

가정의학

# 당뇨병 합병증 - 만성 합병증

## Complication of DM- Chronic Complication

당뇨병의 급성합병증은 갑작스런 혈당의 큰 변화에 의해 대사장애나 저혈당과 같은 합병증을 일으키는 반면, 만성합병증은 오랫동안 지속되어온 고혈당에 의해 혈관이나 신경들이 상하면서 생기는 문제들입니다. 따라서 일시적이고 가역적인 급성합병증과는 달리 만성합병증은 일단 생기면 되돌이킬 수 없는 문제들일 뿐만 아니라 이미 공급혈관들이나 지배신경들이 손상이 많이 온 상태이므로 상태가 대부분 호전이 잘 안되고 계속 악화되어 갑니다. 그래서 당뇨병이 있을 때에 증상이 없이 지낸다고 방심하면 안되며 정상혈당이 유지되도록 지속적으로 관심을 가지고 치료에 임하여서 이런 심각한 합병증들이 발생하지 않도록 막는 것이 최선의 길입니다.

주요한 만성합병증으로는 실명의 원인이 되는 당뇨병성 망막증, 콩팥기능 저하로 인한 당뇨병성 신부전, 동맥경화증으로 인한 뇌졸중, 심장병 혹은 사지절단 등이 있습니다. 또한 당뇨병이 발생하면 고혈압, 고콜레스테롤혈증 그리고, 비만이 자주 동반됩니다.

당뇨병에 의해 발생하는 눈의 질환들은 초기에 문제를 조기에 발견하면 많은 경우에서 비교적 간단한 조치로 쉽게 혈관질환을 치료하고 시력 상실을 막을 수 있으므로 지속적인 안과검진을 받는 것이 매우 중요합니다.

당뇨병의 안질환 종류에는 안신경이 손상되는 망막증, 안압이 증가되어서 결국 신경을 손상시켜서 실명을 일으키는 녹내장, 그리고 렌즈에 혼탁이 생겨서 빛이 잘 통과하지 못하여 시야가 흐려지는 백내장 등이 있습니다. 망막증은 수 년 동안 고혈당이 지속되면서 눈의 미세혈관에 변성이 생겨 발생합니다. 즉 망막혈관이 약해지거나 확장되기도 하며 비정상적인 혈관이 만들어지는가 하면 망막출혈을 일으키기도 합니다. 이런 상태가 더 진행되면 망막박리나 초자체 출혈이 발생하여 실명하게 됩니다.

당뇨병으로 진단되면 일단 증상이 없더라도 눈에 대한 검사를 받아 합병증 유무를 확인하고 1년에 1 - 2회 정기적으로 검사 받아 합병증을 조기에 발견하고 치료할 수 있도록 해야 합니다. 녹내장이나 백내장은 당뇨병 이외에도 여러 가지 원인에 의해 발생하기도 하지만 그 중에서도 당뇨병은 매우 중요한 원인이며 실제 당뇨병은 이들 질환들을 빨리 진행시키기도 합니다.

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



생활건강

# 마음의 건강 지키기

요즘 많은 분들이 면역력 향상을 위해 비타민C, 비타민 D, Echinacea 등 몸에 좋은 영양제를 복용합니다. 그런데 면역력을 향상하기 위해 비타민을 챙겨먹는 것만큼 중요한 사실이 있습니다. 바로 육체적 면역력을 키우듯, 마음의 건강도 챙겨야 하는 것입니다.

우리 몸은 먹는 음식에 따라, 매일 반복하는 습관에 따라 건강해 질 수도 있고 병이 들 수도 있습니다. 마찬가지로 마음과 정신은 매일 반복하는 생각과 행동에 따라 약해질 수도 있고, 강해질 수도 있습니다.

지금의 상황에서 잊지 말아야 할 것은, 몸이 건강한 것도 매우 중요하지만 마음과 정신이 건강한 것도 못지않게 중요하다는 것입니다. 스트레스는 만병의 원인이라고 합니다. 정말로 스트레스나 다른 요소로 인해 정신과 마음이 건강하지 못하면 육체적 병으로 이어 질 수도 있을 뿐더러, 정신과 마음이 건강하지 못하다면 아무리 건강한 몸으로 산다 한들 행복한 삶을 영위하기 어려울 것입니다. 이런 까닭에 몸의 건강을 지키기 위해 수많은 노력을 하듯 정신과 마음 건강을 위한 노력도 병행해야 합니다.

마음에 좋은 것들은 아주 사소한 것들에서 옵니다. 내가 좋아하는 사람과 시간 보내기, 좋은 노래 듣기, 좋은 책 읽기, 맛

있는 것 먹기, 아름다운 풍경 감상하기 좋은 생각하기 등이 그것들입니다. 모든 것은 관점의 차이이고 시각의 차이입니다. 어떠한 상황이든 내가 어떻게 보느냐에 따라 정신적으로 받아들이고 반응하는 것은 달라집니다. 같은 상황을 보고도 항상 긍정적으로 생각하는 훈련을 하는 것이 바로 마음의 근육을 키워주며 마음을 건강하게 하는 방법입니다. 몸이 튼튼해야 병을 이겨낼 수 있듯이 마음이 튼튼해야 삶 속에서 피할 수 없는 크고 작은 힘든 일이 찾아와도 깨끗하게 이겨 낼 수 있습니다.

이번 코로나 사태가 언제 끝날지, 어떤 파장을 또 일으킬지 알 수 없기에 물려오는 두려움이 있지만 그래도 각자 있는 자리에서 할 수 있는 것들 - 외출을 줄이고 집에 있기, 사회적 거리두기 지키기, 손 자주 씻기, 나를 기본 좋게 해주는 작은 것들 많이 하기 - 을 지킨다면 이 또한 언젠가는 지나가리라 믿습니다.

Honey Pharmacy  
약학박사 민로연  
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. 척추신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추 7개, 흉추 12개, 요추 5개, 천추 5개, 미추 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목 디스크 문제에는 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 충격 (예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등)에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서 (예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많

아졌다. 우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술 전문의가 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 뭉침이나 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 동반해야 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 권하며 드린다.

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



생활건강

# 대상포진, 심장마비·뇌졸중 위험 키운다

대상포진을 앓는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 뇌졸중에 걸릴 위험이 최대 38%, 심장마비에 걸릴 위험은 25% 더 높다는 연구 결과가 나왔다.

최근 《미국심장학회지(Journal of the American Heart Association)》에 발표된 미국 브리검여성병원 연구진의 논문을 토대로 건강의학 웹진 '헬스데이'가 5일 전한 바에 따르면 수두에 걸린 적이 있는 사람은 누구나 대상포진이 생길 수 있다. 대상포진은 수두를 일으키는 바이러스가 몸속 신경에 잠복해 있다가 나이와 질병 등의 원인으로 면역력이 약화됐을 때 재활성화되면서 발생한다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 미국인의 30%가 평생 대상포진에 한번 이상 걸릴 수 있다.

연구진은 과거 심장병이나 뇌졸중 병력이 없던 20만 명 이상의 미국 성인을 최대 16년간 추적 연구했다. 해당 기간 동안 3,603명이 넘는 사람이 뇌졸중에 걸렸고 8,620명은 심장병이 발병했다. 분석 결과, 대상포진 병력이 있는 사람은 12년 내에 뇌졸중을 겪을 가능성이 최대 38% 높았고, 대상포진 후 5~8년이 가장 위험했다.

심장병 위험은 최대 25% 높았는데 대상포진 발병 후 9년~12년 때가 가장 위험했다.

이 연구 결과는 대상포진이 심혈관계 질환의 위험을 직접적으로 증가시킨다는 것을 증명한 것은 아니다. 그러나 재활성화된 바이러스가 혈관으로 들어가 염증을 일으킬 수 있으며 이는 심장마비와 뇌졸중 같은 '심혈관계 사건'을 발생시킬 수 있다는 연구진의 생물학적 설명은 설득력을 인정받고 있다.

종전 연구에서도 대상포진 이후 심혈관계 위험이 높아질 수 있다는 사실이 밝혀졌지만 단기적 관찰에 머물렀다. 논문의 제1저자인 브리검여성병원의 사론 커한 박사는 "대상포진이 주요 심혈관계 사건의 장기적인 위험과 관련성이 상당히 높으며 대상포진을 앓고 난 후에도 증가된 위험은 12년 이상 지속될 수 있다는 것이 우리의 연구 결과"라며 "백신은 대상포진의 부담은 물론 심혈관 합병증의 위험도 줄일 수 있다"고 말했다. 대상포진에 걸렸던 사람도 재발병할 수 있다. 따라서 한번 걸렸던 사람이라도 백신을 맞는 것이 좋다.