

가정의학

## 전립선비대증 - 치료(Treatment)

전립선비대증의 치료법으로는 불과 20년 전까지만 해도 내시경(endoscopy)을 통해 전립선을 깎아내는 경요도적 전립선 절제술 (TURP: transurethral resection of prostate) 이나, 아랫배를 통해 전립선비대증을 통째로 들어내는 상치골 전립선 절제술(suprapubic prostatectomy)과 같은 수술적 치료가 주종을 이루었습니다. 최근에는 약리학(pharmacology)의 발달과 의공학(medical engineering)의 발달로 전립선비대증 치료법으로 약물 치료를 비롯하여 레이저 시술이나 열치료 등과 같은 최소침습적 치료법(minimal invasive treatment)들이 매우 다양하게 소개되어서, 전립선비대증의 치료 선택의 폭도 매우 넓어졌고 환자의 상태와 치료법에 대한 선호도에 따라 치료 방법을 선택할 수 있게 되었습니다.

전립선비대증이 있다고 해서 당장 약을 써야 하거나 수술 방법을 찾아야 하는 것은 아닙니다. 전립선비대증의 증상이 가볍거나 증상이 별로 고통스럽지가 않을 때에는 약물 요법이나 수술적인 치료를 시작하기 전에 먼저 고려해 볼 수 있는 방법이 대기요법(watchful waiting)으로 이는 관찰요법으로도 불립니다. 관찰한다고 해서 아무 것도 하지 않고 그냥 내버려두는 것은 아니며, 당장은 특별한 의학적 처치를 하지는 않지만 주기적으로 관찰하면서 생활 속에서 배뇨

증상(voiding symptom)을 줄이는 방법을 활용하고 증상이 나빠지게 하는 것을 피하면서 변화를 주시하는 것입니다.

예를 들면 수분 섭취량을 줄여서 빈뇨(frequency)나 야간뇨(nocturia)의 정도를 줄이도록 하며, 알코올이나 카페인이 많이 함유된 음료를 줄이고 규칙적 배뇨 습관 등으로 배뇨 증상을 좋게 하거나 불편함을 줄이도록 하는 것입니다. 1/4의 환자에서 효과를 보게 되며 증상의 진행이 없으면 추가적인 치료를 하지 않고 지내게 됩니다. 하지만 전립선비대증은 진행성 질환(progressive disorder)이기 때문에 많은 경우에 병이 더 심해지게 되며 관찰요법을 하던 중에 질병이 진행되고 있다는 증거가 나타나면 보다 적극적인 치료를 해야 합니다. 질병이 진행되고 있다는 것을 알게 되는 것은 전립선 증상 점수가 4점 이상 증가된 경우, 재발성 요로감염(recurrent urinary tract infection)이 생기는 경우, 급성 요폐(acute urinary retention)가 생기는 경우, 신기능(renal function)이 떨어지는 경우, 요실금(urinary incontinence) 증상이 생기는 경우 등으로, 이런 때에는 좀 더 적극적인 치료를 하게 됩니다.

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



생활건강

## 꿀이 감기 예방에 도움이 되나요?

꿀이 우리 몸의 면역력을 높여준다는 사실은 이미 잘 알려져 있습니다. 그만큼 꿀은 보양식입니다. 꿀을 매일 먹으면 감기가 안 걸린다는 말도 있습니다. 그 원리는 이렇습니다. 감기 바이러스는 기관지를 통해 몸속으로 침투합니다. 이 과정에서 사람의 몸에 있는 면역력이 침투하는 바이러스를 저항해서 이겨내야 감기가 걸리는 것을 방지할 수 있습니다. 그런데 기관지의 기온이 떨어지거나 건조하면 기관지의 면역력이 급격하게 저하됩니다. 그래서 공기가 차고 건조한 겨울철이 되면 감기에 걸리는 사람이 급격하게 늘어나는 것입니다. 그럼 꿀이 감기 예방에 어떻게 도움이 되는 것일까요? 꿀은 사람의 기관지를 촉촉하게 유지해주면서 온도까지 따뜻하게 유지해주는 효능이 있습니다. 이는 바이러스가 몸에 침투할 때 몸이 저항할 수 있는 상태를 유지하도록 해 줍니다. 꿀을 하루에 한 스푼만 매일 섭취해도 이러한 효능이 발휘됩니다. 중요한 점은 매일 섭취한다는 점입니다. 꿀을 포함한 모든 보양식의 효능을 보기 위한 핵심은 바로 매일 반복하는 '꾸준함'입니다.

꿀을 복용하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 가장 간편한 방법은, 꿀을 한 스푼 먹고, 물 한모금 마시기입니다. 조금 더 꿀의 맛을 음미하고 싶으면 미지근한 물에 꿀을 타서 마시는 것도 좋습니다. 여기에 레몬즙까지 살짝 첨부해서 마시면 맛도 좋고, 비타민C까지 함께 섭취할 수 있습니다. 꿀을 물에 타서 드실 경우 기억해야 할 중요한 점

은, 미지근한 물이어야 한다는 것입니다. 너무 뜨거운 물에 꿀을 타게 되면 꿀에 있는 효소가 파괴되어서 꿀의 보양 효능이 떨어집니다. 꿀 복용 시 또 다른 중요한 점은 반드시 천연 생꿀을 선택하는 것입니다. 마트에서 흔히 파는 꿀의 경우 시럽이나 설탕이 첨부된 경우도 있어서 구매 시 꼭 라벨을 보고 천연 100% 꿀임을 확인해야 합니다. 그리고, 열처리가 되지 않은 생꿀을 선택하는 것도 중요합니다. 열처리가 된 꿀은 보기에 더 깨끗하고 좋아 보이는 대신에, 열처리 과정에서 꿀의 효소가 많이 파괴되기도 합니다. 그렇기 때문에 단순한 맛이 아닌 보양식의 용도로 꿀을 드시려면 천연 생꿀을 선택하는 것이 중요합니다.

하지만 모든 것이 완벽하게 좋지만 한 것은 없듯이, 꿀도 조심해야 할 점이 있습니다. 꿀은 당분도 있고 칼로리도 있어서, 당뇨가 컨트롤 되지 않는 분, 또는 체중이 늘어나는 것이 고민인 분들은 조심해서 복용해야 합니다. 하루에 한 스푼 이상만 안 드시면 괜찮다는 연구 결과가 나와 있기는 하지만, 그래도 당뇨가 있거나, 체중이 고민인 분들은 담당 의사와 상담 후 복용 여부를 결정하십시오.

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



척추건강

## 중년의 척추 관리

남가주는 늦가을의 정취가 넘쳐난다. 가을이면 감수성이 예민해지기도 하며 떨어지는 낙엽을 보면서 우리 인생을 한번 다시 생각해 보기도 한다.

젊었을 때 몸 생각하지 않고 가족을 보살피느라 또 노년의 삶을 준비느라 하루하루 바쁘게 생활하던 우리의 삶. 그런데 요즘 환자들을 치료하면서 허리와 목 디스크로 인하여 무척 힘들어 하는 분들이 많음을 깨닫는다.

목, 허리 디스크는 대부분이 척추 퇴행성과 동반한다. 팔, 다리에 힘이 없거나 팔 다리가 찌릿찌릿 하다면 척추 신경의 이상을 의심해 보아야 한다. 하지만 많은 환자들은 좌골 신경통이라고 생각해 방치하거나 운동으로 자가 진단, 자가 치료를 하다가 상태가 더 심각해지기도 한다. 이른 상태로 본원에 오시는 환자들도 적지 않다. 어떤 병이나 마찬가지로이지만 허리와 목 디스크도 증상이 심하지 않을 때 치료를 시작해야만 빨리 치료되며 또 완치된다.

어릴 적 외할머니가 지팡이를 지고 꼬부랑 할머니처럼 걷는 것을 보고 많이 안타까워했던 적이 있다. 이제 시간이 지나면서 이와 관련된 공부를 하다 보니 그 원인과 치료 방법을 알게 돼 꼬부랑 외할머니가 더 안타까움으로 다



가온다.

중년의 시기에 척추 관리의 매우 중요하다. 이 시기에 꾸준한 척추 교정과 척추 압박 치료로 척추 협착증과 퇴행성 질환을 예방, 치료해야 남은 삶의 질이 더욱 높아진다.

건강한 치아를 위해서는 꾸준히 치과를 찾아 치아 클리닝(Cleaning)을 해야 하듯이 척추도 꾸준히 관리해야 건강한 척추를 유지할 수 있다.

천금을 주고도 살 수 없는 것이 건강이다. 그런 만큼 건강할 때 건강을 관리하고 지켜야 한다.

사진=shutterstock

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



생활건강

## “뛰면 눈도 좋아진다” ...운동이 시력 퇴화 늦춰

나이가 들면 빛을 감지하는 망막 신경 세포인 광수용체의 기능이 떨어지면서 시력도 감소한다. 노인들이 시력을 잃는 주된 원인 중 하나가 이런 노화로 인한 시력 감퇴다. 그런데 손상이 진행되고 있는 망막 신경 세포의 기능을 보존하는데 에어로빅과 같은 보통 강도의 운동이 도움이 되는 것으로 나타났다.

미국 에모리대 연구팀에 따르면 운동이 망막 퇴행성 질병의 진행을 늦춘다. 그동안 여러 연구들이 신경 퇴행성으로 인한 질병이나 부상을 예방하는데 운동이 효과가 있다는 사실을 입증해왔다. 하지만 운동이 시력에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있는지의 여부에 대해서는 제대로 된 연구가 이뤄지지 않았다.

에모리대 연구팀은 운동과 시력의 연관성에 대해 입증하기 위해 쥐들이 트레드밀 위를 달리도록 하는 동물 실험을 진행했다. 실험쥐들은 하루에 1시간씩 5일간 트레드밀 위를 달리는 훈련을 2주간 받았다. 그 결과 트레드밀 훈련이 쥐의 광수용체와 망막 세포의 기능을

보존해준다는 사실이 밝혀졌다.

훈련을 받은 쥐들은 동일한 시간 동안 정지된 트레드밀에서 비활동적인 시간을 보낸 쥐들보다 훨씬 적은 양의 광수용체를 소실하는 결과를 보였다. 운동을 한 쥐들의 망막 세포는 빛에 반응하는 능력도 뛰어났고, 운동의 유익한 효과와 관련이 있는 것으로 알려진 뇌신경성장인자(BDNF)의 수치 역시 높았다. 또 연구팀이 운동을 한 쥐들의 BDNF 수용기를 차단하자 비활동적인 쥐들만큼 망막 기능이 떨어졌다.

연구팀은 “운동이 망막의 건강과 시력에 직접적인 영향을 미친다는 사실을 최초로 발견한 실험”이라며 “이번 연구를 통해 시력 장애를 겪고 있는 노인들을 위한 운동 요법이 개발될 수 있을 것”이라고 설명했다.

전문가들은 “이번 연구는 운동의 신경보호 작용과 BDNF의 역할에 대한 우리의 이해도를 높였다”며 “시력 감퇴 위험도가 높거나 망막 질병의 조짐이 보이는 사람들의 시력 장애 과정을 늦추는데 도움이 될 것”이라고 말했다.