

가정의학

당뇨병의 치료(6) - 운동요법

운동요법은 운동의 종류, 강도, 빈도 및 지속시간 등이 고려되어야 합니다.

첫째로, 당뇨병자에게 가장 안전하면서도 효과적인 운동은 걷기, 자전거 타기, 가벼운 달리기, 수영, 계단 오르기 등의 유산소성 운동이며 체력의 균형 있는 발달을 위해서 근력 강화운동을 병행하는 것이 바람직합니다.

그 밖에 신선한 공기와 더불어 자연을 호흡할 수 있는 등산이나 여행, 혈액 순환과 심폐기능 향상 및 관절염 치료에 도움을 주는 가벼운 아쿠아로빅, 그리고 추운 계절에는 실내에서 음악을 들으며 할 수 있는 러닝머신이나 고정식 자전거 타기 등도 좋습니다.

비만이나 무릎관절에 이상이 있는 분들은 운동으로 인해 무릎 손상과 발의 염증이 생길 위험이 있으므로 하체에 부담을 적게 주는 운동을 하는 것이 좋습니다. 이러한 운동으로는 걷기, 수영, 자전거 타기, 수중 걷기 등과 같은 것이 있으며 또한 팔 운동 기구를 이용하여 상체 운동을 하는 것도 효과적입니다. 이에 반해 줄넘기, 뽀뽀기, 달리기, 계단 오르내리기 등은 부상이 생길 위험성이 높으므로 피하도록 합니다.

운동을 하는 강도는 심장과 폐의 기

능에 충분한 자극을 주면서도 너무 부담이 되지 않는 정도여야 합니다. 설정은 당뇨병이 없는 사람의 운동강도와 비슷하면서, 최대강도는 심장박동수(심박수, heart rate)를 이용하여 정하는데 최대심박수의 50~80% 정도를 유지하도록 운동하면 안전하면서도 효과적인 운동을 할 수 있습니다. 최대심박수는 220에서 연령을 뺀 값에 해당합니다.

예를 들어, 60세 당뇨병 환자가 운동할 때는 220에서 60을 뺀 160이 최대 심박수이며, 분당 80~128번의 심박수가 유지되도록 하는 것이 적적할 운동강도에 해당합니다. 이것은 주관적으로 느낄 때 운동을 하면서 '약간 힘들다'에서 '힘들다' 사이 정도에 해당합니다.

나이가 많아질수록 운동 강도는 점차 약하게 하면서 운동 시간은 더 길게 실시하는 것이 바람직합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

오문목 가정의학비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못한다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제 아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할 수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

겨울철 원인을 알 수 없는 온몸의 가려움

날씨가 추워지면서 원인을 알 수 없는 가려움으로 <꿀약국>을 찾는 분들이 많습니다. 이곳 저곳 긁는다고 밤잠까지 설치게 하는 가려움! 그런데 그 가려움을 없애는 방법은 알고보면 아주 간단합니다.

가장 먼저 시도해보시기를 권해드리는, 가장 안전하며 저렴한 특효약은 바로 바셀린, 또는 수분이 많은 크림입니다. 겨울철이 되면서 찾아오는 원인을 모르는 가려움은 보통 차가워지면서 건조해지는 공기에 의해 발생하는 피부 건조증이 원인인 경우가 많기 때문입니다.

피부 건조증은 ●샤워, 목욕 또는 수영 후 피부 당김 ●거친 피부 ●가려움증 ●약간에서 심한 바리, 스케일링 또는 벗겨짐 ●미세한 선 또는 균열 ●회색, 잿빛 피부 등의 증상을 동반합니다.

■ 피부 건조증의 원인

피부는 기온과 습도가 급락하는 겨울에 가장 건조한 경향이 있습니다. 중앙 난방, 장작 난로, 실내 난방기 및 벽난로는 모두 습도를 낮추고 피부를 건조 시킵니다. 장시간 뜨거운 목욕이나 샤워를 하면 목욕에서 수분이 빠져나가 피부가 건조해질 수 있습니다. 특히 염소가 많이 함유된 수영장에서 자주 수영을 하면 목욕에서 수분이 더 많이 빠져나가게 됩니다.

피부 건조증은 일반적으로 무해하지만, 관리하지 않고 방치할 경우 다른 질병의 원인이 될 수도 있습니다. 아토피성 피부염(습진), 과도한 건조로 인해 갈라진 부분에 박테리

아가 들어가 감염을 일으킬 수 있습니다.

대부분의 건성 피부는 생활 습관과 가정 요법에 잘 반응합니다. 하지만 피부 건조 증상이 자주 발생하거나, 증상이 심한 경우, 긁음으로 인한 상처 또는 감염, 피부의 스케일링 또는 벗겨짐 영역이 넓은 경우에는 피부과의사의 도움이 필요할 수도 있습니다.

피부가 과도하게 건조해지는 것을 방지하려면 다음과 같은 방법을 활용해 보시기 바랍니다.

- ▶ 꾸준한 보습: 바셀린, 로션, 보디크림과 같은 피부 보습제는 피부를 밀봉하여 피부에서 수분이 새어 나가지 않도록 합니다.
- ▶ 목욕 및 샤워 시간을 10분 이하로 유지합니다.
- ▶ 하루에 한번만 샤워를 합니다.
- ▶ 보습제가 첨가된 클렌징 크림, 순한 피부 클렌저 및 샤워젤을 사용 합니다.
- ▶ 춥거나 바람이 많이 부는 날씨에는 가능한 한 많은 피부를 덮습니다. 겨울은 특히 피부가 건조할 수 있으므로 외출 시 스카프, 모자, 장갑 착용을 권해드립니다.

이유를 모르는 가려움을 경험하고 계시다면 오늘부터라도 샤워 후에 온몸에 로션이나 보디 크림을 듬뿍 바르는 것을 실천해 보시기 바랍니다.

Honey Pharmacy
약학박사 민 로렌
TEL (562) 403-2332
7002 Moody St, #106
La Palma, CA 90623



척추건강

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우(예, 목디스크 문제)에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격에, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서(예, 일자목, 거북이목) 작은 충

격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문 의사가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 뻣임이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반 해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권해드립니다.

조이 척추신경병원
원장 Joy H. Kim, D.C.
TEL (714) 449-9700
1401 S. Brookhurst Rd, #103
Fullerton, CA 92833

