

가정의학

## 당뇨병의 치료

### 경구약물 요법의 종류 -Sulfonylurea

▶ 지난 호에서 이어집니다.

설폰닐유리아 계열과 메글리니타이드 계열의 약들은 인슐린의 분비량을 늘려 효과를 보는 것이므로 부작용(side effect)으로 저혈당(hypoglycemia)이 나타날 수 있습니다. 따라서 이들 약제를 사용하는 경우, 식사를 거를 때는 약을 복용하지 않거나 용량을 줄여야 합니다.

또한 설폰닐유리아로 혈당 조절이 잘 되던 환자가 갑자기 저혈당을 나타내는 경우가 간혹 있는데, 특히 신장 기능(kidney function)이나 간 기능(liver function)이 떨어지면서 복용했던 약이 대사(metabolize)되지 않고 축적(accumulation)되면서 약의 효과가 지나치게 길게 지속되기 때문입니다.

이런 경우에는 응급조치들을 통해 혈당을 정상 범위(normal range)로 신속히 올려주어야 하며, 정도가 심하거나 오래 지속되면 응급으로 혈당을 줄이는 치료를 받아야 합니다.

또한 응급조치 후에는 반드시 전문 의를 찾아서 신장(kidney)이나 간(liver)의 기능에 대한 검사를 받아야 하며, 경우에 따라서는 사용 약제를 바



꾸는 것도 심각하게 고려해야 합니다. 체중이 늘어나는 것(gaining weight)도 이들 약의 부작용 중 하나이며, 역시 인슐린이 효과적으로 분비되어서 생기는 결과이므로 식이 조절(diet control)을 같이 하면서 부작용을 막도록 해야 합니다.

그리고 glyburide를 제외한 설폰닐유리아 계열의 약제들은 기형(birth defect)을 일으킬 수 있으므로 임신(pregnancy)을 계획하는 경우에는 사용해서는 안 되며, 임신 기간 중에는 인슐린 주사로 치료해야 합니다.

사진=shutterstock



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

생활건강

## 마음의 건강 지키기

요즘 많은 분들이 면역력 향상을 위해 비타민C, 비타민 D, Echinacea 등 몸에 좋은 영양제를 복용합니다. 그런데 면역력을 향상하기 위해 비타민을 챙겨먹는 것만큼 중요한 사실이 있습니다. 바로 육체적 면역력을 키우듯, 마음의 건강도 챙겨야 하는 것입니다.

우리 몸은 먹는 음식에 따라, 매일 반복하는 습관에 따라 건강해 질 수도 있고 병이 들 수도 있습니다. 마찬가지로 마음과 정신은 매일 반복하는 생각과 행동에 따라 약해질 수도 있고, 강해질 수도 있습니다.

지금의 상황에서 잊지 말아야 할 것은, 몸이 건강한 것도 매우 중요하지만 마음과 정신이 건강한 것도 못지 않게 중요하다는 것입니다. 스트레스는 만병의 원인이라고 합니다. 정말로 스트레스나 다른 요소로 인해 정신과 마음이 건강하지 못하면 육체적 병으로 이어질 수도 있을 뿐더러, 정신과 마음이 건강하지 못하다면 아무리 건강한 몸으로 산다 한들 행복한 삶을 영위하기 어려울 것입니다. 이런 까닭에 몸의 건강을 지키기 위해 수많은 노력을 하듯 정신과 마음 건강을 위한 노력도 병행해야 합니다.

마음에 좋은 것들은 아주 사소한 것들에서 옵니다. 내가 좋아하는 사람과

시간 보내기, 좋은 노래 듣기, 좋은 책 읽기, 맛있는 것 먹기, 아름다운 풍경 감상하기 좋은 생각하기 등이 그것들입니다. 모든 것은 관점의 차이이고 시각의 차이입니다. 어떠한 상황이든 내가 어떻게 보느냐에 따라 정신적으로 받아들이고 반응하는 것은 달라집니다. 같은 상황을 보고도 항상 긍정적으로 생각하는 훈련을 하는 것이 바로 마음의 근육을 키워주며 마음을 건강하게 하는 방법입니다. 몸이 튼튼해야 병을 이겨낼 수 있듯이 마음이 튼튼해야 삶 속에서 피할 수 없는 크고 작은 힘든 일이 찾아와도 꿋꿋하게 이겨낼 수 있습니다.

이번 코로나 사태가 언제 끝날지, 어떤 파장을 또 일으킬지 알 수 없기에 물려오는 두려움이 있지만 그래도 각자 있는 자리에서 할 수 있는 것들 -외출을 줄이고 집에 있기, 사회적 거리두기 지키기, 손 자주 씻기, 나를 기분 좋게 해주는 작은 것들 많이 하기- 을 지키면 이 또한 언젠가는 지나가리라 믿습니다.

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



척추건강

## 우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안아픈데 팔또는 다리만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오w는 신경이 어디선가 눌렸을 때에 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걸

기조차 힘들실 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걸겠어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.



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

생활건강

## 커피 과하게 마시면 나타나는 이상 징후

가늘고 힘이 없는 몸 나쁜 오후, 졸음을 떨치고 기운을 북돋는 데는 커피만한 게 없다. 하지만 적당히 마셔야 한다. 미국식품의약국(FDA)은 카페인 섭취를 하루 400mg 이하로 제한할 것을 권한다. 하루 1~3잔 정도의 양이다.

커피를 과하게 마셔 카페인을 너무 많이 섭취하면 밤에 잠을 설치기 쉽다. 설사 등 소화에 문제가 생길 가능성도 크다. 건강 정보 매체 '에브리데이헬스'가 커피를 과하게 마시면 나타날 수 있는 증상을 소개했다.

■ 빈맥

어떤 사람은 커피를 하루 석 잔씩 마시는 게 일상이지만 어떤 사람은 한 잔만 마셔도 심장이 두근거릴 수 있다. 즉, 카페인 100mg도 과할 수 있다. 전문가들에 따르면 맥박은 대개 카페인이 흡수되고 나면 원래대로 돌아간다. 그러나 심장에 문제가 있는 사람은 조심하는 게 좋다.

■ 두통

커피를 마셨는데 머리가 맑아지는 건 커피가 깨워주는 것 같지만 너무 많이 마셨을 가능성이 크다. 카페인이 중추 신경계를 과도한 흥분 상태로

몰아넣은 결과 두통이 발생하는 것이다.

그렇다고 급작스레 커피를 끊으면 그때는 금단 증상으로 두통을 겪을 수 있다. 서서히 양을 줄이는 게 좋다.

■ 단 음식 식탐

연구에 따르면 커피는 단 음식을 탐하게 만든다. 카페인을 섭취하면 혀에 있는 맛봉오리가 일시적으로 단맛에 대해 둔감해진다. 그 결과 음식을 더 달게 먹게 되는 것이다.

커피를 마실 때 언제나 디저트를 곁들인다면 카페인의 영향을 과하게 받고 있는 건 아닌지 점검해 봐야 한다.

■ 졸음

뇌에서 생성된 아데노신이 신경 세포의 아데노신 수용체와 결합하면 졸음이 온다. 커피를 마시면 잠이 깨는 건 카페인이 대신 아데노신 수용체에 달라붙어 둘의 결합을 차단하기 때문이다.

그런데 오전에 계속 커피를 마시다 오후에 멈추면? 반대의 결과가 나타날 수 있다. 오후 3시, 하품의 빈도가 너무 잦다면 아침에 너무 많은 커피를 몰아 마시는 건 아닌지 살펴야 한다.