

가정의학

당뇨병의 치료 경구약물 요법의 종류

당뇨병의 치료에 사용되는 경구약제(oral agent)는 각 약제의 작용기전에 따라 구분됩니다.

먼저 인슐린이 작용하여 혈당을 이용하게 되는 말초기관(peripheral organ)에서 인슐린에 대한 민감도(sensitivity)를 높이는 약제로는 biguanide 계열인 metformin (Glucophage®, 이하 글로안은 상품명), phenformin, buformin과 thiazolidinediones 계열인 pioglitazone (Actos®), rosiglitazone (Avandia®) 등이 있습니다. 미국에서는 biguanide 계열의 약 중에서 metformin만이 FDA의 인증을 받아 사용되고 있습니다.

metformin은 당뇨병의 치료약 중에서도 가장 오랫동안 사용되어온 것으로 유럽에서는 1950년대 말부터 사용되어 왔으나, 미국에서는 1995년 중반에 들어와서야 뒤늦게 사용되기 시작했는데, 초기에 알려졌던 효과보다 실제 당뇨병에 대한 효과가 병의 치료 목적(treatment goal)에도 잘 맞아 오 늘날에도 가장 중요한 약 중의 하나로 이용되고 있으며, 미국에서만도 4천만 명의 당뇨병 환자에게 처방되고 있습니다.



작용기전(action mechanism)은 간에서의 당의 생성을 막고, 말초기관의 인슐린 민감도를 높일 뿐만 아니라 장에서의 당의 흡수(glucose absorption)도 막아서, 당뇨병 치료약 중에서도 체중이 늘어나는(weight gain) 부작용이 없는 유일한 경구약제입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

사진=shutterstock

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



생활건강

꿀이 감기 예방에 도움이 되나요?

꿀이 우리 몸의 면역력을 높여준다는 사실은 이미 잘 알려져 있습니다. 그만큼 꿀은 보양식입니다. 꿀을 매일 먹으면 감기가 안 걸린다는 말도 있습니다. 그 원리는 이렇습니다. 감기 바이러스는 기관지를 통해 몸속으로 침투합니다. 이 과정에서 사람의 몸에 있는 면역력이 침투하는 바이러스를 저항해서 이겨내야 감기가 걸리는 것을 방지할 수 있습니다. 그런데 기관지의 기온이 떨어지거나 건조하면 기관지의 면역력이 급격하게 저하됩니다. 그래서 공기가 차고 건조한 겨울철이 되면 감기에 걸리는 사람이 급격하게 늘어나는 것입니다. 그럼 꿀이 감기 예방에 어떻게 도움이 되는 것일까요?

꿀은 사람의 기관지를 촉촉하게 유지해 주면서 온도까지 따뜻하게 유지해주는 효능이 있습니다. 이는 바이러스가 몸에 침투할 때 몸이 저항할 수 있는 상태를 유지하도록 돕습니다. 꿀을 하루에 한 스푼만 매일 섭취해도 이러한 효능이 발휘됩니다. 중요한 점은 매일 섭취한다는 점입니다. 꿀을 포함한 모든 보양식의 효능을 보기 위한 핵심은 바로 매일 반복하는 '꾸준함'입니다.

꿀을 복용하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 가장 간편한 방법은, 꿀을 한 스푼 먹고, 물 한모금 마시기입니다. 조금 더 꿀의 맛을 음미하고 싶으면 미지근한 물에 꿀을 타서 마시는 것도 좋습니다. 여기에 레몬즙까지 살짝 첨부해서 마시면 맛도 좋고, 비타민C까지 함께 섭취할 수 있습니다. 꿀을

물에 타서 드실 경우 기억해야 할 중요한 점은, 미지근한 물이어야 한다는 것입니다. 너무 뜨거운 물에 꿀을 타게 되면 꿀에 있는 효소가 파괴되어서 꿀의 보양 효능이 떨어집니다. 꿀 복용 시 또 다른 중요한 점은 반드시 천연 생꿀을 선택하는 것입니다. 마트에서 흔히 파는 꿀의 경우 시럽이나 설탕이 첨부된 경우도 있어서 구매 시 꼭 라벨을 보고 천연 100% 꿀임을 확인해야 합니다. 그리고, 열처리가 되지 않은 생꿀을 선택하는 것도 중요합니다. 열처리가 된 꿀은 보기에 더 깨끗하고 좋아 보이는 대신에, 열처리 과정에서 꿀의 효소가 많이 파괴되기도 합니다. 그렇기 때문에 단순한 맛이 아닌 보양식의 용도로 꿀을 드시려면 천연 생꿀을 선택하는 것이 중요합니다.

하지만 모든 것이 완벽하게 좋지만 한 것은 없듯이, 꿀도 조심해야 할 점이 있습니다. 꿀은 당분도 있고 칼로리도 있어서, 당뇨가 컨트롤 되지 않는 분, 또는 체중이 늘어나는 것이 고민인 분들은 조심해서 복용해야 합니다. 하루에 한 스푼 이상만 안 드시면 괜찮다는 연구 결과가 나와 있기는 하지만, 그래도 당뇨가 있거나, 체중이 고민인 분들은 담당 의사와 상담 후 복용 여부를 결정하십시오.

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



척추건강

중년의 척추 관리

남가주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한번 다시 생각해 보기도 한다.

젊었을 때 몸 생각하지 않고 가족을 보살피느라 또 노년의 삶을 준비하느라 하루하루 바쁘게 생활하던 우리의 삶. 그런데 요즘 환자들을 치료하면서 허리와 목 디스크로 인하여 무척 힘들어 하는 분들이 많음을 깨닫는다.

목, 허리 디스크는 대부분이 척추 퇴행성과 동반한다. 팔, 다리에 힘이 없거나 팔 다리가 찢어지듯 하다면 척추 신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이런 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지로이지만 허리와 목 디스크도 증상이 심하지 않을 때 치료를 시작해야만 빨리 치료되며 또 완치된다.

어릴 적 외할머니가 지팡이를 지고 꼬부랑 할머니처럼 걷는 것을 보고 많이 안타까워했던 적이 있다. 이제 시간이 지나면서 이와 관련된 공부를 하다 보니 그 원인과 치료 방법을 알게 돼 꼬부랑 외할머니가 더 안타까움으로 다



가온다.

중년의 시기에 척추 관리의 매우 중요하다. 이 시기에 꾸준한 척추 교정과 척추 감압 치료로 척추 협착증과 퇴행성 질환을 예방, 치료해야 남은 삶의 질이 더욱 높아진다.

건강한 치아를 위해서는 꾸준히 치과를 찾아 치아 클리닝(Cleaning)을 해야 하듯이 척추도 꾸준히 관리해야 건강한 척추를 유지할 수 있다.

천금을 주고도 살 수 없는 것이 건강이다. 그런 만큼 건강할 때 건강을 관리하고 지켜야 한다.

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



생활건강

1시간 잠 부족을 벌충하려면

평일에 부족했던 잠을 주말에 몰아자는 사람들이 있다. 부족한 잠은 급적 빨리 보충해야 유의미한 효과가 있다.

'코메디닷컴'(komedi.com)에 따르면 우리는 하루의 3분의1을 잠으로 보낸다. 90년을 산다고 가정하면 30년을 잠으로 보내는 것이다. 이처럼 잠은 일상에서 매우 큰 비중을 차지하고 있기 때문에 잠을 제대로 못 자면 우리도 모르는 사이 엄청난 '수면 부채'가 쌓이게 된다. 잠 부족 상태가 장기화될수록 부채가 커지고 그만큼 건강과 일상에 부정적인 영향을 미칠 위험이 커진다.

부족한 잠을 따라잡아야 정상적인 컨디션을 되찾는데 도움이 된다. 전날 잠이 부족했다면 다음날 이를 벌충해야 한다. 주말 잠간의 낮잠만으로는 부족할 수 있다. 주중 쌓인 수면 부채가 너무 크기 때문이다.

국제학술지 '사이언티픽 리포트(Scientific Reports)'에 실린 일본 연구팀의 논문에 의하면 1시간의 수면 부채를 완전히 회복하기 위해서는 7-9시간의 질 좋은 수면을 4일 연속 유지해야 한다. 만약 7시간이 적정 수면인

사람이 주중 매일 6시간 잠을 잤다면 주말 전까지 5시간의 수면 부채가 쌓인다. 이를 완전히 회복하려면 20일 연속으로 양질의 수면을 유지해야 한다는 계산이 나온다. 주말에 1-2시간 낮잠을 잔다고 해결될 수 있는 문제가 아닌 것이다.

수면 부족은 비만, 심혈관질환, 암, 면역기능장애 등 여러 건강 문제와 연관 관을 보이기 때문에 가장 좋은 방법은 애초에 수면 부채가 발생하지 않도록 적정 수면 시간을 유지하는 것이다. 하지만 어쩔 수 없이 수면 부채가 발생했다면 가급적 이를 빨리 만회해야 한다. 주말에 낮잠을 자는 것보다는 평소에 20-30분이라도 더 자려는 노력이 필요하다. 평일에 도저히 시간이 안 된다면 이때는 선택의 여지 없이 주말 낮잠으로 모자란 잠을 보충할 수밖에 없다.

잠은 '규칙'과 '리듬'을 중요하게 생각한다. 일정한 일주기 리듬을 유지한다는 것은 체온 조절, 호르몬 조절, 기억력 및 집중력 향상 등 신체적, 정신적 기능에 긍정적인 영향을 미친다. 잠은 '사치'가 아닌 '필수'라는 점을 염두에 두고 건강한 수면 상태를 유지하도록 노력해야 한다.