

발건강

곰팡이 발톱

곰팡이 발톱이란 무좀을 일으키는 곰팡이균이 발톱에 침입하여 발생하는 병이다. 통계에 따르면 미국 인구의 8% 정도가 곰팡이 발톱을 가지고 있다. 20년 전에 비해 환자들이 증가하는 추세이다.

특히 당뇨환자이면서 신경합병증이 있는 환자는 두꺼운 발톱이 삶을 과고 들어도 느낄 수 없어 상처가 방치되다가 2차 감염이 있을 수 있기 때문에 위험하다. 곰팡이 발톱의 90% 이상이 *Trichophyton Rubrum*이란 백선균이 발톱에서 검출된다.

증상으로는 발톱이 두꺼워지면서 하얗게 변하고 발톱 밑에 부스러기나 찌꺼기가 있을 수 있다. 심한 경우는 발톱이 1.5cm 정도 두껍게 될 수도 있어서 발톱을 자르기가 힘들다.

기존 치료 방법은 발톱에 약물을 6~12개월 정도 사용하거나 항진균제를 새 발톱이 자랄 때까지 3개월간 복용해야 됐다.

레이저 치료법은 1,064nm 레이저를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로 살균하기



▲ 레이저 치료 모습. 사진=shutterstock

때문이다. 다만 새로운 발톱이 완전히 자라나야 하여서 시간이 걸리기 때문에 시술하고 결과를 기다려야 한다.

치료 기간은 3주에서 4주 사이에 5회에서 6회 정도가 필요할 수 있다. 레이저 치료로 부작용이나 이상 반응을 보인 사례는 아직까지 없다. 시술 시간은 짧고, 일상생활에 지장이 없다.

곰팡이 발톱이 있는 환자 가운데 간에 문제가 있거나 다른 이유로 약을 복용할 수 없는 환자는 레이저 치료를 상담 받아 보는 것이 좋다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
김상엽 Sang Kim DPM
Office Number: (714) 735-8588
한국어 서비스: (714) 773-2547
5451 La Palma Ave., #26
La Palma, CA 90623



생활건강

면역력에 좋은 비타민C

모든 사람에게 효험 있는 만병통치약은 없습니다. 그런데 그래서 지나치게 비싼 건강 보조제가 건강에 더 도움이 될 것이라고 생각하는 사람들도 있습니다. 하지만 건강 유지의 핵심은 면역을 유지하는 것입니다. 이를 실천하기 가장 쉬우면서도 비용이 적게 드는 방법은 바로 비타민C 요법입니다.

비타민을 보충제로 많이 먹으면 몸에 축적되어 해롭다는 말을 들은 적이 있을 것입니다. 미국의학협회의 식품영양위원회에서는 각 영양소별로 거의 모든 사람들에게 부작용이 없는 최대 1일 관용량 (ULs, Tolerable Upper Intake Levels) 정해놓고 있습니다. 이는 모든 사람들에게서 경미하게라도 부작용이 나타나지 않기 때문에 누구나 섭취 하더라도 안심할 수 있는 용량입니다. 이 가운데 비타민C의 최대 1일 관용량은 다음과 같습니다.

▶ 1~3세: 400mg ▶ 4~8세: 650mg ▶ 9~13세: 1,200mg ▶ 19세 이상: 2,000mg

그런데 여러 연구 결과 비타민C를 1일 10g을 섭취해도 심각한 독성이나 부작용이 생긴다는 증거는 없습니다. 다만 일부 사람들은 그보다 적은 용량에도 설사나 위장 자극이 있을 수 있습니다. 그럴 경우 용량을 줄이거나 중단하면 증상이 곧 사라집니다. 그래도 모든 성인에게 있어 이렇게 경미한 설사나 위장 자극조차 일어나지 않을 것이라고 인정되는 최대량을 1일 2g으로 정했고, 이를 성인의 최대 관

용량으로 결정한 것입니다.

서울대학교 비타민C연구소장 이왕재 교수는 보통 성인들의 성인병 예방 목적으로 하루6g의 고용량 비타민 C를 복용할 것을 권장하고 있습니다 개인마다 차이가 있기 때문에 복용량을 서서히 올리는 방법으로 자기에 맞는 방법을 찾는 것이 좋습니다. 위가 약하거나 위산과다가 있는 사람은 나누어서 복용합니다.

한편 비타민C의 주원료인 아스코르빈산은 물에 녹으면 강한 산성을 띠기 때문에 한번에 2g 이상을 먹으면 위장에 상처가 있거나 점막이 약한 상태인 위염이나 위궤양 환자들은 자극에 민감할 수 있습니다. 그래서 여러 번 나누어 복용해 정제 대신 캡슐 형태로 섭취하면 위장에 자극이 적습니다. 특히 위가 약한 사람들은 산도가 없는 미네랄 아스코베이트(calcium ascorbate), 마일드씨, 이스트씨, 중성비타민 등은 위장장애가 있는 비타민C이기 때문에 위장의 자극을 줄이면서 고용량으로 선택하기 좋은 제제입니다.

비타민C의 원료는 하얀 색깔입니다. 그래서 비타민C를 고를 때는 100% 하얀색이 좋으며 기본 색깔에서 벗어났다면 환변현상의 요지가 있으니 피하시는 게 좋습니다.

◆ 비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 치료 운동요법(Exercise Therapy)

운동요법은 당뇨의 조절에도 매우 중요한 치료법의 하나이며 다른 종류의 성인병인 비만(obesity), 고혈압(hypertension), 지질대사(lipid metabolism), 골다공증(osteoporosis)을 가진 분들에게도 매우 중요한 치료 방법 중의 하나입니다.

당뇨병이 있는 분들은 운동을 통해 여러 가지 측면에서 많은 효과를 얻을 수 있습니다. 규칙적으로 운동을 하면 전신의 혈액순환이 잘 되어 말초혈관의 혈류량이 증가하고 근육과 지방세포의 인슐린 감수성이 증가됩니다. 또한 심장의 기능이 향상되고 적정한 체중을 유지할 수 있으며, 심장병을 일으키게 하는 위험 요인들을 효과적으로 줄여줌으로써 당뇨병에 따른 합병증을 예방할 수 있습니다.

실제로 적절한 식이요법과 운동요법을 잘 하는 것만으로도 효과적으로 혈당조절이 되는 제2형 당뇨병 환자들을 자주 볼 수 있습니다. 규칙적인 운동은 그 자체가 혈당을 낮추어 주기도 하고 말초기관(peripheral organ)에서 혈당의 이용과 효율을 높여 적은 양의 인슐린으로 많은 양의 당을 에너지원으로 사용할 수 있게 하므로 혈당 조절 및 체중 조절 (weight control), 콜레스테롤(cholesterol)과 중성지방(triglyceride)을 낮춰 동맥경화(atherosclerosis)를 예방하고, 심폐기능

(cardiopulmonary function)을 향상시키며, 스트레스 해소 등의 도움을 줍니다. 특히 근육세포는 인슐린의 도움 없이도 당을 사용하는 몇 안 돋는 장기 중의 하나로 당뇨병이 있는 경우에 운동을 통해서 근육의 양을 늘려주는 것은 혈당조절에 큰 도움이 됩니다.

그러나 당뇨병의 조절 상태에 따라 운동이 혈당에 미치는 효과가 다르므로 각자의 상태에 따라 운동량을 결정해야 합니다. 즉 혈당 조절이 비교적 잘 되고 있을 때에는 운동에 의하여 혈당이 떨어져 좋은 효과를 얻을 수 있으나 혈당 조절이 잘 되지 않고 있을 때에는 운동에 의하여 혈당이 오히려 높아질 수 있습니다.

그러므로 운동요법을 시작할 때에는 반드시 담당의사와 상담하시는 것이 좋습니다. 운동요법은 운동의 종류, 강도, 빈도 및 지속시간 등이 고려되어야 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

걷기 좋은 동네 살면 비만·당뇨 위험 감소

걷기 좋은 동네에 살면 비만 위험이 낮아진다는 연구 결과가 나왔다.

연구의 제1저자인 모니카 왕 부교수(지역사회보건)는 “사는 동네 주변의 걷기 적합도가 건강 증진에 매우 중요하다”고 말했다.

연구팀은 18세 이상의 미국 성인 3만 1,500명 이상을 대상으로 질병, 장애, 만성병, 건강보험, 의료 접근성, 의료 서비스 사용에 대한 정보를 수집하는 전국 설문조사의 인구통계건강 관련 데이터를 활용해 사는 동네의 걷기 적합성, 신체활동, 비만 지표를 분석했다. 비만 지표를 국가 차원에서 조사 분석한 것은 이번이 처음이다.

그 결과 걷기 좋은 동네에 살면 신체 활동이 50% 늘고 비만 위험이 24% 낮았다.

미국 질병통제예방센터(CDC) 통계를 보면 성인 4명 가운데 3명꼴로 신체활동 권장 기준(주 150분 이상의 중등도 신체활동 또는 75분 이상의 격렬한 신체활동)을 충족하지 못하고 있다. 미국 도시의 걷기 적합성과 녹지 공간은 인종에 따른 주거지역 분리, 젠트리피케이션 (gentrification·둥지내몰림) 등에 영향을 받은 것으로 분석됐다.



또 컬럼비아대 보건대학원 연구 결과에 따르면 걷기 좋은 동네에 살면 임신성 당뇨병에 걸릴 위험이 23% 낮아졌다.

연구팀은 뉴욕시 출산 사례 10만 9,000건 이상을 분석했다. 주거 밀도, 대중교통 이용 등에 관한 자료를 이용해 걷기 적합성을 평가해 연구에 반영했다. 그 결과 걷기 좋은 동네에 살면 임신성 당뇨병 위험이 훨씬 더 낮아진다.

산모가 임신성 당뇨병에 걸리면 아기가 뱃속에 머무는 기간에 비해 너무 자랄 위험이 커지고 어린 시절에 비만이 될 확률이 높아진다. 산모는 훗날 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 높아진다.

▶ 사진=shutterstock