다 꿈을 디자인한다	이재일	토기장이	2005
	낮선 식민지 한미FTA	이해영	메이데이	2006
	어드벤처 캐피탈리스트	짐 로저스	굿모닝북스	2004
	회계원리	송상엽	웅지경영아카데미	2006

	중급회계	송상엽	용지경영아카데미	2006
	굿바이 책 웰치	김영한	리더스북	2006
	21세기 한중일 삼국지	우수근	두리미디어	2006
	부의 미래	앨빈 토플러	청림출판	2006
	피라니아 이야기	호아킴 데 포사다	시공사	2006
	콜드 리딩	이시이 히로유키	웅진윙스	2006
	시골의사의 부자경제학	박경철	리더스북	2006
	황금사과	캐시 애론슨	명진출판사	2006
	행복	스펜서 존슨	비즈니스북스	2006
	달란트 이야기	이종선	토네이도	2006
	은행을 털자	박상섭	FMBA경영컨설팅	2006
	뜨거운 관심	하우석	다산북스	2006
	(공병호의)초콜릿	공병호	21세기북스	2006
	이젠 세계인으로 키워라	박하식	글로세움	2006
	코끼리를 들어올린 개미	빈스 포센트	21세기북스	2006
	힐러리처럼 일하고 콘디처럼 승리하라	강인선	웅진지식하우스	2006
	일하면서 글쓰기	탁정언	살림	2006
	립스틱 바른 돼지	리오르 아루시	교보문고	2006
	왕비 재테크	왕비	길벗	2006
	천규	쑨정쯔	더난출판사	2006
	승부	우아룬	황금나침반	2006
	승자의 법칙	천수평	프라임	2006
	마음을 사로잡는 제안서	한스 타메마기	아라크네	2006
	균형	D.퀸 밀즈	네모북	2006
	매너리즘 체인지	히비노 쇼조	국일미디어	2006
	멘토링	이영권	파인트리	2006
	관심	척 마틴	대교베텔스만	2006
	복리	우제용	굿인포메이션	2006
	뽀뽀(Fun Fun)으로 혁신한다	박경록	지상사	2006
	팀장 생활백서	로스 제이	새로운제안	2006
	Think : 싱크!	마이클 르고	리더스북	2006
	금융지식이 미래의 부를 결정한다	전유문	원앤원북스	2006
	(피터 드러커의)위대한 혁신	피터 드러커	한국경제신문	2006
	플루토스의 선물	청원	청년정신	2006
	성공에 이르는 7가지 관문	원원	파인트리	2006

	네 안에 잠든 기획력을 깨워라	고이즈미 주조	파라박스	2006
	좋아하는 일에 미쳐라	혼다 소이치로	부표	2006
	선녀는 왜 나무꾼을 떠났을까	고혜경	한겨레출판사	2006
	긍정적인 말의 힘	할 어반	웅진윙스	2006
	긍정심리학	마틴 셀리그만	물푸레	2006
	미래형 부자들	여운봉	청년정신	2006
역사 인물	유언	한스 할터	말글빛냄	2006
	조선을 뒤흔든 16가지 살인사건	이수광	다산초당	2006
	유럽에 빠지는 즐거운 유혹 1-2(전2권)	베니아만	스타박스	2006
	신화 추적자	마이클 우드	웅진지식하우스	2006
	논두렁 밭두렁에도 명당이 있다	김두규	랜덤하우스중앙	2006
	역사용어 바로쓰기	역사비평편집위원	역사비평사	2006
	김춘추 외교의 승부사	박순교	푸른역사	2006
	미국 민중사(전2권)	하워드 진	시울	2006
	성종, 조선의 태평을 누리다	이한우	해냄출판사	2006
	당태종이 물어버린 연개소문의 진실	신영란	작은키나무	2006
	경성기담	전봉관	살림출판사	2006
	한국사 세계사 비교연표	이근호	청아출판사	2006
	천년왕국 수시아나에서 온 환웅	정형진	일빛	2006
	산해관 잠긴 문을 한손으로 밀치도다	홍대용	돌베개	2001
	일본서기의 비밀	모리 히로미치	황소자리	2006
	동방견문록	마르코 폴로	위너스초이스	2006
	명당풍수와 조경수목	이대우	일진사	2006
	발해사 100문 100답	장국종	자음과모음	2006
	대동여지도로 사라진 옛고을을 가다(전3권)	신정일	황금나침반	2006
	(일본을 낳은 나라)금관가야왕국	최종철	미래문화사	2006
	대조영과 발해	김혁철	자음과모음	2006
	Mothers	DiagramGroup	하서출판사	2006
	고구려 건국사	김기홍	창비	2006
	천리장성에 올라 고구려를 꿈꾼다	전성영	한길사	2004
	한권으로 읽는 고구려 비사 900년	문태식	경향미디어	2006
	조선선비 살인사건 1-2(전2권)	이덕일	다산초당	2006
	가야공주 일본에 가다	이종기	기획출판책장	2006
	엽기 조선왕조실록	이성주	추수밭	2006
	뿌리깊은 인명.지명 이야기 세트(전2권)	우메다 오사무	파피에	2006

	장군과 제왕 1-2(전2권)	이덕일	웅진지식하우스	2006
	삼국지를 보다	김상엽	루비박스	2005
	동북공정 알아야 대응한다	한국우리민족사연구	백암	2006
	고구려 백제 유민 이야기	지배선	혜안	2006
	을지문덕전	신채호	비봉출판사	2006
	옛글에 빚대어 세상을 말하다	강명관	길	2006
	이휘소 평전	강주상	럭스미디어	2006
	이휘소	이용포	작은씨앗	2006
	조선의 협객 백동수	김영호	푸른역사	2002
	천년의 정원	위치우위	미래M&B	2003
문 학 교 양	수학의 스캔들	테오니 파파스	경문사	2005
	꽃들에게 희망을	트리나 폴러스	시공사	2006
	배려	한상복	위즈덤하우스	2006
	한시의 세계	심경호	문학동네	2006
	초사	류성준	문이재	2002
	신의 물방울 1-7(전7권)	타다시 에지	학산문화사	2006
	순례자	파울로 코엘료	문학동네	2006
	유럽 4-5(전2권)	최인호	열림원	2006
	지상의 아름다운 도서관	최정태	한길사	2006
	뿌리깊은 나무 1-2(전2권)	이정명	밀리언하우스	2006
	구해줘	기욤 뫼소	밝은세상	2006
	걸	오쿠다 히데오	북스토리	2006
	남쪽으로 튀어 1-2(전2권)	오쿠다 히데오	은행나무	2006
	인간연습	조정래	실천문학사	2006
	달콤한 나의 도시	정이현	문학과지성사	2006
	원행	오세영	예담	2006
	인생수업	엘리자베스 퀴블	이레	2006
	스타일 북	서은영	시공사	2006
	1년만 미쳐라	강상구	좋은책만들기	2006
	말리와 나	존 그로건	세종서적	2006
	스페인 너는 자유다	손미나	웅진지식하우스	2006
	1리터의 눈물	키토 아야	이덴슬리벨	2006
	두나 S 런던놀이	배두나	옐로우미디어	2006
	능소화	조두진	예담	2006
	핑퐁	박민규	창비	2006

빛의 제국	김영하	문학동네	2006
용의자 X의 헌신	이카자노 게이 고	현대문학	2006
국경의 남쪽 태양의 서쪽	무라카미 하루 키	문학사상사	2006
하늘여행	강수정	전나무숲	2006
부모와 아이 사이	하임G.기너트	양철북	2003
엄마학교	서형숙	큰술	2006
세계 명문가의 자녀교육	최효찬	예담	2006
내 아이가 책을 읽는다	박영숙	알마	2006
동물원에 가기	알랭 드 보통	이레	2006
리심 (전3권)	김탁환	민음사	2006
On the road	박준	넥서스BOOKS	2006
곰보뽕	이철환	꽃삽	2006
가난하다고 꿈조차 가난할 수는 없다	김현근	사회평론	2006
아디안텀 블루	오사키 요시오	황매	2006
부모들이 반드시 기억해야 할 쓴소리	문용린	갤리온	2006
타샤의 정원	타샤 튜더	월북	2006
(2006)황순원문학상 수상작품집	구효서 등	랜덤하우스코리아	2006
우리나라 삼국지 (전11권)	임동주	마야	2006
책, 세상을 훑치다	반철환	평단문화사	2006
명두	구효서 외	랜덤하우스중앙	2006
남자생활백서	Esquire남자생활	가야북스	2006
주몽 1-3(전3권)	홍석주	황금나침반	2006
국어실력이 밥먹여 준다	김경원	신유토피아	2006
훌륭한 어머니들	홍은희	예담	2006
오르가니스트	로버트 슈나이더	북스토리	2006
영어일기 표현사전	하명옥	넥서스	2005
인생의 놓쳐버린 교훈	조 비테일	비즈니스맵	2006

<부록 2> : 의정자료실 도서현황 및 대출요령

① 의정자료실 주제별 도서현황

주제 계	총류	철학	종교	사회 과학	순수 과학	기술 과학	예술	언어	문학	역사
13,016	565	406	83	8,134	76	1,059	145	170	1,439	930

※ 자료실 위치 : 법제자료담당관실 내

구입방법 : 희망도서 파악, 분기별 구입

② 충청남도 전자도서관 접속방법

충청남도의회(<http://council.chungnam.net/>) 접속 ⇒ 중앙하단 배너모음

에서 충청남도전자도서관() 클릭 ⇒ 상단의 의회자료실 클릭

③ 주제별 도서현황 출력방법

좌측메뉴의 소장자료검색( 소장자료검색) 하위 메뉴 중에서 주제별검색 ( 주제별검색) 클릭 ⇒ 10개주제(총류·철학·종교·사회과학·순수과학, 기술과학·예술·언어·문학·역사) 중 원하는 분야를 클릭하면 주제별 도서목록이 출력됨



000 총류



100 철학



200 종교



300 사회과학



400 순수과학



500 기술과학



600 예술



700 언어



800 문학



900 역사

④ 도서 대출방법

도서관리 프로그램에 이용자 등록 후 대출 가능 (1인 3권 이내 10일간)

※ 의원님 이용자 등록 완료

골 다 공 증 (I)

골다공증 개요

갱년기 이후의 여성들이 잘 넘어지고 쉽게 부러지는 것은 결코 우연한 현상이 아닙니다. 이것은 골다공증과 밀접한 관련이 있습니다. 골다공증은 대다수 폐경후의 여성과 고령자에게서 발병됩니다.

골다공증 정의

골다공증이란 뼈의 양이 감소되어 구멍이 난 것처럼 보일 정도로 뼈에 많은 공간이 생기는 현상을 말합니다. 특히 척추뼈가 쉽게 영향을 받아 뼈가 스폰지처럼 되어 척추·엉덩이·목뼈 등에 골절이 잘 일어납니다.

골다공증의 남녀비는 1:2 이상으로 여자에게 많이 발생하며 여성의 고령 생존율이 높아짐에 따라 그 이환율은 더욱 높아질 것으로 생각됩니다.

골다공증 원인

골다공증은 나이가 들어가면서 특히 여성은 폐경기 이후 에스트로겐의 감소로 인해 더욱 악화됩니다. 이외에도 운동부족, 식이중 칼슘결핍 등이 골다공증의 원인이 됩니다.

골다공증 임상증상

요배통(등에서부터 허리에 걸쳐서 무겁고 아픈 증상) 잘 넘어지고, 사소한 일로 골절된 적이 있다. 성장통(뼈에 칼슘이 부족하다는 신호) 무릎 밑이 시리고 저리며 머리가 시리다. 어깨가 무겁다. 발바닥이 아프거나 번열감이 있다. 관절이 아프다. 찬바닥에서 못 잔다. 손목, 발목이 시리고 아프다. 등이 시리다. 치아가 시리고 잇몸이 부어 있다.

골다공증 예방

사춘기에 성인 골량의 90%가 형성되며 35세부터 골량이 서서히 줄어들다가 50세 전후 폐경이 되면서 매우 빠른 속도로 골량이 줄어듭니다. 특히 여성 호르몬이 갑자기 부족해지는 시기인 폐경후 3-5년 이내에 골밀도의 소실이 가장 빠르게 일어난다고 합니다.

골 다 공 증 (Ⅱ)

☞ 골다공증 예방

따라서 35세 이전에 충분한 칼슘 섭취로 골량 감소를 예방해야 합니다. 골다공증의 이상적인 치료 목표는 골형성을 증가시키거나, 골소실을 방지하여 현재의 골량을 유지하는 것입니다. 따라서 현재는 향후 발생하는 골소실을 예방하는 것이 골다공증의 원칙적이고 효과적인 치료방법으로 인정되고 있습니다.

- 1) 튼튼한 뼈를 유지하기 위하여 매일 가벼운 운동을 합니다. 뼈의 농도 증가
- 2) 음주, 흡연, 카페인 섭취를 삼갑니다. 골흡수 증가를 방지
- 3) 뼈를 튼튼히 하는 칼슘이 풍부한 식사를 합니다.
 - ▷ 멸치, 우유, 미꾸라지, 미역, 검은깨, 굴, 연어, 조개, 새우, 게
 - ▷ 콩, 두부, 우렁, 다시마, 호두, 해삼, 양배추, 보리, 현미
- 4) 인스턴트 식품이나 패스트푸드, 청량 음료, 흰설탕 등의 가공식품 섭취를 피합니다.
- 5) 쇠고기는 칼슘의 25배 가량의 인(P)을 포함하고 있으므로 많이 먹지 않는 것이 좋습니다.
- 6) 자주 햇볕을 쬐는 등 일광욕을 합니다. 비타민 D 합성으로 뼈의 약화를 방지합니다
- 7) 음식을 짜게 먹지 않습니다. 짠 음식 속에 있는 나트륨이 소변으로 빠져나갈 때 칼슘도 빠져나가기 때문입니다.