

발건강

### 부주상골증후군

발에는 26개의 뼈가 존재하는데 뼈가 한 개 더 있는 경우도 있다. 이런 뼈를 부골(Accessory Bone)이라고 부른다. 부골은 정상적으로 붙어야 될 뼈가 결합되지 못해 생긴다.

부골이 있을 때 제일 문제되는 뼈가 주상골(Navicular)이다. 주상골은 발 중간에서 발목과 발 앞쪽 뼈를 이어주는 뼈로 발 아치의 형태를 잡아주고 또 종아리에서 근육의 힘줄을 주상골에 부착해 발의 형태를 잡아준다.

부주상골증후군은 주상골에 부골이 있는 것 즉, 주상골 옆에 없어도 되는 뼈가 하나 더 있는 것이다. 부주상골증후군은 대부분 선천적으로 생기며, 어떤 통계에서는 약 10% 환자들이 주상골에 부골이 있다고 한다.

부주상골이 있으면서 모르고 사는 경우가 많은 이유는 아프지 않고 일상생활 하는데 문제가 없기 때문이다. 많은 운동이나 딱 조이는 운동화로 인하여 부주상골에 염증이 생기고 부주상골에 붙어있는 힘줄 즉, 후경골건에 염증이 생겨서 건염(Tendonitis)나 건변증이(Tendinosis)가 생기면 발 아치 쪽에 통증이 생기고 발 모양까지 평발로 변할 수 있다.

부주상골증후군이 있는 환자는 주상골이 볼록 튀어나와 있고 발목을 자주 접지르고 운동 후에 주상골 부분이 약간 붉게 부어 오르고 누르면 통증을 호소한다. x-ray로 진단할 수 있다.

치료는 우선 아치를 잡아주는 특별 제작 깔창이 필요하고, 통증과 염증을 위해서 얼음 찜질과 진통소염제를 복용한다. 증상이 있을 때 바로 치료하면 많은 환자들이 2-3주 후에 증상이 호전된다. 하지만 이런 증상을 방치했다가 심해져서 후경골건에 건변증이 생기면 수술이 필요한 경우도 생긴다.

수술은 부주상골을 제거한 후 후경골건을 다시 주상골에 연결하는 것으로, 수술 후 4-6주정도 기브스를 착용해야 되고 수술 후 Physical Therapy가 필요하다. 수술 후 대부분 환자들이 보행에 편해졌고 운동 기능이 더 좋아졌다고 이야기한다.

강현국·김상엽 발·발목 전문센터  
김상엽 Sang Kim DPM  
Office Number: (714) 735-8588  
한국어 서비스: (714) 773-2547  
5451 La Palma Ave, #26  
La Palma, CA 90623



가정의학

### 당뇨병의 치료

#### 경구약물 요법의 종류 -Sulfonylurea

췌장(pancreas)에서 인슐린(insulin)의 분비를 증가시키는 약제의 종류로는 설폰닐유리아(sulfonylurea) 계열과 최근에 개발된 메글리니타이드(meglitinide) 계열의 약들이 있습니다.

이들 약들은 인슐린을 분비하는 췌장의 베타세포( $\beta$ -cell)에 역할하여 인슐린의 분비(secretion)량을 늘려서 혈당을 조절하는 역할을 합니다.

그러므로 이 계열의 약들은 인슐린 생성이 안되는 제1형 당뇨병(type 1 diabetes)에서는 효과를 보지 못하여, 대부분 제2형 당뇨병(type 2 diabetes)에서만 사용됩니다. 설폰닐유리아는 오래되지 않은 당뇨병, 즉 발병한 지 10년 이내인 초기 당뇨병과 40-50대의 비교적 젊은 연령의 환자들에게 더 효과적입니다.

설폰닐유리아계열에는 2세대(second generation) 약제로 glipizide(Glucotrol<sup>®</sup>, 이하 괄호안은 상품명), glyburide(Diabeta<sup>®</sup>, Micronase<sup>®</sup>, Gly nase<sup>®</sup>), gliclazide(Diamicon<sup>®</sup>) 등이 있고 3세대로는 glicempiride(Amaryl<sup>®</sup>)가 있습니다.

1세대 약제들은 부작용들이 더 많아서 현재는 거의 사용되지 않습니다.

이 계열 약제를 사용할 때는 단독으로 처방하기 보다는 앞서 설명드린 metformin이나 thiazolidinedione과 같은



인슐린 민감도를 높이는 약물(insulin sensitizers)과 함께 사용하는 것이 더 효과적으로 혈당을 조절할 수 있으며, 장기적으로도 당뇨병의 관리에 도움이 됩니다.

설폰닐유리아계열 약들은 당화혈색소(hemoglobin A1c)를 1-2% 감소시킬 수 있습니다. 메글리니타이드 계열에는 repaglinide(Prandin)와 nateglinide(Starlix)가 있으며, 이들은 빠르게 효과가 나타나고 작용 시간이 짧기(short acting) 때문에 식사하기 직전에 사용하는 것이 특징이자 장점입니다. 당화혈색소 감소효과는 0.5-1% 정도입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

### 천연 항생, 항암제 골든셀 뿌리

건강에 관한 관심이 높아짐에 따라 화학적인 약품을 사용하기보다 대체 요법으로 약초를 구입하여 사용하는 사람들이 많아졌다. 또한 항생제 남용으로 초래되는 면역력 약화의 문제, 그리고 항생제에 대한 내성으로 생기는 문제들은 많은 지식인들의 눈을 천연 치료법으로 돌리게 하였다.

골든셀은 전 약초 영역에서 가장 뛰어난 치료제 중의 하나이다. 거의 모든 질환이나 염증이 좋으며, 특히 소화기관에 관련된 질병에 효과가 높다. 이 약초는 위장에 관련된 모든 질병과 모든 감염과 염증이 탁월한 효과가 있는데, 직접 혈류로 들어가 간 기능 조절을 돕고 정상화시킨다. 또 인체 내 감염을 정지시키며 독을 없애주는 역할을 해 천연 항생제로 불리고 있다. 감기 치료제로도 아주 좋으며, 코, 기관지, 장, 위장, 방광 등 모든 점막질환에 신속한 치유를 가져다 준다. 다른 약초와 같이 사용할 때, 무슨 질병을 치료하든지 간에 강장제의 효능을 증진시킨다. 하제, 안, 종양, 폐양, 의욕 부진, 항생제가 필요한 모든 질병에 쓰이고 약초계에서 일반적으로 가장 즐겨 쓰이고 있다

(※임산부는 복용해서는 안 된다.)

#### ■ 골든셀의 효능

1. 골든셀 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도선이 부었을 때와 입안이 험했을 때 골든셀을 복용하면 아주 좋은 효과가 있다.

3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증 목 질환 발생 시 복용하면 효과가 좋다.
4. 만성 카타르스 장염 및 기타 모든 카타르스 질환에 효과가 있다.
5. 치조농루증이나 잇몸이 험했을 때 컵에 다 소량의 골든셀 차를 담아 칫솔에 적셔서 치아와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀랍게 효과가 있다.
6. 코가 막히든지 코의 점막이 무엇이든지 어떤 종류의 비후 장애에 소량의 양을 물에 녹여서 손바닥을 우묵하게 해서 코를 대고 코로 들여 마셨다가 서서히 내 뱉으면 좋은 효과가 있다.
7. 장 및 방광질환에 골든셀을 복용하면 특효가 있다.
8. 하제로서, 치핵, 치질, 전립선 이상증의 치료에 도움이 된다.
9. 방광, 간, 췌장, 비장 및 신장 질환에도 복용하면 효과가 있다.

골든셀은 이상 열거한 바와 같이 여러 가지 다른 약초와 병합해서 사용하기도 하며 골든셀만을 단독적으로 사용할 수도 있고 또 다른 여러 방법으로 다양하게 사용할 수 있다. 그 다양한 방법 중에는 1차수저의 골든셀을 물 1컵에 타서 식후에 하루 2-3회 복용하면 된다. 또는 1티스푼의 가루를 입에 넣고 물을 마셔도 된다. 시중에는 골든셀이 함유된 여러 가지 약품들이 판매되고 있지만 그 함유량이 극소량이기 때문에 기대할 만한 효과를 못 보는 실정이며 값도 비싸다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

### 겨우 10분 운동? ...안 하는 것보다 훨씬 낫다

“하루에 겨우 10여분 하는 운동이 무슨 소용이 있겠어?” 이런 말을 하는 사람들은 알고 있어야 할 연구 결과가 있다.

미시간대 연구팀에 따르면 아주 조금이라도 운동을 하는 사람은 전혀 하지 않는 사람보다 훨씬 유쾌한 삶을 사는 것으로 나타났다. 몸을 움직이는 게 기분을 북돋운다는 건 새로운 이야기기가 아니다. 걷기를 하거나 피트니스센터에 다녀온 뒤에 기분이 상쾌해지는 걸 경험한 사람이 많을 것이다. 기존 연구도 그런 경험을 뒷받침한다.

신체적으로 활발한 사람들은 우울증이나 불안증에 걸릴 위험이 적다는 게 학계의 중론이다. 그러나 기존 연구들은 우울증 혹은 불안증에 집중하느라 운동이 정신적으로 건강한 사람의 기분에 어떤 영향을 주는지 등 한시했다. 게다가 운동의 종류나 연구 대상자의 연령도 극히 제한적이었다. 따라서 기존 연구들은 평범한 사람이 기분이 좋아지려면 어떤 운동을, 얼마나 해야 하는지 제시하지 못했다.

미시간대 연구팀은 이런 질문에 대한 해답을 찾기 위해 1980년부터 발

표된 관련 연구 23편을 분석했다. 이 연구들에는 대상자 50여만 명과 함께 다양한 연령, 인종, 사회경제적 상황이 포함됐다.

연구 결과, 운동의 종류는 중요하지 않았다. 어떤 사람들은 걷거나 달리는 데서 행복감을 얻었으며, 다른 사람들은 요가나 스트레칭 후에 기분이 좋아졌다. 하지만 행복감을 느끼게 하는 운동량은 아주 적었다.

어떤 연구에서 사람들은 일주일에 한두 차례 운동만으로도 전혀 하지 않았을 때보다 훨씬 행복하다고 답했다. 다른 연구에서 사람들은 하루 10분의 운동으로도 상쾌한 기분을 느꼈다고 답했다.

물론, 행복감의 크기는 운동량에 비례했다. 보건당국이 권고하는 '매일 30분 운동 수칙'을 지키는 사람은 그보다 운동량이 적은 사람과 비교할 때 행복감을 느낄 확률이 30% 높았다. 연구팀은 “운동을 하면 건강해진다는 기분이 들면서 행복감이 커질 수 있다.”며 “아울러 운동이 뇌세포 생성이나 신경전달물질 분비를 촉진해 긍정적인 기분이 들 수 있다.”고 설명했다.