

발건강

## 피부건조증(Xerosis cutis)

피부건조증은 피부 표면 지질 감소와 더불어 천연 보습 성분의 감소로 피부가 하얗게 일어나거나 물긋불긋 해지며 가려움증이 생기고 심한 경우 갈라지기까지 하는 피부 상태를 말합니다.

## 그 원인으로는

1. 피지선이 정상보다 잘 발달해 있지 않은 경우, 피지 분비 감소
2. 점액수종, 림프종, 종양, 에이즈 감염, 당뇨병과 같은 질환
3. 잦은 목욕
4. 피부 노화 - 표피의 수분을 흡수하는 능력이 떨어져 피부를 통해 빠져나가는 수분이 흡수되는 수분보다 많을 때
5. 나이든 사람이 이뇨제나 항히스타민제 등의 약물 복용
6. 아연 결핍, 비타민 A의 불균형이나 영양 상태가 불량한 경우
7. 산업 현장에서 세척제나 용매제와 같은 탈지제를 취급하는 근무자
8. 다운증후군과 같은 유전성 질환

피부건조증의 특징적인 병변은 미세한 비늘인데 주로 겨울철 노인에게서 자주 발생하고 다리, 발, 팔 등에서 증상을 자주 확인할 수 있습니다.

다. 이런 증상이 진행됨에 따라 피부는 점차적으로 오래된 자기 그릇에 금이 간 것 같은 모양의 피부 균열을 나타냅니다.

일단 피부를 적절하게 관리하기 시작하면, 각질과 가려움은 1~2주 내에 좋아집니다. 그러나 피부 가려움으로 인하여 심하게 긁을 경우 2차 감염의 우려가 있습니다.

피부건조증에 대한 치료의 기본은 피부 표면에 수분을 공급하고 유지하며 외부의 유해 환경으로부터 피부를 보호하는 것입니다. 그러기 위해서는 환경적인 원인을 교정해야 하는데 따뜻한 기후와 피부 표피층의 수분을 증가시키는 모든 상황, 즉 온도 변화가 심하지 않는 다습한 환경을 유지시키는 것이 중요하고, 영양 장애 또한 같이 교정되어야 합니다.

▶ 1465호에 계속됩니다.

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



생활건강

## 비타민 알고 먹읍시다 치매가 걱정된다면

치매는 현대의 중년들이 가장 걱정하는 질병 중의 하나입니다 그 원인은 대부분 고혈압, 당뇨, 콜레스테롤, 고지혈 등으로 인해 혈액이 탁해지기 때문입니다. 탁한 혈액은 혈중에 영양과 산소 공급 부족해 순환기에 부정적인 영향을 미치며 결국 뇌세포의 인지 능력 후퇴를 유발하게 됩니다.

뇌세포는 한번 파괴되면 회복되기가 어렵습니다. 그래서 예방이 매우 중요합니다. 예방을 위해서는 정크푸드나 동물성 지방을 줄이고 양질의 영양을 섭취하면서 운동을 소홀히 하지 않아야 합니다.

치매에 좋은 영양소로 먼저 포스파티딜세린(phosphatidyl serine)이 있습니다. 알츠하이머 환자에게 포스파티딜세린을 1일 200 ~ 300mg, 60일 ~ 6개월 섭취시킨 결과, 인식 능력과 기억력, 주의력, 집중력, 학습 능력, 이상 행동 등의 개선이 보고됐습니다. 또 미국에서 실시된 임상시험에서는 1일 300mg의 포스파티딜세린을 노화성 기억장애 환자 149명에게 12주간 투여한 결과, 신경학적 지표 개선이 인정됐다는 보고도 있습니다.

포스파티딜세린은 뇌세포막을 구성하는 인지질의 한 종류로, 음식으로 섭취하는 포스파티딜세린은 일단 분해되고 나서 뇌에 들어가 재합성돼 뇌의 영양분이 됩니다. 재합성된 포스파티딜세린은 혈관벽이나 적혈구의 세포막을 부드럽

게 해 혈액순환을 개선합니다. 그 결과 뇌 세포의 신진대사가 활발해집니다. 포스파티딜세린은 물에 친숙해서 세포 내외 모두에 작용, 뇌세포 기능을 강화하는 효과도 있습니다.

두 번째로는 오메가3입니다. DHA와 EPA는 대표적인 뇌 건강 영양소로 알려져 있습니다. 오메가3를 많이 섭취할수록 치매를 일으키는 독성물질인 베타아밀로이드의 수치가 낮아집니다 오메가3는 DHA, EPA의 순도가 높은 제품을 복용하십시오. 하루2알 정도만 복용해도 인지 능력 개선과 더불어 눈과 관절이 매끄러워지는 것을 느낄 수 있습니다.

마지막으로 은행잎 추출물을 보조적으로 사용할 수 있습니다. 은행잎에는 식물성 영양소인 Flavonoids가 많이 들어있습니다. 이 성분은 혈관을 확장시켜 혈류 증가를 유도하기 때문에 세포의 기능을 활성화시키고, 활성산소로부터 세포를 보호합니다. 뇌에서는 뇌세포와 뇌혈관벽을 보호하여 그 기능을 활성화시킵니다.

또 은행잎 추출물(50:1의 고농축 농도의 징코 성분)을 1일 160mg씩 4주 복용하면 시력이 향상되고, 1일 320mg씩 4주 복용하면 이명이 확실하게 개선되었다는 연구 결과도 있습니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 치료 운동요법(Exercise Therapy)

운동을 하는 시간(period)과 횟수(frequency)는 운동의 강도 및 종류에 따라 조금씩 다르지만, 처음 운동을 시작하는 사람은 한번에 20분 정도로 시작하여 하루에 2회 이하로 운동을 하며, 결국 한번 운동할 때에 40~60분 정도를 목표(goal)로 하여 점차 늘려갑니다.



운동은 매일 하는 것이 좋지만 과도한 운동은 오히려 역효과가 나타나므로 주당 3~5회 격일제(every other day)로 실시하는 것이 좋으며, 매일 하면서 피로(fatigue)를 느낄 경우에는 1주에 1~2일은 쉬도록 합니다.

그렇지만 1주일에 3회 이하의 빈도로 운동하는 것은 혈당의 조절이나 심폐기능을 좋게 하는 효과가 충분하지 않으므로 꾸준히 유지하는 것은 매우 바람직합니다.

제1형 당뇨병환자는 매일 운동을 하면서 혈당조절을 위해서 매번 20~30분 정도 지속하는 것이 좋고, 제2형 당뇨병환자의 경우에는 40~60분 정도 실시하고 비만(obesity)이라면 칼로리 소비를 최대화해야 합니다.

당뇨가 없는 사람들의 운동과는 달리 당뇨병 환자들은 운동할 때에 몇 가지 주의해야 할 것들이 있습니다.

먼저 평소에 하지 않던 운동을 하게 되면 혈당의 변화가 크게 나타나게 되므로 운동을 시작하는 초기에는 운동 전후와 중간에 자주 혈당을 재어서 그 결과를 의사와 상의하여 운동치료 계획을 잘 세우는 것이 중요합니다.

또 운동을 시작하기 전에 준비운동과 운동을 마친 후에 5~10분 동안 정리운동을 해서 갑작스러운 운동으로 인한 부상(injury)이나 사고(accident)를 예방하도록 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.  
사진=shutterstock

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



생활건강

## 수면 안대 착용하면 학습력·기억력 향상

잠을 잘 때 안대를 하면 다음날 머리가 맑아지고 기억력이 향상된다는 연구 결과가 나왔다. 학자들은 수면 안대를 하는 사람들을 유난스럽게 볼 것이 아니라, 심신의 안정을 위해 적극 활용하라고 권했다.

'스푸트니크' (sputnik.kr)에 따르면 영국 카디프대학교 연구팀은 이날 공식 채널을 통해 수면 시 착용하는 안대가 자는 동안 기억을 정리해 주고 뇌에 쌓인 노폐물을 제거하는 신체 활동을 촉진한다고 밝혔다.

연구팀은 사람의 건강 유지에 꼭 필요한 수면을 다각적으로 연구해 왔다. 권장 수면 시간을 지키는 것과 함께 수면의 질이 아주 중요하다는 것은 누구나 아는 사실이다. 연구팀은 우리 수면에 미치는 안대의 영향력이 아주 크다고 강조했다.

연구팀은 잘 때 빛을 차단하는 것이 수면의 질에 어떤 영향을 주는지 실험했다. 18~35세 성인 89명을 모집, 7일간 안대를 쓰고 잠을 자도록 한 뒤 6일째와 7일째 인지력 테스트를 진행했다.

그 결과 참가자들의 단어 연상 테스트나 반응 시간 측정 점수가 전보다

향상된 것으로 나타났다. 실험 관계자는 "단어 연상 테스트는 사건이나 경험을 떠올리는 능력을 보여준다"며 "그 성적이 올랐다는 것은 학습능력과 기억력이 개선됐다는 의미"라고 설명했다.

연구팀은 다시 18~35세 참가자 33명을 모은 뒤 7일간 수면 시 안대를 착용하게 했다. 이번에는 특별히 각 피실험자들의 머리에 기상 시 광량을 측정하는 장치와 뇌파를 채는 헤드밴드를 채웠다.

이번 실험에서도 안대가 피실험자의 학습능력이나 기억력을 높이는 것 이 확인됐다. 이는 각자 착용한 뇌파 데이터를 통해 분명하게 뒷받침됐다. 실험 관계자는 "안대를 착용하면 기억에 중요한 서파수면 시간이 길어지는 것으로 나타났다."며 "안대는 수면의 질을 간단하게 높여주는 훌륭한 아이템"이라고 추천했다.

일상의 수면은 생명체의 건강 유지에 상당히 밀접하게 관계한다. 부족한 수면은 뇌 감정 조절을 어렵게 하고 대인관계까지 영향을 미친다. 게다가 절정 체형 유지에도 수면이 중요하다는 연구 결과도 있다.