

발건강

## 류마티즘 발 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1%의 류마티즘 관절염을 앓고 있다.

류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지 는 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어 초기에 발견하면 관절 손상 없이 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란дин을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항체마티스류의 약들도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 발의 증상은 무지외반증과 망치족지(Hammer Toe)가 아주 심하게 생긴다는 것이다. 무지외반증은 엄지 발가락이 바깥쪽

으로 심하게 휘는 증상이고, metatarsal phalangeal joint(발과 발가락을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 발가락 변형이 망치족지이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은 살이 생기고 심하면 욕창이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다.

수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

강현국·김상업 발&발목 전문센터

김상업 Sang Kim DPM

Office Number: (714) 735-8588  
한국어 서비스: (714) 773-2547  
5451 La Palma Ave., #26  
La Palma, CA 90623



생활건강

## 뼈마디가 쓰시고 아플 때 '보스웰리아 와 커큐민'

보스웰리아는 보스웰리아 나무껍질에서 채취한 나무 수액으로 나무 한 그루당 2년에 500g 한 번밖에 채취 못해 '사막의 진주'라는 별칭을 가지고 있다. '동의보감'에는 성질이 따뜻하고 매운맛으로 풍수독으로 뼈마디가 부은데 주로 쓰며 약기를 끊고 명치가 아픈 것을 멎게 하며 새살을 돋게 한다고 기록되어 있다. 보스웰리아에는 관절염과 연골을 보호하는 핵심 성분인 보스웰릭산이 풍부하게 함유되어 있다. 보스웰릭산은 체내에서 염증을 일으키는 효소들의 작용을 억제하는 효능이 있어서 관절염뿐만 아니라 각종 체내 염증을 억제하고 완화시키는 효능이 탁월하다. 뼈와 관절의 염증을 없애주며 염증으로 인한 허리 무릎 손가락 관절통증을 없애주는 독보적인 약초로 동서양에서 관절염 영양제로 가장 각광 받는 약초이다.

### \*위장관 보호에 도움

보스웰리아는 상처를 치유하고 궤양과 설사를 방지하는 특성을 가지고 있으며 보스웰리아-올레오-검 추출물은 항산화 작용을 하며 위장 내벽의 염증 손상으로 보호하여 위장관 보호에 도움을 준다.

### \*호흡기 건강에 도움

보스웰리아의 주성분인 보스웰산은 천식을 예방하고 폐에서 가래를 제거한다. 또한 감기와 독감 같은 호흡기 질환으로 인한 목의 통증을 완화하고 부비강의 감염도 낮추는 등 다양한 호흡기 질환에 효능이 있다.

이 외에도 항암효과, 장 건강 증진, 숙면, 잇몸 염증, 간 보호, 뇌부종 감소, 당뇨병 등

우리 몸에 여러 가지 좋은 효능을 한다.

한편 강황은 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세이다. 소염진통제와 견줄 정도로 소염 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되어 있다. 병원 처방약 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사용할 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압, 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연하다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글란дин의 생성을 억제 한다는 것은 너무나 많은 연구논문에서 증명되었다. 놀라운 것은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제 한다는 것이다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있다. 강황은 혈액응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아준다. 그리고 강황은 간독소를 봉괴 시키는 굴루타치온-S-트랜스퍼라제(gulutathion-S-transferase) 효소를 활성화하여 간 보호 작용이 뛰어나다.

강황과 보스웰리아를 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 유리하다. 보스웰리아 농축 형태의 캡슐 800-1,000mg짜리 캡슐을 식후 1개식 2-3번 복용하면 효과를 볼 수 있다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 치료 혈압과 혈당 목표수치

당뇨병의 치료는 앞서 강조를 드렸듯이 급성(acute)이나 만성 합병증(chronic complication)이 발생하지 않도록 예방(prevention)하는 것을 목적으로 합니다.

이를 위한 가장 좋은 방법은 혈당을 철저하게 조절하는 것입니다.

그리고 고혈압(hypertension)이 함께 있다면 혈압을 130/80mmHg 이하로 조절해 주어야 합니다. 참고로 일반적인 의미의 고혈압은 수축기혈압(systolic blood pressure: 혈압을 측정할 때 높은 수치)이 140 이상이거나 이완기혈압(diatolic blood pressure: 혈압을 측정할 때 낮은 수치)이 90 이상으로 진단을 하지만, 당뇨병이 있는 상태에서는 수축기혈압이 130 이상이거나 이완기혈압이 90 이상을 고혈압으로 정의합니다.

그 이유는 당뇨병 자체가 이미 혈관손상(blodd vessel injury)을 일으킬 수 있는 질환이므로 고혈압이 동반되었을 때 가속화되는 혈관의 장애를 예방하기 위해 기준을 강화하였기 때문입니다.

당뇨병 조절을 할 때 처음에는 운동 요법(exercise), 식이요법(diet)을 사용하고, 조절이 잘 되지 않으면 먹는 약(oral agent), 그래도 조절에 실패하면 인슐린

주사(insulin injection), 또 드물기는 하지 만 인공췌장(artificial pancreas)이나 췌장 이식술(pancreas transplantation) 등을 시도하기도 합니다.

치료 기간 동안 정기적으로 눈의 합병증을 조기 발견하기 위해 망막검사(retinal exam)를 매년(annually) 시행해야 하며, 신장 합병증 확인을 위해 혈액 검사와 소변검사, 콜레스테롤검사, 그리고 발의 합병증을 확인하기 위한 족부검사(foot exam), 당화혈색소(hemoglobin A1c)검사 등을 수시로 받아야 합니다.

혈당은 일정한 목표수치를 정하고 그 기준에 맞추도록 하는 것이 조절도 쉽고 합병증을 막는데도 도움이 됩니다. 목표수치는 식전(pre-meal), 식후 2시간(2hour post-meal), 그리고 취침 전에 측정하는 혈당을 기준으로 합니다.

오문목 가정의학·비뇨기과  
원장 오문목 의학박사  
TEL (949) 552-8217



생활건강

## 나이든 여성, 수면 시간대 불규칙하면 우울증 위험 크게 증가

나이 든 여성은 잠을 충분히 자도 수면 시간대가 들쭉날쭉하면 우울증과 불안에 시달릴 위험이 크게 높아질 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 미국 미시간대 의대 연구팀이 갱년기 여성 약 1.200명(평균 연령 65세)을 조사한 결과다.

연구의 주요 저자인 미시간대 의대 레슬리 스완슨 부교수(정신과)는 "여성은 나이가 들면 수면 시간을 조절하는 뇌 부위가 노화돼 젊었을 때보다 훨씬 더 불규칙한 수면 패턴을 보이는 경향이 있다."고 말했다.

연구 결과에 의하면 완경(precipitation)을 지난 여성 가운데 일찍 잠자리에 들고 일찍 일어나는 '종달새형'이나 늦게 잠자리에 들고 늦게 일어나는 '을빼미형'은 심각한 우울증을 겪을 위험이 약 70% 더 높았다.

충분한 수면 시간을 확보한 경우에도 그랬다. 특히 오전 2~4시에 잠이 드는 사람은 그렇지 않은 사람보다 심각한 우울증 증상을 겪을 위험이 72% 더 높았다. 또 수면 시간이 불규칙한 여성은 우울증을 보일 위험이 68%, 불안증을 보일 위험이 62% 각각 더 높았다.

정상적인 성인은 하루 7~9시간 숙면을 취하도록 권장되고 있다. 햇빛이나 서머타임 등 수면 시간에 변화를 주는 요인은 일주기 리듬을 방해해 우울증과 불안을 일으키고 웰빙 수준을 낮출 수 있다. 규칙적이고 질 좋은 수면은 신체적, 정신적 건강에 필수적이다.

스완슨 부교수는 "나이 든 여성은 알람 시계를 이용해 매일 같은 시간에 잠자고 일어나고 가급적 빨리 햇빛을 보는 게 좋다."고 조언했다.

일주기 리듬은 수면을 유도하기 위해 호르몬 멜라토닌의 방출을 억제하는 24시간 생체 내부 시계에 해당한다. 취침 30~60분 전부터 직장, 사회적 상호작용, 공포·액션 영화나 책, 트위터, 소셜미디어 등 모든 자극적인 것에서 벗어나는 게 바람직하다. 잠자리에 들기 전 3시간 안에는 과식을 하지 않아야 한다. 특히 수면에 방해가 될 수 있는 설탕이 많이 든 음식을 피해야 한다.

수면 시간 자체가 부족하거나 수면 시간대가 불규칙하면 비만, 고콜레스테롤, 고혈압, 당뇨병에 걸릴 위험이 높아질 수 있다.