

가정의학

당뇨병의 치료 - 운동요법

▶ 지난호에서 이어집니다.

운동요법은 운동의 종류, 강도, 빈도 및 지속시간 등이 고려되어야 합니다.

첫째로, 당뇨환자에게 가장 안전하면서도 효과적인 운동은 걷기, 자전거 타기, 가벼운 달리기, 수영, 계단 오르기 등의 유산소성 운동이며 체력의 균형 있는 발달을 위해서 근력 강화운동을 병행하는 것이 바람직합니다.

그밖에 신선한 공기와 더불어 자연을 호흡할 수 있는 등산이나 여행, 혈액순환과 심폐기능 향상 및 관절염 치료에 도움을 주는 가벼운 아쿠아로빅, 그리고 추운 계절에는 실내에서 음악을 들으며 할 수 있는 러닝머신이나 고정식 자전거 타기 등도 좋습니다.

비만이나 무릎관절에 이상이 있는 분들은 운동으로 인해 무릎 손상과 발의 염증이 생길 위험이 있으므로 하체에 부담을 적게 주는 운동을 하는 것이 좋습니다. 이러한 운동으로는 걷기, 수영, 자전거 타기, 수중 걷기 등과 같은 것이 있으며 또한 팔 운동 기구를 이용하여 상체 운동을 하는 것도 효과적입니다. 이에 반해 줄넘기, 뽀뽀기, 달리기, 계단 오르내리기 등은 부상이 생길 위험성이 높으므로 피하도록 합니다.

운동을 하는 강도는 심장과 폐의 기

능에 충분한 자극을 주면서도 너무 부담이 되지 않는 정도여야 합니다. 설정은 당뇨병이 없는 사람의 운동강도와 비슷하면서, 최대강도는 심장박동수(심박수, heart rate)를 이용하여 정하는데 최대심박수의 50~80% 정도를 유지하도록 운동하면 안전하면서도 효과적인 운동을 할 수 있습니다. 최대 심박수는 220에서 연령을 뺀 값에 해당합니다.

예를 들어, 60세 당뇨병 환자가 운동할 때는 220에서 60을 뺀 160이 최대 심박수이며, 분당 80~128번의 심박수가 유지되도록 하는 것이 적절한 운동 정도에 해당합니다. 이것은 주관적으로 느낄 때 운동을 하면서 '약간 힘들다'에서 '힘들다' 사이 정도에 해당합니다.

나이가 많아질수록 운동 강도는 점차 약하게 하면서 운동 시간은 더 길게 실시하는 것이 바람직합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



생활건강

'양날의 칼' 약, 어떻게 복용해야 할까?

몸이 아프거나 건강에 문제가 있을 때 우리는 약을 복용합니다. 그런데 약은 양날의 칼과 같습니다. 약은 병을 낫게도 하지만 동시에 우리의 몸에 있는 자연적인 영양소를 감퇴 또는 증가시켜 또 다른 건강 문제를 야기할 수 있습니다. 대부분의 약은 영양소의 흡수력 저하, 생상량 저하, 또는 몸속에서 배출을 증가시키면서 우리 몸의 자연적인 영양소를 감소시킵니다. 이러한 영양소 감소는 피곤함, 우울함, 혈당 분내증 등 다양한 증상으로 나타납니다. 약을 복용함과 동시에 우리 몸은 영양의 균형이 깨지고, 그로 인해 새로운 증상들이 나타나고, 또 그 증상들을 치료하기 위해 더 많은 처방약을 복용해야 하는 악순환이 반복됩니다. 이는 약은 몸에 좋을 것이라는 일반적인 믿음과는 매우 다른 사실입니다.

한 예로, 당뇨 환자라면 가장 기본적으로 복용하는 Metformin이라는 약이 있습니다. 이 약은 당뇨 환자의 당을 조절하는데 도움이 되지만 이와 함께 우리 몸 속의 비타민 B12와 Folic acid(엽산)을 감소시키고, 그로 인해 피곤함, 구내염, 따끔거림 또는 무감각증 등 다양한 증세를 일으킬 수 있습니다. 하지만 이러한 영양소 감소는 약 복용 시작과 동시에 나타나는 것이 아니라, 오랜 시간 동안 약을 복용하면서 나타나는 것이기 때문에 많은 사람들이 새롭게 나타나는 이러한 증세가 본인이 복용하는 약에 의해 생긴 증세라는 생각을 미처 하지 못합니다. 그리고 그 새로운 증세를 치료 받기 위해 병원을 가고, 치료를 위해 처방전을 받

아와 약을 구입해 복용합니다. 그러면 새로운 약에 의해 또 다른 영양소가 감소하고, 또 다른 증세가 나타나고, 그 다른 증세를 치료하기 위해 또 다른 처방약이 더해지고, 이렇게 점점 복용하는 약이 늘어나게 되는 것입니다. Metformin 복용 시작과 동시에 비타민 B12 또는 Folic acid 영양제 복용으로 간단하게 예방 또는 치료할 수 있었던 증세가 이렇게 더 많은 처방약을 먹고, 더 많은 영양소 불균형으로 인한 증세가 나타나는 악순환이 시작되는 것입니다. 이러한 악순환을 예방 하기 위해 처방약을 복용할 때는 어떠한 영양제를 같이 복용하는 것이 좋은지 꼭 의사나 약사와 상담하기 바랍니다.

영양소 감소로 나타나는 증세 몇 가지를 알려드립니다.

- 비타민 B12 : 신경과 관련된 따끔거림이나 무감각증, 무기력함
- Folic acid / 비타민 B9 : 피곤함, 창백함
- 마그네슘: 근육 뭉침, 불규칙한 심장박동, 기복
- Zinc (아연): 탈모, 미각·후각 변화, 면역력 감소, 설사
- Coenzyme Q10: 근육통, 근육 쇠약, 심장 쇠약

주의: 약이나 영양제 복용을 시작하거나 중단할 때에는 꼭 의사나 약사와 상담하십시오.

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



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안아픈데 팔또는 다리만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걸

기조차 힘들실 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걸겠어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아 오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

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



생활건강

껌 삼켜도 될까

"껌 삼키면 안 돼!" 어른들이 아이들에게 자주 하는 말이다. 껌이 배 안에 오랫동안 남아 있는 것으로 생각하기 때문이다. 그렇다면 이런 생각은 의학적으로 맞는 것일까?

영국 왕립의학회의 위장병학자인 사라 메실리 박사는 영국 일간 데일리메일과의 인터뷰에서 "이는 잘못된 상식이지만 유의해야 할 점도 있다." 고 말했다. 그는 "껌의 기초제가 합성 고무로 만들어져 있기 때문에 장이 껌을 소화시킬 수 없다." 며 "껌이 소화기관을 막아서 메스꺼움, 구토, 복통을 유발할 수 있다." 고 지적했다.

씹는 껌은 기초제와 감미료, 향료, 방부제 등으로 구성돼 있다. 이중 단맛과 향을 내는 성분은 뱃속에서 쉽게 녹아서 배출된다. 문제는 껌 기초제다. 위산과 장속의 소화 효소에 견뎌낼 수 있는 성분이기 때문이다.

껌 기초제는 원래 사포딜라나무에서 채취한 치를을 원료로 했다. 그런데 껌 수요가 늘면서 사포딜라나무에서 나오는 원료는 껌을 만들기엔 턱없이 부족하게 됐다. 그 결과 현재는 천연이나 인조의 폴리머(고분자량 화합물)를 대부분 사용하고 있다.

미국식품의약국은 튜브의 원료로 사



용되는 부틸 고무 등 다양한 재료를 껌의 기초제로 사용하는 것을 허용하고 있다. 이런 재료들은 탄력성이 아주 좋아 거의 깨지지 않는다. 전문가들은 "껌의 기초제가 고무 등의 재료로 만들어지지만 뱃속에서 수년 동안 남아 있는 것은 아니다." 고 말한다.

껌은 적은 양을 삼켰을 경우, 소화기관을 통해 자연스럽게 내려간다. 성인의 경우 동전 같은 것도 2cm 이하 작은 것은 위를 통과해 밑으로 내려간다. 껌은 다른 물건보다는 훨씬 부드럽기 때문에 몸에 해를 끼치지 않고 배출된다. 메실리 박사는 "껌은 다른 음식과 마찬가지로 결국 배출이 되지만 시간이 조금 더 걸릴 수 있다." 고 말했다.

껌이 오랫동안 몸 안에 남아 있는 경우는 엄청난 양의 껌을 한꺼번에 삼켜야 하는 경우지만 곧바로 변비 증세가 나타나기 때문에 이상을 알아차릴 수 있다.

사진=shutterstock