

가정의학

## 당뇨병의 치료 당뇨병에서 인슐린 실제 사용법

경구약(oral agents)으로 더 이상 혈당 조절이 되지 않는 제2형 당뇨병이나 처음부터 인슐린 요법을 필요로 하는 제1형 당뇨병 환자에게는 인슐린만을 사용하여 치료를 하게 되는데 그 사용법에는 여러가지가 있습니다.



전통적인 인슐린 치료 방법은 중간형 혹은 지속형 인슐린을 하루에 1-2회 주사를 하는 것으로 적정량의 인슐린(glargine의 경우 시작 용량은 10단위)을 취침 전이나 아침 공복에 시작하도록 합니다.

지속형(long-acting) 인슐린을 하루 1회 투여하는 방법, 중간형(intermediate) 혹은 혼합형(mixed) 인슐린을 하루 1-2회 투여하는 방법, 지속형을 잠자기 전에 그리고 속효성(rapid-acting) 인슐린을 매 식사 전에 투여하는 방법(다회 인슐린요법) 등을 매우 다양하게 적용합니다.

이 중 어떠한 방법으로 혈당을 조절할 것인지는 환자와 주치의가 함께 상의하여 상황에 맞추어 사용합니다. 즉, 하루 중에서 고혈당(hyperglycemia)이 주로 나타나는 시기, 당뇨 환자에게 남아있는 인슐린 분비 능력, 식사량과 식사 습관, 인슐린 주사에 대한 환자의 태도, 환자의 순응도 등을 고려하여 결정하는 것입니다.

아침에 공복 혈당(fasting blood glucose)을 측정해서 목표 혈당수치인 70-130mg/dL에 도달할 때까지 3일마다 2단위씩 증량합니다. 만약 공복혈당이 180mg/dL 이상으로 높다면 3일마다 4단위씩 증량하기도 하지만 급하게 용량을 올리는 것보다는 서서히 적은 양을 올리는 것이 안전한 방법입니다.

만약 저혈당(hypoglycemia)이 발생하거나 아침 공복 혈당이 70mg/dL보다 낮다면 취침 전의 인슐린 용량을 4단위 혹은 10% 줄여야 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

## 빈속에 먹어야 효과가 있는 약들

약마다 성분이 다르고 몸에서 다르게 작용하므로 각각 효과적인 복용법이 다릅니다. 대부분의 약들은 위에 자극을 주기 때문에 주로 식후에 복용하고 합니다. 식후에 복용하면 섭취한 음식이 위점막을 보호해 약으로 인한 위점막 자극을 줄여준다는 장점이 있지만, 공복에 먹어야만 약의 효과를 볼 수 있는 약물군들이 있습니다. 그러므로 '어떤 약은 꼭 식사 후에 먹어야 하고, 어떤 약은 반드시 식전에 먹어야 한다' 라는 의사 및 약사들의 주의사항을 무시해서 안 됩니다. 빈속에 약을 복용하는 이유는 약의 흡수율을 높이기 위한 것이기도 하고 다른 약들이나 음식과의 상호작용을 막기 위한 이유도 있습니다.

많은 사람들이 빈속에 약을 먹으면 속이 아플까 봐 염려를 합니다. 물론 빈속에 먹을 경우 철분제처럼 속이 쓰린 약들도 있습니다. 하지만 식후에 약을 먹어도 위장장애는 올 수 있습니다. 위장장애가 올 수 있는 약을 먹을 때에는 다른 때보다 물을 많이 먹은 후에 약을 복용하면 되고 위장보호제 등을 함께 먹으면 위장장애는 대부분 예방되니 안심하고 먹어도 됩니다. 공복에 먹어야 효과적인 약들을 몇 가지 소개하겠습니다.

● **Alendronate 골다공증약**: 포사맥스, 악토넬정과 같은 골다공증 약물들은 최소한 식사 30분 전에 복용해야 하고, 복용 후 30분까지 눕지 않고 앉아 있거나 서 있는 것을 권장합니다.

● **Ampicillin 항생물질**: 세균 감염증에 쓰

이는 합성 페니실린인 암피실린(ampicillin), 옥사실린(oxacillin)과 같은 항생제는 음식물이 약의 흡수를 방해하기 때문에 식사 1시간 전이나 식사 2시간 이후에 복용하는 것을 권장합니다.

● **Levothyroxine 갑상선약**: 갑상선기능저하증과 단순갑상선종에 사용되는 신드로이드(Synthroid) 약은 최소 식사 30분에서 1시간 전에 복용해야 합니다.

제산제(antacids), 철분(iron), 칼슘을 드셔야 하는 경우에는 4시간의 시간차를 두고 복용해야 합니다. 갑상선약은 갑자기 중단하면 안되고 복용하지 못하는 상황이 오면 의사와 바로 상담하셔야 합니다.

● **Omeprazole 위장약**: Nexium, pantoprazole, lansoprazole과 같은 역류성 식도염에 사용되는 위장약 계통은 식후에 복용해도 괜찮지만 위산을 억제하는 제산제가 들어가면 오히려 소화가 잘 안 될 수도 있기 때문에 위장 내의 산도가 높은 공복이나 식후 1-2시간 후에 복용하는 것을 권장합니다. Omeprazole 과 같은 약은 공복에 복용 시 몸속에 흡수도 더 잘 됩니다.

이외에도 약마다 복용법이 다르니 약의 효능을 효과적으로 보기 위해서 꼭 약사와 상담하신 후에 복용하는 것이 좋습니다.

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



척추건강

## 스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추신경과의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추 7개, 흉추 12개, 요추 5개, 천추 5개, 미추 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목 디스크 문제에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 기, 달리기, 과격한 운동 등에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서, 일자목, 거북이목 작은 충격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술 전문의가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 뭉침이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권면해 드린다.

조이 척추신경병원  
원장 Joy H. Kim, D.C.  
TEL (714) 449-9700  
1401 S. Brookhurst Rd, #103  
Fullerton, CA 92633



생활건강

## 장에 염증 내는 나쁜 습관

장이 건강해야 입상이 편안하다. 음식을 먹은 후 자주 배가 아프고 설사 징후까지 보이면 생활의 리듬이 흐트러진다. 왜 이런 증상이 자주 발생할까?



장이 망가지는 징후가 보여도 식탐과 오래된 생활 습관을 고칠 수 없다. 동물성 지방-포화지방을 많이 먹으면 살도 쪼다. 육류는 맛을 내기 위해 굽거나 튀겨서 먹으면서 채

■ **대장암 발병 위험도 급증**  
염증성 장 질환이 자주 발생하면 대장암 위험도 높아질 수 있다. 한국 국가암정보센터에 따르면 궤양성 대장염이나 크론병이 있으면 대장암 발병 위험도가 최대 20배까지 상승한다. 장 점막이 지속적으로 자극을 받아 암세포가 움트기 쉽다.

이로 인한 대장암은 일반 대장암보다 일찍 발생하는 것으로 알려져 있다. 따라서 염증성 장 질환을 진단받은 경우 대장암 발생 여부를 지속적으로 관찰해야 한다.

■ **장이 망가지는 징후**  
장 건강에 채소·과일 등 자연 식품이 좋다는 것은 많이 알려져 있다. 하지만 오늘도 칼로리가 높은 음식과 과식하고 고기 비계에 가공육(햄-소시지-베이컨 등)을 즐긴다. 음주, 흡연도 빠지지 않는다.

소·과일은 거의 안 먹는다. 이런 식습관이 오래 지속되면 장 점막이 크게 손상되어 염증, 암 위험이 높아진다.

■ **장 점막에 좋은 채소·과일, 운동도 해야**  
채소, 과일이 장에 좋은 것은 섬유소(식이섬유)가 많기 때문이다. 대장의 내용물을 희석시키고 장을 통과하는 시간을 줄여 장 점막이 유해 물질과 접촉하는 시간을 줄여준다. 장 점막의 손상을 늦추는 항산화 성분도 많아 암 위험이 감소한다.

음주와 흡연도 피해야 한다. 술은 열량이 많고 장 점막을 자극한다. 신체 활동은 장의 운동에 도움을 줘 유해 물질 배출에 도움이 된다. 부지런히 몸을 움직이면 특히 항문이 손상될 수 있는 결장암(대장암) 위험을 줄일 수 있다.

사진=shutterstock