

발견강

경부목 (Shin Splint, Medial Tibial Stress Syndrome)

경부목은 경골과 전경골근 사이 근막에 손상이 생겨서 다리의 하부와 앞쪽에 통증이 생기는 것을 말합니다.

일반적으로 반복적인 충격이 하퇴부에 가해지면서 지속적인 미세 외상이 축적돼서 생깁니다. 육상, 축구, 테니스, 농구와 같이 달리거나 점프를 많이 하는 운동을 하는 사람들에게 빈번하게 발생합니다. 달리거나 점프를 할 때 경골의 후방에 발달되어 있는 장딴지 근육이 수축하면 근육의 내압에 의해 근육이 없는 경골의 내측 골막을 들어 올리게 되며 이 힘이 반복되어 내구한계를 초월하면 부분적인 골막 박리에 이르게 되어 통증이 유발됩니다.

경부목은 이처럼 근육의 과사용이 원인이 되지만 체중이 많이 나가거나 충격을 흡수하지 못하는 신발을 신는 것도 원인이 되기도 합니다. 평발이나 요족처럼 충격을 흡수하는 능력이 떨어지는 사람일수록 증상이 더 심하게 나타납니다.

경부목으로 진단을 받은 많은 분

들은 공통적으로 운동량이 갑자기 늘었거나 사전에 준비운동 없이 운동을 했거나 혹은 평지에서 언덕 달리기로 전환하는 등 갑작스러운 운동의 변화를 이야기 합니다.

증상으로는 경골내측면의 지속적인 통증과 불편함을 호소합니다. 이런 경부목의 증상을 무시하고 계속해서 운동을 하면 피로 골절이나 구회증후군으로 발전할 수 있습니다.

치료로는 물리치료와 휴식을 병행하고 소염제나 염증을 줄이는 약을 투여하는 방법이 있습니다. 운동은 수영이나 자전거와 같이 하퇴부에 무리를 주지 않은 운동을 하는 것이 좋으며 테이핑이나 보조기구(Custom Insert, Brace)를 이용해 족부에 과도한 내회전을 방지하는 것이 중요합니다.

강현국·김상엽 발·발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave. #26
La Palma, CA 90623



가정의학

당뇨병 연재를 마치며

“당뇨병(diabetes mellitus)이란 무엇인가?” 라는 질문으로 시작하여 발생 원인(cause)과 증상(symptom), 당뇨병의 종류, 급성과 만성 합병증(acute & chronic complication), 진단 방법(diagnosis), 경구약제와 주사약제를 포함한 치료법(oral & injection treatment), 그리고 앞으로 발전하게 될 미래의 치료 방법들에 대해 알아보았습니다.

처음 당뇨병에 대한 원고를 준비하면서 환자나 일반인들이 어느 정도 필요로 하는 정보를 전달해 드리는 데에 15회 정도의 횟수면 가능할 것으로 여겼습니다.

그러나 당뇨병 환자들을 진료하면서 반복해서 느껴 오고 또 환자들이 궁금해 하는 것들에 대해 좀 더 자세히 설명을 해드리는 것이 목적이란 인식으로 자료를 더 모으다보니 내용이 많아졌습니다.

즉 당뇨병에 대한 기본적인 지식(knowledge)이 부족하여 안타까운 일들이 많이 생기는 것을 보았고, 질환에 대한 잘못된 정보나 선입견(preconception) 때문에 실제 당뇨병의 진행(progression)을 막고 합병증을 막기 위해서 환자들이 해야 하거나 피해야 할 것들과는 다른 방향으로 조치를 취하

거나, 병을 무시하고 적절한 조치들을 하지 않는 것을 자주 경험하였습니다.

또한 이런 결과로 당뇨병을 잘 조절하였으면 예방할 수 있었을 합병증들이 이른 나이에 시작되어서 환자분들이 훨씬 더 고생하고, 삶의 질(quality of life) 또한 더욱 나빠지게 되는 것도 반복해서 보았기에 좀 더 많은 정보와 알기 쉽게 풀어서 자세한 설명을 하는 것이 필요하다는 생각으로 집필을 했습니다.

당뇨병은 치료하기 어려운 병인 것이 사실입니다. 그러나 당뇨병과의 전쟁은 전투에 대해 잘 아는 의료진들이 함께 하고 있습니다.

길어진 수명만큼 삶의 질도 향상되었으면 하는 것은 모두의 바람일 것입니다.

우리 모두의 인생이 건강하고 즐거운 삶이 되도록 도울 수 있는 것이 의료인의 한 사람으로서의 바람이자 보람이기도 합니다. 건강하십시오. 우리의 삶은 그만한 가치가 있기 때문입니다.

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



생활건강

면역력에 좋은 비타민C

모든 사람에게 효험 있는 만병통치약은 없습니다. 그런데 그래서 지나치게 비싼 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 최대량을 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

“기상 후 90분 내 아침 먹어라”

다이어트의 기본은 식욕을 참는 것이라 해도 과언이 아니다. 규칙적인 운동도 물론 중요하지만 음식의 유혹을 뿌리쳐야 살을 효과적으로 뺄 수 있다. 하지만 이는 여간 쉬운 일이 아니다.

그렇다고 무조건 음식을 멀리해도 안 된다. 잘못된 다이어트는 영양 결핍과 요요현상 등 부작용을 낳는다. 건강·식품 정보 매체 ‘잇디스닷컴(Eat This, Not That)’이 건강을 지키면서 식욕을 조절하는 방법을 소개했다.

■ 단백질 풍부한 식사하기

단백질은 장에 머무는 시간이 길어 포만감이 오래 간다. 탄수화물 중심의 식사는 배가 빨리 꺼진다. 이와 달리 고기를 먹은 뒤엔 배가 부른 상태가 오래 지속된다. 빨리 허기져 다이어트가 어렵다면 달걀, 육류의 살코기, 생선 등 단백질이 많은 음식을 활용할 것이 권장된다.

■ 일어나서 1시간 30분 안에 아침 식사하기

아침 식사의 효과는 이미 여러 연구로 입증됐다. 아침을 먹으면 그이후의 시간에 덜 허기진다. 점심에 과식하는 것을 막아 당뇨 위험도 줄일 수 있다.



특히 일어나서 1시간 30분 안에 식사를 하면 하루의 에너지 수준을 높일 수 있다.

미국의 스포츠 영양사 테스티니 무디는 “배가 계속 고프다면 아침을 거르는 것이 원인일 수 있다.”며 “살을 빼면서 배고픔을 억제하고 싶다면 일어난 뒤 90분 안에 먹는 것을 목표로 하는 것이 좋다.”고 밝혔다.

단백질로 구성된 아침 식단은 과체중이나 비만 가능성을 낮춘다는 연구 결과도 있다.

■ 물과 식이섬유 충분히 보충하기

적절한 수분 공급과 섬유질 섭취는 포만감에 도움될 뿐만 아니라 간식의 유혹도 피할 수 있다. 갈증을 배고픔으로 오해하는 일은 흔하다. 몸속 수분이 부족한 상태를 뇌가 배고픔으로 인식하는 것이다. 물을 마시고 20분이 지나도 여전히 배가 고프다면 토마토, 오이 등 수분이 많은 과일 및 채소를 먹는 게 좋다.

과일, 야채, 통곡물 등 수분과 섬유질이 풍부한 음식을 식단에 포함시키면 포만감과 함께 건강한 소화체계를 유지할 수 있다.

사진=shutterstock