

가정의학

당뇨병의 치료 - 식이요법의 적용

제1형 당뇨병으로 인슐린 주사를 맞는 경우에는 적은 양으로 여러 번 음식섭취를 하기도 합니다.

예를 들어 하루 3식 및 2회 이상의 간식을 하는 경우도 있는데, 이때에는 아침식사 20%, 간식 10%, 점심식사 30%, 간식 10%, 저녁식사 20%, 간식 10%의 비율로 배분합니다.

하루에 섭취하는 총열량을 결정했으면 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방질)를 배분하여야 합니다. 전체 열량 중 55~60%를 탄수화물로, 15~20% 정도를 단백질로 섭취하고 나머지를 지방질로 하는데 지방질의 비율은 20~25%로 합니다.

이렇게 해서 3대 영양소별 열량이 정해지면 각 영양소별 식품의 양을 결정합니다. 즉 영양소별 열량을 영양소 1그램이 내는 열량으로 나누면 되는데 탄수화물과 단백질은 1g당 4kcal, 지방은 9kcal를 넘습니다.

우리나라 사람들은 쌀을 주식으로 해 탄수화물이 차지하는 비율이 약 70% 정도이므로 탄수화물 섭취를 약간 줄여야 하는데 하루의 총탄수화물량이 100g이 하가 되지는 않게 합니다.

혈당을 정상으로 유지하기 위해 쉽게 흡수되어 혈당을 빨리 올리는 설탕, 끝, 단 맛이 강한 과일 등과 같은 단순당의 섭취를 되도록 제한합니다. 반면 섬유질(fiber)은 혈당이 급히 올라가는 것을 막아주는 역할을 하므로 단 맛이 덜 한 과일이나 약

채와 같은 섬유질이 많은 식품은 당뇨에 좋은 식품입니다.

단백질은 체중 1kg당 1~2g은 섭취해야 하며 하루에 최소한 체중 1kg당 1.07g은 섭취해야 합니다. 대개 단백질은 동물성 식품을 통해 섭취하는데 여기에는 지방질이 많이 들어 있으므로 이것도 열량 계산에 넣어야 합니다. 콩이나 두부 등의 식물성식품을 통해서도 단백질을 충분히 섭취할 수는 있지만 전체 단백질의 1/3은 동물성 단백질로 섭취해야 합니다. 지방질 섭취는 고지혈증과 같은 합병증을 예방하기 위하여 콜레스테롤과 동물성지방의 섭취를 제한하고 불포화지방산과 포화지방산의 섭취비율을 0.8 또는 1 대 1.2로 하는 것이 좋습니다.

정상적인 몸의 기능을 유지하는데 필수적인 비타민과 칼슘, 인, 요오드, 철분 등의 미네랄, 그리고 구리망간등의 금속도 혈액과 세포 속에 적당량 있어야 신진 대사를 돋고, 정상적인 세포활동을 도와서 몸을 건강하게 하므로 섭취해야 하는데, 균형 있는 식사만 하면 부족하지 않게 유지할 수 있으며, 부족한 경우에 대비하여 흔히 구할 수 있는 종합비타민을 기본적으로 복용하는 것은 건강을 위해 권장되는 방법이기도 합니다.

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



척추건강

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 빼놓고 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 한 번 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 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목디스크 문제에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 통증과 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 큐선 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 척추수술전문의가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 간암 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 빠근함이나 통증은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제 가 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 매일 살아가는 우리는 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권면해 드린다.

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



전문인 칼럼

생활건강

포스트바이오틱스란?

유산균이 몸에 좋다는 것은 모두가 알고 있는 사실입니다. 유산균은 우리 몸 속에 있는 유익한 균으로써 우리 몸에 침투하는 나쁜 균을 싸워 이기는 역할로 위장의 건강을 책임지고 있습니다. 이 유산균이 바로 프로바이오틱스(Probiotics)입니다. 그런데 최근 여러 매체에서 언급되는 프리바이오틱스(Prebiotics) 와 포스트바이오틱스(Post-biotics)라는 어떻게 다를까요?

첫째, 프로바이오틱스는 유산균입니다. 유산균은 가루나 일약으로 영양제 복용 방법과 같이 복용할 수 있고, 요거트, 콤부차, 김치, 치즈, 된장과 같은 발효식품을 통해서 섭취할 수 있는 유익균입니다.

둘째, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 섭취함으로써 활성화된 활동과 생산을 도와주는, 한마디로 프로바이오틱스의 영양제 또는 음식이라고 생각하시면 됩니다. 프리바이오틱스도 프로바이오틱스와 마찬가지로 가루 또는 일약 복용 방법이 있고, 꿀, 섬유질 과일, 야채 또는 곡식을 통해 섭취가 가능합니다.

셋째, 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스가 우리 몸 속에서 활동을 통해 발효되면서 생산되는 결과물로 프로바이오틱스를 통해서 얻을 수 있는 효능들을 발휘하는 결정적인 요소입니다.

이 세 가지의 다른 점을 간단하게 정리를 하자면, 포스트바이오틱스는 우리 몸에서 유익한 효능을 발휘하는 요소, 프로바이오틱스는 포스트바이오틱스를 만들어내는 유익균, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 포스트바이오틱스를 잘 만들어내도록 돋는 역할을 하는 요소라고 생각하시면 됩니다.

요즘 들어 여러 정보 매체를 통해 포스트

바이오틱스 정보를 접하신 분들께서 약국에서 찾는 분들이 많이 늘어났습니다. 포스트바이오틱스를 따로 가루나 일약으로 섭취가 가능하기도 하지만 미국 내에서는 포스트바이오틱스를 영양제처럼 따로 구매하는 것이 그리 흔한 일은 아닙니다. 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스의 활동의 결과물이기 때문에 프로바이오틱스를 음식이나 영양제를 통해 섭취하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그리고 프리바이오틱스도 함께 섭취하면 프로바이오틱스의 활동을 더욱 더 활성화함으로써 우리 몸 속에 더 많은 포스트바이오틱스를 만들어 낼 수 있습니다.

프로바이오틱스를 통해 만들어진 포스트바이오틱스의 효능은 다음과 같습니다.

- ▶ 혈당을 낮추고 비만을 예방
- ▶ 설사 완화
- ▶ 염증 감소
- ▶ 면역력 증가
- ▶ 위장에 유해균 억제
- ▶ 변비 예방
- ▶ 여성 질염 예방

우리의 몸은 균형이 무너지면 질병에 취약해집니다. 스트레스, 피로, 질병 등등 여러 가지 요소로 인해 우리 몸 속의 유익균의 밸런스가 무너지면 그로 인해 위장병, 피부병, 질염 등의 질병이 찾아올 수 있습니다. 그를 예방하기 가장 좋은 방법으로 평상시에도 꾸준히 유산균을 섭취하십시오.

* 건강 상태에 따라 섭취 방법이나 양이 다를 수 있으므로 유산균, 영양제를 복용하기 전에 의사나 약사와 상담하십시오.

Honey Pharmacy

약학박사 민 로렌

TEL (562) 403-2332
7002 Moody St., #106
La Palma, CA 90623



생활건강

나이 들어 무릎 시큰할 때,
운동 vs 휴식

무릎 관절이 '시큰' 하는 경우가 있다. 조금 시리고 쑤신 느낌이다. 통증 느낌은 아니지만 관절염 초기가 아닌지 불길한 예감이 든다.

■ 무릎 관절 운동 고강도, 저강도 차이 없어

'코메디닷컴'에 따르면 최근 미국 내과 학회지(Annals of Internal Medicine)에 무릎 관절에 고강도 운동과 저강도 운동의 효과 차이가 없다는 논문이 실렸다. 강한 운동을 할 필요 없이 각자의 체력에 맞는 저강도 운동을 해도 통증을 줄이고 삶의 질을 높일 수 있다는 것이다. 무릎 관절염으로 통증과 관절 기능이 약해진 유럽인 189명이 연구대상이었다. 하루 70~90분씩의 고강도 운동을 한 사람들과, 20~30분씩 일주일에 3회~3개월간 저강도로 주로 하체 근력 운동을 사람들을 비교했다.

그 결과 고강도, 저강도 운동을 한 사람들 모두 50% 가량 관절 상태가 좋아졌다. 고강도 운동을 한 사람들이 운동 할 때 무릎 기능이 약간 더 좋았지만, 크게 봐서 양쪽 간에 통증, 기능, 삶의 질 차이가 크지 않았다.

■ 규칙적으로 적절한 운동을 유지해야

무릎 관절이 아프면 신체활동을 줄이고 운동을 피하는 사람이 있다. 하지만 규칙적으로 적절한 운동을 유지하는 것이 오히려 무릎 관절염에 좋다. 근력이

약해지면 관절에 좋지 않고 신체기능이 저하되며, 관절염이 더욱 빠르게 진행할 수 있다. 운동은 관절 주변 근력을 강화해 무릎을 보호하고 약해진 관절 기능을 강화하는 효과가 있다. 근력 운동과 더불어 스트레칭을 하면 관절이 굳는 것을 막을 수 있다.

■ 비교적 안전한 무릎 관절 운동

무릎 관절을 위한 운동으로 권장되는 것은 앉은 자세에서 허벅지 근육에 힘을 주고 유지하는 동작, 안전하게 벽에 등을 기대고 하는 월 스쿼트, 평지 걷기, 수영 등 수중 운동, 실내 자전거, 댄스, 필라테스, 요가 등이 있다. 대결레로 집 청소하기 등 일상생활 속에서 실천할 수 있는 신체활동도 있다. 지나치게 무릎 관절에 부담이 되지 않는 몸의 움직임이 도움이 된다.

■ 독이 되는 경우

무릎이 좋지 않은 사람은 과도한 스쿼트 및 런지 운동, 험하고 힘든 등산 등은 조심해야 한다. 특히 양쪽에 스틱 없이 하는 등산은 무릎 관절에 매우 나쁘다. 무릎에 지속적으로 충격을 주는 장거리 조깅, 점프를 하는 배구-농구-축구 등도 유의해야 한다. 바닥에 장시간 앉거나 자세로 앉아 있거나 쪼그려 앉는 자세도 피해야 한다. 무거운 물건 들기, 무릎 주변에 찬 바람을 직접 쐬는 것도 무릎 관절에 좋지 않다.