

가정의학

### 당뇨병의 치료

#### 경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

당뇨병의 약물 요법은 크게 경구약제(經口藥劑, 먹는 약, oral agent)와 인슐린주사(insulin injection)로 나눌 수 있습니다.

경구약제는 먹는 약으로써 경구혈당강화제(oral hypoglycemic agent)라고도 하며 당뇨병의 종류와 정도, 환자의 연령, 신체 상태에 맞춰 선택해서 사용합니다. 제1형 당뇨병(type 1 diabetes)은 췌장(pancreas)에서 인슐린의 생성 자체가 안 되는 질환이므로 인슐린을 사용해야만 합니다.

한편 제2형 당뇨병(type 2 diabetes)에서는 경구혈당강화제를 먼저 사용하고, 병이 더 진행(progress)되어서 경구약제가 효과를 보지 못하게 되면 인슐린을 사용합니다.

그리고 임신성 당뇨병(gestational diabetes)은 대부분 인슐린을 사용하고 있으나 최근에는 당뇨 정도가 심하지 않고 조절이 가능한 경우에는 태아(fetus)에게 영향을 주지 않는 경구약제를 사용하기도 합니다.

경구혈당강화제는 작용기전(action mechanism)에 따라 다음 세 가지로 나뉩니다. 다양한 경로를 통해서 췌장에서 인슐린의 분비를 증가시키

는 종류의 약제, 말초기관(peripheral organ)에서 인슐린에 대한 민감도(sensitivity)를 높이는 특성이 있는 약제, 그리고 위장관(gastrointestinal tract)에서 포도당(glucose)의 흡수(absorption)를 저해(inhibition)하는 방법으로 혈당(blood glucose)을 낮추는 약제 등이 있습니다.

과거에 몇 가지 밖에 없었던 경구약제가 최근 10여 년에 걸쳐서 제약회사들이 많은 연구를 하여서 혈당을 조절하기 위한 다양한 작용경로(action pathway)를 발견하게 되어 약제 종류가 꽤 많아져서 선택의 폭이 넓어졌고 이전의 경구약제로는 조절이 충분하지 않았던 혈당이 더 효과적(effective)이고 안전(safe)하게 조절할 수 있게 된 점은 현대과학의 결실이라고 할 수 있겠습니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

### 폐렴 예방 접종

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다. 지난 2020년에만 미국의 30만 명 정도 사망의 원인인 폐렴도 예방이 가능한 질병 중 하나입니다. (COVID-19으로 인한 폐렴 사망률은 만 14만명 입니다).

현재 미국에서 사용되는 폐렴 예방 주사로는 두 가지 다른 종류가 있습니다.

- 1. Pevnar 13
- 2. Pneumovax 23

폐렴 예방 접종은 유아 때와 성인이 됐을 때 접종 기간이 다릅니다. 오늘은 19세 이상 성인의 경우 폐렴 예방 접종에 대해서 얘기해보도록 하겠습니다.

CDC(Center for Disease Control)는 65세 이상인 모든 사람에게 폐렴 예방 접종을 권장하고 있습니다. 그럼 이 두 가지 중에 어떤 주사를 맞아야 할까요?

Pevnar 13은 13가지 폐렴 구균을 예방하고, Pneumovax 23는 23가지 폐렴 구균을 예방합니다. Pevnar 13이 새로 나왔을 때는, 이것이 Pneumovax 23보다 더 강한 예방 효능이 있다고 하여 65세 이상인 신 분들은 Pevnar 13을 먼저 접종하고, 1년 후에 Pneumovax 23를 접종하는 것을 권해왔습니다. 하지만 지난 2020년 7월에 CDC는 특정 인구 외에 65세 이상인 사람들은 Pevnar 13이 예방하는 특종 폐렴 구균에 감염 확률이 낮다는 것을 발표하고, Pneumovax 23만 접종하는 것을 권하고 있습니다. Pevnar 13도 접종을 원하시

는 분은 맞으실 수는 있지만 Pevnar 13을 맞으실 경우, Pneumovax 23를 접종하기 까지 1년이 지연되게 하기 때문에 의사나 약사와 상담 후 본인에게 꼭 필요한 것인지를 결정을 해야 합니다. 65세 이상인 사람에게 Pevnar 13이 권장 되는 경우는 아래와 같은 상황에 있는 사람입니다.

- 면역 저하 상태, 뇌척수액 누출, 인공 와우, 루키미아, 또는 림프종, HIV 감염, 전이성 악성 종양, Hodgkin disease, Asplenia, 다발성 골수종, 뇌성마비 또는 림프계 기관에서 생활하시는 분

19세에서 64세 사람들도 위의 상황에 있는 사람이라면 Pevnar 13을 맞는 것을 권장합니다. 그 외에 사람들은 아래의 질환이 있는 사람에게만 Pneumovax 23을 맞는 것이 권장되고 있습니다.

- 흡연자, 만성 심장병, 만성 폐 질환, 천식, 당뇨

폐렴 예방 주사는 의사 오피스, 또는 약국에서 쉽게 맞을 수 있는 예방 접종입니다. 걸리면 치명적일 수 있지만 예방이 가능하다는 점을 기억하시고 아직 접종 전이라면 의사나 약사에게 문의해보시기를 권해드립니다.

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



척추건강

### 교통사고 후유증 어떻게 예방할까?

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학생 때부터 운전대를 잡는다. 더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통 사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

'조이척추신경병원'을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추

신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.

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



생활건강

### 콜레스테롤 낮춰주는 간식

혈중 콜레스테롤이 높으면 음식에 주의해야 한다. 간식도 신중하게 고르는 게 좋다. 특히 포화지방과 설탕이 잔뜩 들어있는 과자류는 피해야 한다.

건강전문매체 에브리데이헬스(everydayhealth.com)가 혈당 유지와 신진대사에 도움이 되는 간식들을 소개했다.

#### ■ 생과일과 야채

과일과 야채는 콜레스테롤을 낮추는데 도움을 줄 수 있다. 2년 전 '영양, 메타볼리즘, 심혈관계 질환(Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases)'에 발표된 연구에 따르면 토마토와 아보카도를 포함한 특정 음식이 저밀도 콜레스테롤(LDL 콜레스테롤)을 줄이는데 도움을 준다.

LDL 콜레스테롤은 혈관 벽에 쌓여 심혈관질환과 뇌혈관질환을 일으키는 동맥경화를 만들 수 있어 흔히 '나쁜' 콜레스테롤이라고 불린다.

#### ■ 견과류

아몬드, 호두, 헤이즐넛, 캐슈와 같은 견과류는 비타민과 미네랄이 풍부하다. 또한 콜레스테롤 수치를 낮추는데 도움을 줄 수 있는 좋은 단분

포화 지방을 포함하고 있다.

하지만 견과류는 칼로리가 높기 때문에 권장량을 반드시 확인하고 먹는 것이 좋다.

#### ■ 야채+ 건강 소스

야채를 많이 섭취하는 좋은 방법은 야채를 건강한 소스와 함께 먹는 것이다. 그리스식 요구르트나 후무스, 과카몰리 등도 좋은 선택이 될 수 있다. 사과나 바나나 한 조각 위에 땅콩 버터를 발라서 먹는 방법도 있다.

#### ■ 통곡물 토스트

콜레스테롤 수치가 안 좋다고 탄수화물을 아예 배척할 필요는 없다. 통밀이나 통곡물 빵은 다른 빵에 비해 섬유질의 양이 많기 때문에 간식으로 좋다. 포만감을 오래 유지하기 위해서는 아보카도나 참치처럼 단백질이 들어가 있는 식품과 함께 먹는 것이 좋다.

#### ■ 단백질 풍부한 스무디

야채와 과일 섭취를 늘리기 위해 스무디를 먹는 이들도 있다. 다만 스무디를 만들 때는 단백질 파우더를 넣어 영양적 균형을 잡고, 과일만 넣기보다 야채의 비중을 높이는 것이 좋다.