

가정의학

당뇨병의 치료 당뇨병교육의 중요성

당뇨병을 치료하면서 필자가 중점을 두고 많은 시간을 할애하는 것은 환자에게 당뇨병을 교육시키고 이해시키는 것입니다. 실제로 당뇨병을 오래 앓고, 심지어는 합병증으로 무척이나 고생하면서도 당뇨병 자체를 충분히 알지 못하고 무관심해 하는 환자들을 자주 접하게 됩니다.

오랜 투병으로 지쳐서 애써 병 자체를 잊고 싶어하는 경우도 있지만, 당뇨병에 대해 배우거나 교육자료(educational material)를 구할 수 있는 방법을 모르는 경우도 꽤 많아 보입니다.

많은 병원(hospitals)과 진료실(medical clinics)에서 환자들의 교육에 도움이 되는 자료들을 비치하여 필요한 환자들에게 배포하므로 주치의(primary physician)에게 문의하여 교육자료들을 받아서 숙지 하는 것은 당뇨병 치료를 위해 좋은 방법이며, 또한 인터넷으로 지구 반대편의 소식도 실시간으로 접할 수 있는 지금 시대에는, 관심만 갖고 본다면 매우 자세한 정보를 얻을 수 있을 뿐 아니라 치료에 기본이 되는 식이요법(diet therapy)과 운동요법(exercise therapy)에 대한 유용한 자료들도 얼마든지 얻을 수 있습니다.

쉽게 찾을 수 있는 권장(recommendation)해 드릴만한 웹사이트는 한글의 경우 대한당뇨병학회, 그리고 당뇨교실을 운영하는 각 대학병원들이 있으며, 최근에는 환자들의 교육을 위해 자료를 준비해 놓은 개인의원급들도 눈에 많이 띕니다.

영문으로 보기 원하시는 분은 ADA(American Diabetes Association), AA FP(American Academy of Family Physician)와 같은 학회 웹사이트나 당뇨교육기관, 각 대학병원 혹은 종합병원 사이트도 권장할 만하며, Merck와 같은 대형 제약회사에서도 유용한 정보들을 제공하고 있습니다. 또한 검색 엔진에서 당뇨병(diabetes mellitus), 증상(symptom), 증후(sign), 원인(cause), 진단(diagnosis), 치료(treatment), 식이요법, 운동요법 등의 검색어를 조합하여 정보를 제공하는 곳을 찾아가 보는 것도 당뇨병 공부에 많은 도움이 될 것입니다.

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



생활건강

안구건조증

눈에 모래알이 들어간 것 같거나 콧물과 비슷한 느낌의 점액이 있는 듯하거나 눈을 깜박일 때 눈꺼풀이 붙는 느낌을 경험한 적이 있으신가요? 이는 심한 안구건조증 때문입니다. 눈이 뻘뻘 따갑거나, 밝은 빛을 봤을 때 불편함을 느끼거나, 눈물이 많이 흐르거나, 눈이 피곤하고 충혈됨, 또는 이유 없는 눈의 불편함 등도 안구건조증으로 인한 것입니다.

원인은 눈꺼풀 구조상의 문제, 복용하고 있는 약 또는 환경, 노화 등 여러 가지입니다. 안구건조증을 예방하기 위해 일상에서 손쉽게 할 수 있는 것들을 몇 가지 소개합니다.

1. 눈 깜빡 거리기: 전화, 컴퓨터, 책 같이 뭔가에 집중을 하고 있을 때는 눈을 깜박 거리는 횟수가 줄어듭니다. 이럴 때는 중간 중간에 먼 곳 보기, 잠시 눈 감기를 반복하면서 눈이 쉬 수 있도록 해야 합니다. 20-20 라는 방법이 있는데, 이것은 무언가를 집중해서 볼 때에는 20분 마다 한 번씩 20 초씩 먼 곳을 바라봐 주는 것입니다.
2. 안약 사용 줄이기: 안약은 일시적으로는 눈의 충혈을 완화시켜 주지만, 오래 사용하면 더 충혈되게 하거나 자극시킬 수 있습니다. 안약은 눈으로 가는 혈액 순환을 줄어뜨리게 하여 눈의 자생 능력을 저하시킵니다.
3. 인공눈물 안약 사용하기: 인공눈물 안약을 하루에 4번 이상 사용하면 눈에 수분을 더해줘 건강한 눈을 만들 수 있습니다.

인공눈물으로는 Refresh Tears, Systane, Refresh Plus Preservative Free, Blink 등이 있습니다.

심한 안구건조증으로 고생하고 있다면 아래 사항을 더 참조해 주세요.

1. 인공눈물 겔을 사용 해보세요(예: Refresh Liqueigel, Refresh Celluvisc, Thera Tears PM). 또는 인공눈물 연고를 자기 전에 사용하는 것도 좋습니다(예: Refresh PM, Lacriube). 인공눈물 겔과 연고는 인공눈물보다 더 고농도이기 때문에 잠시 눈앞이 흐려질 수 있습니다.
2. 안구 세척제나 식염수 사용해서 하루 두 번 눈 씻기: 눈에 끼어있는 먼지나 점액을 씻어냅니다.
3. 눈꺼풀 청결 유지하기: 아침과 저녁에 깨끗한 수건으로 온찜질을 10분씩 해주면 눈의 혈액 순환이 활발해져 눈물의 양이 늘어나고 눈의 감염을 예방할 수 있습니다. 또 따뜻한 물과 소량의 아기용 샴푸를 섞어서 손수건에 묻혀 눈을 감은 채 눈 주변을 깨끗하게 문질러 준 후 온찜질을 하면 눈 건강에 큰 도움이 됩니다.

※ 주의: 눈에 이상이 있는 분들은 먼저 안과전문의와 상담하기 바랍니다.

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



척추건강

정보의 시대

우리는 다양한 매체를 통해 여러 가지 삶의 정보들을 얻는다.

몸에 이상이 있거나 아픈 경우 많은 사람들은 다양한 방법으로 정보를 얻고 또 공유한다. 특히 허리 통증이나 목 통증은 대부분의 사람들이 한 번씩은 겪기 때문에 많은 사람들이 운동을 하거나 TV 광고에 나오는 치료기들, 건강 제품들을 많이 사용하며 또 복용하기도 한다.

우리 병원에 방문하는 분들은 증상이 거의 비슷한 환자분들이라도 모두 조금씩 다른 원인을 가지고 있는 경우가 많다. 그들에게 항상 어떤 운동이나 스트레칭을 하시는지 꼭 물어보는데 그 이유는 환자분들을 치료하다가 보면 그 가운데는 다른 분들에 비하여 증상이 좀처럼 개선되지 않는 경우가 간혹 있고, 그 대부분의 이유는 너무 무리한 스트레칭과 운동 때문인 경우가 대부분이기 때문이다.

대부분은 목디스크, 허리 디스크는 팔, 손 저림 다리 저림 등의 증상을 동반하는데 우리 병원을 찾는 분 가운데 때로는 너무 무리한 운동이나 스트레칭으로 인해 디스크가 터져서 응급실을 찾았던 사람들도 있다.

대부분의 사람들은 발목이 빠거나 다치면 발목 보호대를 해야 하고 심할 경우에는 목발을 잡고 조심조심 다녀야

하는 것(x-ray 촬영을 통해 뼈가 금이 가거나 부러지지 않았을 경우) 등에 대해서는 잘 알고 있다. 목이나 허리가 많이 아플 경우에도 정확한 진단을 통해(x-ray 촬영으로 목이나 허리의 퇴행성 진행 상태를 알 수 있음) 본인에게 가장 필요한 운동이나 스트레칭을 아는 것이 중요하다.

환자 가운데에는 너무 무리한 스트레칭으로 디스크가 심하게 돌출돼 신경을 눌러 참기 힘든 고통을 너무 호소하시는 분들도 있다. 우리 병원을 찾은 환자들 중의 경우는 MRI를 찍어 몇 번 디스크가 얼마나 크게 나와서 어떤 신경을 누르는지 정확하게 진단한 이후에 디스크 감압치료기(DRX 9000)와 척추 교정을 통해 정확하게 치료를 하고 있다. 물론 환자에 맞는 스트레칭과 운동도 증상이 좀 나아진 후에 병행하고 있다.

특히 목, 허리 통증이나 목디스크, 허리 디스크일 경우에는 대부분 평생을 함께 가야할 부분이기도 하기 때문에 치아 관리처럼 척추병원을 방문하시며 꾸준한 관리를 통해 척추 건강을 유지하시기를 권해 드립니다.

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



생활건강

줄어든 운동 시간에 최대 효과 얻으려면

많은 사람들의 새해에는 꼭 운동을 할 것이라고 다짐한다. 하지만 바쁜 일상 때문에 꾸준히 운동을 하기가 쉽지 않다. 이런 가운데 '운동할 결심'에 도움이 되는 연구 결과가 나왔다.

최근 호주 이디스코완대를 비롯한 브라질 몬트리나주립대, 일본 니가타대 등 국제 연구팀은 특정한 형태의 근육 수축이 근육의 힘과 크기를 늘리는데 가장 효과적이라는 것을 밝혀냈다. 연구팀은 이 훈련 방법을 잘 활용하면 평소 운동 시간을 절반으로 줄여도 같은 효과를 얻을 수 있을지 모른다고 제안했다.

힘을 주었을 때 근육이 짧아지면 단축성 수축, 근육이 길어지면 신장성 수축이라고 한다. 예를 들어 무거운 물건을 들어올릴 때 단축성 수축, 내려놓을 때 신장성 수축이 발생한다. 새로운 연구는 신장성 수축이 근력과 근량 증대에 가장 효과적이라고 밝혔다. 즉 무거운 덤벨 등을 들어올리는 것만큼 천천히 내려놓는 과정이 중요하다는 뜻이다.

참여자들은 5주 동안 1주일에 두 번씩 덤벨컬(덤벨을 들고 팔을 말아올리기)을 수행한 세 그룹과 아무것도 하지 않은 대조군으로 구성됐다. 흥미로운

것은 신장성 훈련에 집중한 그룹이 단축성 수축 등에 초점을 둔 다른 그룹에 비해 운동 횟수를 절반만 했음에도 힘의 증가는 매우 비슷했다는 점이다. 또한 신장성 수축에 주력한 그룹은 근육 두께에서 다른 그룹보다 더 큰 개선을 나타냈다.

이디스코완대 켄 노사카 교수는 "신장성 수축에 초점을 맞추는 것이 근육의 힘과 크기를 증가시키는데 더 중요하다는 것을 보여준 이전의 연구를 확인했다."고 말했다.

그는 "하루 한 번 짧은 시간, 1주일에 5일 신장성 수축을 하면 근력을 증가시킬 수 있다는 사실은 이미 알고 있지만 단축성 수축(덤벨을 들어올리는 것)이나 등척성(근육이 전혀 수축되지 않고, 강하게 당겨지지만 하는 것) 수축은 그런 효과를 제공하지 않는다."고 덧붙였다.

그는 "신장성 훈련의 이점을 이해하면 사람들이 운동하는데 더 효율적으로 시간을 보낼 수 있고 중요한 효과를 볼 수 있다."면서 "덤벨컬의 경우 많은 사람들은 들어올리는 동작이 가장 큰 이점을 제공하거나 적어도 어느 정도 이점을 제공한다고 믿겠지만, 단축성 수축은 훈련 효과에 거의 기여하지 않는다는 것을 발견했다."고 설명했다.