

발건강

아킬레스건염

아킬레스건은 우리 몸에서 가장 힘든 힘줄 중의 하나로 장딴지 근육이 발뒤꿈치뼈에 연결되는 곳을 말합니다. 발뒤꿈치 연결 부위의 힘줄로 우리가 달리거나 뛸 수 있게 해 주는데 이 힘줄에 염증이 생겨 통증과 부종이 발생하는 것을 아킬레스건염이라고 합니다.

아킬레스건염은 지나친 달리기나 운동 등으로 인해 아킬레스건의 약한 부분에 미세한 균열이 생겨 염증이 생긴 것입니다. 이것은 지나친 운동이나 잘못된 운동 방법, 또는 평발이나 이와 반대되는 요족도 원인이 될 수 있습니다.

초기 아킬레스건염의 증상은 심한 운동이나 움직임 후에 발뒤꿈치 아킬레스건 부분의 통증을 말합니다. 그러나 질환이 진행되면 가벼운 운동이나 휴식을 취할 때도 통증이 있습니다. 또 종아리까지 통증이 올라가기도 해서 걸을 때도 통증을 유발합니다. 경우에 따라 부종과 열감, 종아리에 쥐가 잘나는 증상이 생길 수도 있습니다.

아킬레스건염의 합병증으로는 아킬레스건 파열, 발바닥 근막염, 발에



구조적 변형을 유발해 종아리 뼈가 안쪽으로 돌아가는 슬개-대퇴골 증후군 등이 있습니다.

아킬레스건염을 진단하는 방법에는 초음파와 MRI(자기공명영상)가 있습니다. MRI는 여러 각도로 자세히 볼 수 있고 아킬레스건의 변성 여부를 잘 알 수 있어 아킬레스건염의 진단 여부에 널리 쓰이고 있습니다.

▶ 1459호에서 계속됩니다.
사진=shutterstock

강한국·김상엽 발·발목 전문센터
강한국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave, #26
La Palma, CA 90623



가정의학

당뇨병의 치료 식이요법의 기본 원칙

▶ 지난 호에 이어 계속됩니다.

우리 몸에 필요한 여러 영양소는 몸 안에서 각각 다른 작용을 하여 영양소들 사이의 상호 보완관계를 유지하고 있으므로 어느 한 영양소라도 과다하게 섭취하거나 부족하면 영양의 균형이 깨지게 됩니다. 그러므로 체중을 줄이는 동안에도 식사 내용의 균형을 유지하는 것이 중요합니다. 섭취하는 음식의 종류도 혈당에 영향을 줍니다.

우리가 먹는 식품 중에서 에너지를 내는 영양소는 탄수화물, 단백질, 지방입니다. 이중 탄수화물은 혈당변화에 가장 관계가 깊습니다. 탄수화물이 들어간 음식을 많이 먹으면 혈당이 더 많이 그리고 더 빨리 올라갑니다. 탄수화물이 주로 들어있는 식품은 밀가루와 흰 쌀, 단 맛이 나는 대부분의 음식들이 해당합니다. 이런 음식 종류를 묶어서 '흰색이 나는 음식'으로 부르기도 합니다. 기름기가 없는 육류나 생선과 채소는 골고루 적정량을 갖추어 먹도록 하여 균형 있는 식단이 이루어지는 것은 좋은 방법입니다.

채소는 다른 음식과는 달리 양에 제한이 없이 충분히 섭취해도 좋지만, 육류나 생선도 양이 많아지면 역시 혈당을 더 올릴 수 있고, 체중도 증가하게 되므로 양을 제한하는 것이 바람직합니다. 한 번 식사

할 때 고기는 기름기가 없는 부위로 5~6점, 생선은 중간 크기의 한 토막, 또 두부는 1/6모 정도로 섭취하고 우유는 하루에 1잔 정도 마시는 것이 좋습니다. 같은 열량을 섭취하더라도 규칙적으로 배분해 먹는 것이 한꺼번에 먹는 것보다는 혈당 조절에 유리합니다. 식사는 매일 일정한 시간에 먹고, 식사간격은 4~5시간이 적당합니다.

경구약을 복용하거나 인슐린을 맞는 경우, 예정했던 음식을 섭취하지 않으면 저혈당이 발생할 수 있으므로 이를 막기 위하여 식사를 거르지 않도록 해야 하며 식사시간도 잘 지키는 것이 중요합니다.

당뇨식사는 특정식품을 제한하거나 특정식품을 먹어야 하는 것이 아니라, 적절한 열량을 다양한 식품을 통해 섭취하는 건강식을 말하며, 약물요법이나 운동요법과 조화를 이루도록 하는 것이 바람직합니다. 자신의 식사습관을 잘 살펴보고 당뇨병이 있으신 분은 물론 당뇨가 없는 분들의 일반 식사생활도 이런 기본 원칙들을 습관화하는 것은 건강한 생활에 매우 도움이 됩니다.

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



생활건강

피부와 관절에 탄력을 주는 콜라겐

콜라겐은 우리 몸의 단백질 성분으로 뼈, 근육, 힘줄에서 발견됩니다. 콜라겐은 아미노산이 모여 형성된 단백질 구조로 피부 진피층의 80~90%를 구성하며, 20대를 시작으로 체내 함량이 줄어들면서 나이가 들수록 빠른 속도로 감소하여 잔주름이 점점 늘어나기 시작합니다.

콜라겐은 크게 2종류로 생선 콜라겐과 동물성 콜라겐으로 구분합니다.

생선 콜라겐은 저분자 콜라겐으로 흡수가 고분자인 동물성 콜라겐보다 월등히 우수합니다. 저분자 콜라겐은 피부와 유사한 분자 크기로 체내 흡수가 잘 되어 진피층의 콜라겐을 채워줘 피부 탄력 증진은 물론 주름 개선에 많은 도움을 줍니다.

생선 콜라겐은 일반 콜라겐보다 흡수율이 42배정도 높기 때문에 가격이 비싸더라도 선호도가 높습니다. 생선 콜라겐은 대구나 명태 훈어 연어 등의 껍질이나 비늘에서 대부분 추출하고 있습니다. 주로 주름 완화, 피부 탄력과 연골 탄력을 주어 기관을 부드럽고 활력 있게 도와줍니다. 주요 효능은 다음과 같습니다.

● 잔주름 개선과 피부 보습 효과

저분자 콜라겐은 수분과 결합하는 힘이 매우 강하며 히알루론산의 배출을 막아 표피층의 수분량을 높여주기 때문에 피부 보습 효과가 뛰어납니다. 그리고 칼슘의 손실을 막아 탈모나 골다공증 예

방에 많은 도움이 됩니다.

● 심혈관 질환 개선 효과

나쁜 콜레스테롤을 낮추어 혈관 질환 개선에 도움을 줍니다. 결핍 증상이 생길 경우 동맥경화를 부르는 고혈압과 치매, 치주염, 골다공증을 앞당길 수 있습니다.

● 신진대사 촉진

근육량을 높여 주며 신진대사를 좋게 하여 체내의 노폐물을 배설시켜 적정 체중을 유지하는데 도움을 줍니다.

● 관절염을 완화

콜라겐은 일반적으로 연골을 구성하는 물질이기 때문에 연골의 손상을 방지하여 관절염과 관련된 질병들을 예방하는 효과가 탁월합니다.

도가니탕이나 닭발이 콜라겐의 공급원이 될 수도 있습니다. 그러나 흡수력에서는 저분자 콜라겐이 월등히 우수하기 때문에 소화력이 약하거나 노약자인 경우는 저분자 생선 콜라겐을 선택하는 것이 좋습니다. 그리고 요즘은 조제 능력이 발달하여 콜라겐의 흡수 능력을 도와주는 히알루론산이나, 비오틴, 소나무유황 성분, 비타민C 성분의 조합으로 굳이 여러가지를 먹지 않아도 한 가지 제품으로 선택할 수 있는 것도 있으므로 눈여겨볼 만합니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

사우나가 주는 건강상 이점

사우나는 건식, 습식 등 다양한 종류가 있지만 모두 열의 영향으로 비슷한 건강상 이점을 제공한다.

■ 혈액순환 개선

뉴욕대 그로스만 의과대 퍼비 파리크 박사는 "사우나에 앉아있는 것은 거의 규칙적 속도로 러닝머신 위를 걷는 것과 같다"고 말했다.

뜨거운 온도 때문에 심장은 혈액을 순환시키기 위해 더 힘차게 펌프질을 해야 하는데, 이것이 약간의 유산소 운동이 주는 혜택과 비슷하다는 것.

물론, 사우나를 한다고 운동 효과를 대체할 수는 없지만 체온을 높이는 것은 심장 박동수를 증가시키고 이는 다시 혈액순환을 돕는다.

■ 혈압 낮추기

애리조나주 메이요클리닉 테니스 밀스틴 박사는 "사우나를 하면 운동과 마찬가지로, 생리학적으로 혈압이 처음에는 상승하고 그 후 장기적으로 혈압을 더 잘 관리하고 혈압을 낮추는 결과를 가져올 것이지만 만약 혈압에 문제가 있다면 피해야 할 것"이라고 말했다.

■ 피부 개선

사우나를 하면 피부 건강에 도움이 될 수 있다. 땀을 배출하기 전에 피부 표면으로 혈류를 가져오는데 도움을 주기 때문이다.

■ 근육통 감소

사우나는 운동 후 긴장된 근육을 풀어주는데 도움을 준다. 밀스틴 박사는 "열이 근육을 더 유연하고 탄력적으로 만들 수 있기 때문에, 통증을 회복하는데 도움이 될 수 있을 것"이라고 말했다.

■ 면역력 개선

사우나를 하는 것이 더 나은 면역력과 직접적으로 관련이 있는 것은 아니지만 휴식 제공 및 면역체계 기능을 약화하는 스트레스를 줄일 수 있기에 도움이 된다.

사우나가 스트레스 호르몬인 코르티솔을 10~40%까지 감소시킨다는 연구 결과도 있다.

■ 더 나은 기분

일부 연구에 따르면 사우나를 하면 기분을 끌어올릴 수 있고, 이는 다시 긴장 완화 요인이 될 수 있다. 한 연구에 따르면 정기적으로 사우나를 이용하는 핀란드 남성들은 정신병 위험이 낮았다.