

가정의학

## 당뇨병의 치료 인슐린요법 사용 시기의 결정

2006년에 미국당뇨병학회(American Diabetes Association, ADA)와 유럽당뇨병학회(European Association for the Study of Diabetes, EASD)에서 제2형 당뇨병 치료의 진료 권고 방침을 발표하면서 인슐린의 사용에 관한 지침을 구체적으로 제시했는데, 그 내용은 일단 당뇨병으로 진단되면 식이요법과 운동을 중심으로 한 생활 습관 조절(lifestyle control)과 함께 멧폴민(metformin)을 우선 사용하고, 혈당 조절이 되지 않으면 경구 혈당강하제(hypoglycemics)를 추가하되 어느 단계에서든지 인슐린 치료를 시행하도록 하는 것입니다.

또한 두 가지의 경구약(double or -al agent) 사용 후에도 당화혈색소(HbA1c)가 8.0% 미만인 경우에는 세 가지 병합요법(triple oral agent regimen)을 시행할 수 있으나 실제로는 혈당 조절이 잘 안되며 비용도 더 많이 들어가게 됩니다. 이런 이유로 인슐린을 일찍 사용하는 것이 유리한 경우가 많습니다.

혈당 조절 목표치(goal of blood sugar control)는 당화혈색소가 7.0%



이하로 유지되게 관리해야 하는데, 10.5% 이상으로 올라가거나 고혈당증상(hyperglycemic symptoms)을 동반하는 경우에는 경구약으로는 충분히 조절이 안되는 경우가 대부분이므로 이럴 때는 처음부터 인슐린요법을 고려하는 것이 바람직합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

사진=shutterstock

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



생활건강

## 폐렴 예방 접종

폐렴은 세균이나 바이러스에 의해 폐의 공기주머니(폐포)에 생긴 염증을 말합니다. 폐렴이 생기면, 기침, 가래, 호흡 곤란과 같은 증상이 일어나며 발열, 오한이 동반되는 경우가 흔합니다. 폐렴은 건강한 사람이 걸릴 경우에는 큰 문제가 되지 않지만, 면역력이 약하거나 질병이 있는 사람, 노인, 만성폐쇄성폐질환, 천식의 폐질환을 앓던 환자가 걸리면 치명적이며 사망인이 될 수도 있습니다.

폐렴을 예방 하기 위해서는 금연을 하고, 영양 상태를 잘 유지하고, 만성적으로 앓고 있는 질환을 철저히 치료해야 합니다. 그리고 독감 예방 접종과 폐렴 예방 접종을 하면 폐렴 예방에 큰 도움이 됩니다.

폐렴 예방 종은 65세 이상인 사람은 누구나 맞는 것이 권장되고 있습니다. 65세 이상이 되면서 면역력이 급격히 저하되기 때문에 폐렴에 걸릴 확률도 높아지고, 폐렴이 걸렸을 경우 치명적인 경우가 더 많습니다. 65세 미만의 사람 중에는 만성폐쇄성폐질환, 천식, 흡연자, 당뇨환자 등 폐에 질환이 있는 사람, 또는 질병으로 인해 면역력이 저하돼 있는 사람이면 폐렴 예방 접종이 권장 됩니다.

■ 접종 후 경험할 수 있는 정상 반응  
폐렴주사는 근육으로 부여하는 방법으로 접종을 합니다. 그래서 접종 후에 접종

부위가 빠근한 증상이 가장 흔하고, 사람에게 따라 접종 부위가 부어오를 수도 있습니다. 그리고 다른 예방 접종과 마찬가지로 우리의 몸에 폐렴 항원을 부여함으로써 면역 반응을 일으켜 효능이 생기는 것이기 때문에, 면역 반응이 더 활발하신 분은 몸살과 같은 증상을 경험하실 수 있습니다. 이 증상들은 접종 후 1일에서 5일 정도 후면 자동적으로 회복 되는 증상들이지만, 그 동안에 너무 불편하신 경우에는 타이레놀이나 에드빌 같은 약국에서 손쉽게 구할 수 있는 진통제를 복용하시면 불편함을 조금 완화 시킬 수 있습니다.

■ 폐렴 예방 접종은 어디서 할 수 있나  
폐렴 주사는 내과, 또는 약국에서 접종이 가능합니다. 약국에서 폐렴 주사를 맞을 경우에 따로 처방전을 받아 오지 않아도 접종 가능하며, 건강 보험을 보유하고 계신 분들은 보험 적용이 가능한 경우 무료 접종이 가능합니다.

메디케어(Medicare)를 보유하신 65세 이상이신 분들은 모두 보험 적용이 가능하며 무료로 접종할 수 있습니다.

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



척추건강

## 교통사고 후유증 어떻게 예방할까?

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학생 때부터 운전대를 잡는다. 더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해 주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통 사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

'조이척추신경병원'을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추

신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.

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



생활건강

## 근육이 많아야 건강하다

신체 활동을 거의 하지 않으면 근력이나 심폐 지구력이 감소한다. 특히 근육의 자연 감소가 빨라지는 중년의 나이에 몸의 움직임이나 단백질 섭취에 신경 쓰지 않으면 근감소증까지 걱정할 정도가 된다.

다리나 팔의 근육이 눈에 띄게 감소했다면 심장 등 주요 장기를 감싸고 있는 근육도 줄었을 것이다. 당연히 기능 저하도 뒤따라 건강 악화를 불러올 수 있다.

근감소증은 근육의 양, 근력, 근 기능이 모두 감소하는 병이다. 암 환자는 암 자체보다 근감소증 때문에 사경을 헤매는 경우가 있다. 노인의 최대 위험은 근감소증에 노출되는 것이다.

근육이 많으면 항암 치료 과정에서 메스꺼움, 구토로 인해 음식을 거의 못 먹을 때 '비상 식량'으로 쓸 수 있다. 근육이 부실하고 영양 섭취가 제대로 안 되면 환자의 몸은 뼈에 붙어 있는 골격근의 단백질까지 에너지원으로 사용한다. 이 단백질까지 다 써 버리면 더욱 쇠약해질 수밖에 없다. 면역력까지 급격히 떨어져 생명이 위태롭게 된다.

젊은이들도 근육량이 줄어들면 남



은 에너지를 저장할 곳이 줄어들어 당뇨병 발병 위험이 높아질 수 있다.

식사 후 앉거나 누워 있으면 몸은 편하다. 하지만 그 순간 혈당은 치솟고 건강은 나빠지기 시작한다. 지금 바로 자리에서 일어나야 한다. 기구 운동도 좋지만 몸부터 부지런히 움직이는 게 기본이다.

단백질 음식도 중요하다. 하루에 달걀 1-2개는 먹는 게 좋다. 매끼니 식단에서 생선, 콩, 두부, 콩나물 등이 빠지지 않으면 단백질 걱정을 덜 수 있다. 단백질 흡수율이 높은 살코기도 먹어야 한다. 충분한 영양 섭취와 함께 유산소-근력 운동을 병행하면 면역 세포인 림프구의 활성으로 면역력을 올릴 수 있다.

사진=shutterstock