

발건강

통풍(Gout)

통풍이란 우리 몸 안에 요산이라고 하는 물질이 몸밖으로 빠져 나가 지 못하고 과도하게 축적되어 발생하는 병입니다. 바람만 스쳐도 아프다고 해서 통풍이라고 부릅니다.

요산이란 우리가 먹는 음식 특히 육류나 술에 많이 포함되어 있는 퓨린이 소화되어 최종적으로 대사된 후 나오는 물질로 보통 혈액 내에 녹아 있다가 소변으로 배출됩니다. 통풍 환자는 혈액 내 요산이 지나치게 많아서 이것이 결정체로 변하고, 이 요산 결정체가 관절 내에 침착하여 염증을 유발하게 됩니다.

이런 요산 결정체가 팔꿈치, 귀, 손가락, 발가락, 발목 등에 생기고 요로 결석을 형성하기도 합니다. 더욱이 통풍환자들은 고혈압을 동시에 가지고 있는 경우가 많기 때문에 요로 결석과 함께 콩팥을 상하게 하는 요인이 됩니다.

대개의 통풍 환자들은 혈액 내에 요산이 정상치 이상으로 높은, 고요산혈증을 가지고 있습니다. 통풍 관절염은 고요산혈증이 심할수록, 또 기간이 오래될수록 발병할 가능성이 높아집니다. 통풍 환자는 여성보다



는 남성에서 더 자주 발병하며 대개 첫 발작적 관절염을 40~50세에서 경험합니다.

통풍을 치료하지 않으면 발작성 관절염의 빈도가 점점 잦아지고 침범하는 관절 수도 많아지며 회복하는 시간도 점점 길어집니다. 관절염이 반복적으로 발생함에 따라 점차 관절을 상하게 하며 만성으로 발전할 수도 있습니다.

▶ 1475호에 계속됩니다.

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 요법의 종류

당뇨병 치료약 중에서 알파글루코시데이즈 저해제(Alpha-glucosidase inhibitors)는 위장관(gastrointestinal tract)에서 포도당(glucose)의 흡수(absorption)를 저해(inhibition)하는 방법으로 혈당(blood glucose)을 낮추는 약으로 acarbose(Precose®, Glucobay®, 이하 괄호 안은 상품명)와 miglitol(Glyset®)이 있습니다.

이들은 insulin의 분비(secretion)나 민감도(sensitivity)에는 관계없이 작용하므로 진정한 의미에서 혈당강화제(hypoglycemics)는 아니지만, 식사를 통해 장 안으로 들어온 음식물의 흡수량을 줄여서 섭취했던 탄수화물(carbohydrate)이 대변으로 다시 빠져 나가게 해서 지나치게 혈당이 올라가는 것을 막아 줍니다.

복용 방법은 음식을 먹기 시작할 때 함께 먹는 것이 가장 효과적이며, 매 식사 때마다 복용하므로 일반적으로 하루 3번 복용합니다. 이들 약제는 내당능장애(impaired glucose tolerance)가 시작되는 초기에 주로 사용되며, 다른 약제들과 조합하여 제2형 당뇨(type 2 diabetes)에서 이용되기도 합니다. 당화



혈색소(hemoglobin A1c)는 0.5~1.0% 정도 감소하는 효과를 보이며, 당의 이용을 막기 때문에 체중 감소 효과도 부분적으로 있습니다. 주된 부작용(side effect)으로는 하복부팽만감(bloating), 잦은 방귀(flatulence), 묽은 변이(loose stool) 등이 나타나는데, 이는 장에서 흡수되지 않고 남아있는 영양분을 소장과 대장에서 서식하는 세균들이 이용하면서 나타나는 증상입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

면역력에 좋은 비타민C

모든 사람에게 효험 있는 만병통치약은 없습니다. 그런데 그래서 지나치게 비판 건강 보조제가 건강에 더 도움이 될 것이라고 생각하는 사람들도 있습니다. 하지만 건강 유지의 핵심은 면역을 유지하는 것입니다. 이를 실천하기 가장 쉬운 것도 비용이 적게 드는 방법은 바로 비타민C 요법입니다.

비타민을 보충제로 많이 먹으면 몸에 축적되어 해롭다는 말을 들은 적이 있을 것입니다. 미국의학협회의 식품영양위원회에서는 각 영양소별로 거의 모든 사람들에게 부작용이 없는 최대 1일 관용량(ULs, Tolerable Upper Intake Levels) 정해놓고 있습니다. 이는 모든 사람들에게서 경미하게라도 부작용이 나타나지 않기 때문에 누구나 섭취 하더라도 안심할 수 있는 용량입니다. 이 가운데 비타민C의 최대 1일 관용량은 다음과 같습니다.

▶1~3세: 400mg ▶4~8세: 650mg ▶9~13세: 1,200mg ▶19세 이상: 2,000mg

그런데 여러 연구 결과 비타민C를 1일 10g을 섭취해도 심각한 독성이나 부작용이 생긴다는 증거는 없습니다. 다만 일부 사람들은 그보다 적은 용량에도 설사나 위장 자극이 있을 수 있습니다. 그럴 경우 용량을 줄이거나 중단하면 증상이 곧 사라집니다. 그래도 모든 성인에게 있어 이렇게 경미한 설사나 위장 자극조차 일어나지 않을 것이라고 인정되는 최대량인 1일 2g으로 정했고, 이를 성인의 최대 관

용량으로 결정한 것입니다. 서울대학교 비타민C연구소장 이왕제 교수는 보통 성인들의 성인병 예방 목적으로 하루6g의 고용량 비타민 C를 복용할 것을 권장하고 있습니다. 개인마다 차이가 있기 때문에 복용량을 서서히 늘리는 방법으로 자기에 맞는 방법을 찾는 것이 좋습니다. 위가 약하거나 위산과다가 있는 사람은 나누어서 복용합니다.

한편 비타민C의 주원료인 아스코르빈산은 물에 녹으면 강한 산성을 띠기 때문에 한번에 2g 이상을 먹으면 위장에 상처가 있거나 점막이 약한 상태인 위염이나 위궤양 환자들은 자극에 민감할 수 있습니다. 그래서 여러 번 나누어 복용 하되 정제 대신 캡슐 형태로 섭취하면 위장에 자극이 적습니다. 특히 위가 약한 사람들은 산도가 없는 미네랄 아스코베이트(calcium ascorbate), 마일드씨, 이스트씨, 중성비타민 등은 위장장애가 없는 비타민C이기 때문에 위장의 자극을 줄이면서 고용량으로 선택하기 좋은 제제입니다.

비타민C의 원료는 하얀 색깔입니다. 그래서 비타민C를 고를 때는 100% 하얀색이 좋으며 기본 색깔에서 벗어났다면 황변현상의 요지가 있으니 피하시는 게 좋습니다.

◆비타민 전문점
▶ 문의: (714) 534-4938

생활건강

수산물 즐겨 먹으면 노쇠 위험 급감

노쇠는 노인의 기능 회복력이 심하게 떨어진 상태를 뜻한다. 체중 감소, 약력 저하, 심한 피로, 보행속도 저하, 활동량 감소 등이 주요 증상이다. 그런데 나이 든 여성이 수산물을 즐겨 먹을수록 노쇠 위험이 낮아진다는 연구 결과가 나왔다.

이화여대 식품영양학과 김양하 교수팀은 2016~2018년 국민건강영양조사에 참여한 65세 이상 노인 3,675명(남성 1,643명 여성 2,302명)을 대상으로 성별 노쇠 상태를 분석한 결과를 최근 한국식품커뮤니케이션포럼(KOFRUM)에서 발표했다.

연구팀에 따르면 노인의 기능 회복력이 심하게 떨어진 상태를 가리키는 노쇠 유병률은 여성이 29.7%로 남성(13.4%)의 두 배 이상이었다. 노쇠한 노인은 질병에 취약하고 낙상, 일상생활 장애, 입원 위험이 건강한 노인보다 높아 의료비 지출이 늘어날 수 있다.

김 교수팀은 하루 수산물 섭취량을 기준으로 노인을 세 그룹(상·중·하)으로 나눴다. 남녀 노인 모두 수산물 섭취량이 많은 그룹일수록 에너지(칼로리) 섭취량이 많았다. 또 여성 노인의

수산물 섭취량이 많을수록 지방에서 얻는 에너지 비율이 높았다. 수산물 섭취량이 가장 많은 여성 노인 그룹의 노쇠 위험은 가장 적은 그룹의 절반이었다. 충분한 수산물 섭취가 여성의 노쇠 예방에 도움이 된다는 의미이다.

김 교수 팀은 "수산물은 동물성 단백질과 오메가 3 지방산, 비타민 D, 칼슘 등 미네랄 등의 주요 공급원으로, 에너지 측면에서 매우 우수한 건강 식품"이라고 밝혔다.

오메가 3 지방산은 노화가 진행되는 노인의 뇌 기능 개선을 돕는다. 실제로 생선 섭취가 많을수록 인지 기능 저하 위험이 낮은 것으로 알려졌다. 또한 오메가 3 지방산은 노쇠 발생의 원인 중 하나인 근감소증 예방을 돕는다.

한편 어류와 패류, 해조류 등의 전반적인 수산식품을 '블루푸드(Blue Food)' 라고 일컫는데, 블루푸드를 많이 섭취하면 노쇠뿐만 아니라 심혈관 질환, 우울증 발생 위험이 낮아진다. 2021년 미국심장협회에서 심혈관 건강 개선을 위한 식이 지침으로 생선 섭취를 제한했을 정도, 블루푸드에는 심혈관질환 개선 효과가 있는 오메가 3 지방산과 불포화 지방산, 비타민 D, 무기질 등의 영양소가 풍부하다.