

가정의학

# 당뇨병의 치료 다회 인슐린요법

인슐린 사용방법들 중 하루 1회 주사요법이나 2회 혼합 분할요법은 혈당 조절 효과가 있기는 하지만, 적지 않은 환자에서 아침이나 점심 식후의 혈당 상승을 막는데 충분하지 않으며, 반대로 필요량보다 많이 투여할 경우 밤에 잠자는 동안 저혈당이 발생할 가능성이 높습니다.

저혈당은 하루에 4-6번 혈당을 측정해야만 발견할 수 있어 문제가 됩니다. 이런 이유로 혈당 조절이 안되는 것을 막기 위해 최근에는 하루에 4번 인슐린주사를 사용하는 다회 인슐린요법으로 치료법이 바뀌는 추세입니다. 즉 아침, 점심, 저녁 식사 전에 속효성 인슐린 주사를 사용하고 취침 전에 중간형(intermediate-acting, 예로 NPH) 혹은 지속형(long-acting, 예로 lente 혹은 glargine) 인슐린주사를 시행하는 방법으로 바뀌고 있으며, 혈당 조절 효과는 다음에 설명드릴 인슐린 펌프치료와 거의 동일하여 현실적으로 많은 장점이 있는 것으로 평가됩니다.

다회 인슐린요법은 생활 리듬이 불규칙해서 늦게 잠을 잔다든지, 여행을 한다든지, 일하는 시간이나 먹는 시간이 자주 바뀌는 경우, 1회 혹은 2회 분

할요법으로 혈당 조절이 되지 않는 경우, 공복혈당이 250~300mg/dl 이상으로 높아 포도당 독성이 있는 경우 등에 사용합니다. 이를 실제로 사용하기 위해 환자는 혈당 변화에 관련된 일상생활을 지속적으로 관리하는 방법을 알아야 합니다.

제2형 당뇨병에서 두 가지 경구혈당강화제를 최대 용량 사용하고도 3개월 이내에 목표치에 도달하지 못한 경우에 인슐린을 추가할 것을 권장하고 있습니다. 인슐린과 경구약제를 병용하는 경우 혈당 조절이 향상될 뿐만 아니라 인슐린 투여량이 감소하여 체중 증가나 저혈당 같은 위험이 줄어들기 때문입니다. 어떤 경구약을 써야하는지는 전문의와 상의해서 사용하는 것이 좋습니다.

인슐린과 thiazolidinedione을 병합한 경우 저혈당, 부종, 빈혈, 울혈성 심부전 등을 유발할 수 있어 주의가 필요합니다

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



생활건강

# 마음 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 삶속에서 피할 수 없는 크고 작은 힘든일이 찾아와도 깨끗하게 이겨 낼 수 있습니다.

사진=shutterstock

Honey Pharmacy  
약학박사 민 로렌  
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 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 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

# 걷기 좋은 동네 사는 여성, 암 위험 낮아

걷기 좋은 동네에 사는 여성은 암 발생 위험이 낮은 것으로 나타났다.

컬럼비아대와 뉴욕대 의대, 마운트 시나이 아이칸 의대 공동 연구팀에 따르면 걷기 좋은 곳에 사는 여성은 비만과 관련된 암 발병률이 낮았다. 이전의 연구에서는 비만은 신체 크기에 관계없이 여성의 유방암, 난소암, 자궁내막암 등 13가지 유형의 암 위험을 증가시키는 것으로 드러났다. 반면에 신체 활동은 이런 암 중 일부의 위험을 낮추는 것으로 알려져 있다.

연구팀은 1985년에서 1991년 사이에 뉴욕시의 유방 촬영 검사 센터에서 근무한 35-65세의 여성 1만4,000여 명을 대상으로 연구를 진행했다. 연구팀은 30년 동안 이 여성들을 추적하며 이들이 사는 동네가 얼마나 걷기에 좋은 곳인지를 측정해 비만 관련 암 위험과의 연관성을 분석했다.

2016년 말까지 연구 대상자의 약 18%가 비만과 관련된 암에 걸렸다. 폐경 후 유방암이 53%였고, 대장암이 14%, 자궁내막암이 12%였다.

연구 결과 가장 걷기 좋은 곳에 살았던 여성들은 가장 걷기 어려운 지역에



살았던 여성들에 비해 비만 관련 암 위험이 26% 낮은 것으로 나타났다.

연구팀의 아이칸 의대 환경의학 및 공중보건학과 교수인 산드라 인디아-알다나 박사는 "이번 연구는 사는 동네의 사회, 경제적 환경이 비만 관련 암 발병 위험과 관련이 있음을 보여준다." 고 말했다.

연구팀의 컬럼비아대 의대 유행병학과 교수인 앤드류 런들 박사는 "이번 연구로 도시 디자인이 고령화 인구의 건강과 복지에 어떻게 영향을 미치는지에 대한 증거를 추가하게 됐다." 며 "걷기를 촉진하고, 전반적인 신체 활동을 늘리고, 자동차 의존도를 줄이는 맥락으로 도시 디자인을 추구하면 암 등의 질병을 예방을 포함해 건강 개선으로 이어질 수 있다." 고 말했다.

사진=shutterstock