

발건강

# 경부목 (Shin Splint, Medial Tibial Stress Syndrome)

경부목은 경골과 전경골근 사이 근막에 손상이 생겨서 다리의 하부와 앞쪽에 통증이 생기는 것을 말합니다.

일반적으로 반복적인 충격이 하퇴부에 가해지면서 지속적인 미세 외상이 축적돼서 생깁니다. 육상, 축구, 테니스, 농구와 같이 달리기나 점프를 많이 하는 운동을 하는 사람들에게 빈번하게 발생합니다. 달리기나 점프를 할 때 경골의 후방에 발달되어 있는 장딴지 근육이 수축하면 근육의 내압에 의해 근육이 없는 경골의 내측 골막을 들어 올리게 되며 이 힘이 반복되어 내구한계를 초월하면 부분적인 골막 박리에 이르게 되어 통증이 유발됩니다.

경부목은 이처럼 근육의 과사용이 원인이 되지만 체중이 많이 나가거나 충격을 흡수하지 못하는 신발을 신는 것도 원인이 되기도 합니다. 평발이나 요족처럼 충격을 흡수하는 능력이 떨어지는 사람일수록 증상이 더 심하게 나타납니다.

경부목으로 진단을 받은 많은 분

들은 공통적으로 운동량이 갑자기 늘었거나 사전에 준비운동 없이 운동을 했거나 혹은 평지에서 언덕 달리기로 전환하는 등 갑작스러운 운동의 변화를 이야기 합니다.

증상으로는 경골내측면의 지속적인 통증과 불편함을 호소합니다. 이런 경부목의 증상을 무시하고 계속해서 운동을 하면 피로 골절이나 구회증후군으로 발전할 수 있습니다.

치료로는 물리치료와 휴식을 병행하고 소염제나 염증을 줄이는 약을 투여하는 방법이 있습니다. 운동은 수영이나 자전거와 같이 하퇴부에 무리를 주지 않은 운동을 하는 것이 좋으며 테이핑이나 보조기구(Custom Insert, Brace)를 이용해 족부에 과도한 내회전을 방지하는 것이 중요합니다.

강한국·김상엽 발·발목 전문센터  
강한국 Hyun Kang DPM  
TEL (714) 735-8588  
5451 La Palma Ave. #26  
La Palma, CA 90623



가정의학

# 당뇨병의 치료 경구약물 요법(Oral Agent Treatment)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

요즘은 당뇨병 약제의 종류가 많아졌기에 환자에게 잘 맞는 약제를 선택해야 합니다. 따라서 전문의와 상담하여 환자 자신에게 가장 잘 맞는 약제를 선택하도록 해야 합니다. 경구약제를 이용한 당뇨병 조절 방법은 한 가지 약제보다는 복합처방(combination medicines)을 하여서 혈당조절을 잘 하는 것이 효과적이고 안전하기 때문입니다.

경구약제는 그 작용기전에 따라서 구분을 하며, 각 약제의 효과를 판정하는 기준은 당화혈색소(hemoglobin A1c)를 얼마나 낮출 수 있는가로 나타냅니다. 전에 말씀드린 바와 같이 당화혈색소란 피안의 혈색소(hemoglobin)가 혈당에 의해 변화된 아류(subtype)를 총혈색소에 대한 백분율(percentage)로 표시하며, 혈당이 높게 유지될수록 높게 나옵니다.

정상인의 범위는 5.0~6.0%이며, 6.5%를 넘으면 당뇨병이 있다고 판단하는 기준이 되고, 치료를 받고 있지만 당화혈색소가 7.0%를 넘으면 혈당이 잘 조절이 안되는 것(uncontrolled diabetes)을 뜻하므로 더 철저한 당뇨관리가 필요합니다.



경구약제를 사용하여 당화혈색소를 1% 낮출 수 있었다면 그 약으로 인해 평균혈당이 30~35mg% 낮아진다는 것을 의미합니다. 다음 호부터 소개드릴 각 경구약제들은 종류에 따라 당화혈색소의 감소효과가 다르며, 이는 약제의 선택과 용량을 조절하는데 중요합니다.

또한 혈당이 매우 높아서 한 가지 약제로 혈당조절이 충분하지 않을 경우에는 여러가지 약물의 복합처방을 사용해야 하며 이를 통해서 가능한대로 정상혈당(normal blood glucose)을 유지하도록 하는 것이 합병증 예방(prevention of complication)에 도움이 됩니다.

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



생활건강

# 뼈마디가 쓰시고 아플 때 '보스웰리아 와 커큐민'

보스웰리아는 보스웰리아 나무껍질에서 채취한 나무수액으로 나무 한 그루당 2년에 500g 한 번밖에 채취 못해 '사막의 진주'라는 별칭을 가지고 있다. '동의보감'에는 성질이 따뜻하고 매운맛으로 풍수독으로 뼈마디가 부은데 주로 쓰며 약기를 쫓고 명치가 아픈 것을 멎게 하며 세살을 돌게 한다고 기록되어 있다. 보스웰리아에는 관절염과 연골을 보호하는 핵심 성분인 보스웰릭산이 풍부하게 함유되어 있다. 보스웰릭산은 체내에서 염증을 일으키는 효소들의 작용을 억제하는 효능이 있어서 관절염뿐만 아니라 각종 체내 염증을 억제하고 완화시키는 효능이 탁월하다. 뼈와 관절의 염증을 없애주며 염증으로 인한 허리 무릎 손가락 관절통증을 없애주는 독보적인 약초로 동서양에서 관절염 영양제로 가장 각광 받는 약초이다.

### \*위장관 보호에 도움

보스웰리아는 상처를 치유하고 궤양과 설사를 방지하는 특성을 가지고 있으며 보스웰리아-올레오-겔 추출물은 항산화 작용을 하며 위장 내벽의 염증 손상으로 보호하여 위장관 보호에 도움을 준다.

### \*호흡기 건강에 도움

보스웰리아의 주성분인 보스웰릭산은 천식을 예방하고 폐에서 가래를 제거한다. 또한 감기와 독감 같은 호흡기 질환으로 인한 목의 통증을 완화하고 부비강의 감염도 낮추는 등 다양한 호흡기 질환에 효능이 있다.

이 외에도 항암효과, 장 건강 증진, 숙면, 잇몸 염증, 간 보호, 뇌부종 감소, 당뇨병 등

우리 몸에 여러 가지 좋은 효능을 한다. 한편 강황은 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세이다. 소염진통제와 견줄 정도로 소염 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되어 있다. 병원 처방약 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사용할 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압, 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연하다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글란딘의 생성을 억제 한다는 것은 너무나 많은 연구논문에서 증명되었다. 놀라운 것은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제 한다는 것이다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있다. 강황은 혈액응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아준다. 그리고 강황은 간독소를 붓고 시키는 글루타치온-S-트랜스퍼라제(glutathion-S-transferase) 효소를 활성화 하여 간 보호 작용이 뛰어나다.

강황과 보스웰리아를 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 유리하다. 보스웰리아 농축 형태의 캡슐 800~1,000mg짜리 캡슐을 식후 1개씩 2~3번 복용하면 효과를 볼 수 있다.

◆비타민전문점 (714) 534-4938

생활건강

# 갱년기 증상 완화하는 생활 습관

기온이 올라가면 불편함이 심해지는 이들이 있다. 갱년기를 겪고 있는 중년 여성들이다. 얼굴이 화끈거리며 붉어지는 안면홍조와 밤잠을 설치게 만드는 야간발한 증상 등이 더욱 불쾌하게 느껴지기 때문이다.



높아지며 혈중 콜레스테롤이 증가해 고혈압 및 관상동맥 질환이 발생하기도 한다. 갱년기 증상이 밤에 나타나면 수면장애를 겪을 수도 있다.

이러한 신체적 증상이 없더라도 삶의 질이 크게 떨어질 수 있다. 안면홍조와 발한

등으로 사회적 활동에 제약을 받을 수 있고 수면장애로 인한 피로감, 기억력 장애는 스트레스를 유발할 수 있기 때문이다.

등으로 사회적 활동에 제약을 받을 수 있고 수면장애로 인한 피로감, 기억력 장애는 스트레스를 유발할 수 있기 때문이다.

중년 여성들은 폐경기가 되면 신체적, 정신적으로 많은 변화를 겪는다. 폐경은 질병이 아닌 자연적인 신체 변화 과정이지만 일상 생활이 불편할 만큼 증상이 심하다면 적극적인 관리에 나서야 하는 것이 좋다.

갱년기 증상을 완화하려면 생활습관 교정이 중요하다. 안면홍조는 규칙적인 운동, 체중 조절, 뜨겁거나 자극적인 음식 피하기, 금연 등으로 개선 효과를 볼 수 있다. 특히 규칙적인 운동은 근력을 강화시켜 골밀도 감소에 의한 골절 예방에 도움을 준다. 칼슘 흡수를 방해하는 술과 탄산음료는 삼가는 것이 좋다.

갱년기에 가장 흔하게 나타나는 증상은 안면홍조와 발한(땀)이다. 피로감, 불안감, 우울, 기억력 장애, 요실금 등이 동반될 수 있으며 증상은 개인차가 있다. 또 갱년기에는 골밀도가 줄어 골다공증과 골절 발생 위험이

갱년기는 여성 누구에게나 찾아오는 변화이지만 건강에 직접적인 영향을 미치는 요인이 많아 주의해야 한다. 증상에 따라 호르몬 대체요법 등을 고려할 수 있다.