

가정의학

전립선비대증 (BPH)

치료(Treatment)

전립선의 성장을 차단하는 5-알파 환원효소억제제가 전립선비대증이 진행(progression)되는 것을 막아 수술(operation)을 받아야 하는 경우를 줄일 수 있습니다.

하지만 전립선암(prostate cancer)의 발생을 예방할 수 있는지에 대해서는 최근까지 계속 연구되어 왔는데, 프로스카(Proscar®, 성분명 finasteride) 나 아보다트(Avodart®, 성분명 dutasteride)를 사용하면서 전립선암의 조기발견에 이용되는 전립선특이항원(prostate specific antigen, PSA) 수치가 감소되는 경향이 뚜렷이 나타나는 것을 알게 되었습니다.

그리고 충분한 효과는 아니지만, 장기적으로 사용하면 실제로 전립선암의 발생을 26% 정도 감소시킬 수 있다는 것을 발견하였습니다.

다만 이들 약으로 전립선암의 충분한 예방효과가 기대할 정도는 아니므로 전립선암의 예방 목적으로는 이들 약들이 사용되지는 않습니다.

이 연구결과는 이 약들을 개발하여 시판하고 있는 머크(Merck, Proscar® 개발)에서 시행한 PCPT(Prostate Cancer Prevention Trial)연구와 글락소스미스클라인(GlaxoSmithKline,



Avodart®개발)에서 시행한 REDUCE (Reduction by Dutasteride of Prostate Cancer Events) 연구로 이름 붙여진 광범위 임상시험(clinical research) 결과에서 나온 것입니다.

한편, 이들 임상연구에서 이들 약들이 전립선암의 발생률(incidence)은 줄이기는 하지만, 전립선암이 발생한 환자들 중에서는 이들 약제를 사용한 군에서 병리학적(pathological)으로 악성도(malignancy grade)가 높은 암, 즉 빠르게 전이(metastasis)가 잘 되는 암이 좀 더 많이 생기는 것으로 나타난 것으로 보고되었습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

오문목 가정의학비뇨기과
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 힘든 일이 찾아와도 꿋꿋하게 이겨 낼 수 있습니다.

사진=shutterstock

Honey Pharmacy

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



척추건강

스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 떼어 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. 척추신경과 의사로서 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 경우, 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 가, 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 척추수술전문의가 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. 치료방법은 척추 교정으로 목곡선을 바로 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반 해야 한다.

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

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



생활건강

커피 마시면 심장 두근거리는 사람, 커피 마셔도 될까?

심장이 불규칙하게 뛰는 심장 질환이 있는 사람도 커피를 마셔도 될까? '미국 심장협회(AHA)' 는 전문가의 견과 연구 결과를 바탕으로 심장 박동이 불규칙한 심방세동이 있다고 해서 커피가 원인이라거나 커피를 더는 마시면 안 된다는 의미는 아니라고 전했다.

■ 커피, 심방세동 위험 낮춰

커피인의 일상적 섭취가 심방세동 위험을 높이지 않을 뿐 아니라 오히려 심방세동 발생 가능성을 낮추는 효과가 있다는 연구 결과도 있다.

하지만 사람마다 건강 상태나 타고난 기질이 다르기 때문에 모든 심장 질환자에게 커피 섭취가 허용되는 것은 아니다.

또, 카페인에 예민해 커피를 마시면 수면 장애, 불안 장애가 심하다면 커피를 마시지 않는 것이 좋다.

■ 단 커피, 탄산음료는 다른 문제

여기서 말하는 커피는 설탕이나 시럽 등을 전혀 첨가하지 않은 순수한 '블랙 커피' 를 말한다. 인스턴트 커피나 너무 단 커피는 해당사항이 아니다. 카페인을 다량 함유하고 있지만

설탕 등 인공 감미료를 잔뜩 넣은 탄산음료 역시 심방세동이 있는 사람이라면 멀리해야 한다.

미국 '식품의약국(FDA)' 이 권장하는 건강한 성인의 하루 카페인 섭취량은 400mg 이하로, 이는 약 3-4잔 정도다. 전문가에 따르면 커피 한 잔, 혹은 한 잔 반을 마시면 섭취할 수 있는 100-150mg 정도가 건강에 도움이 되는 대략적인 카페인 섭취량이다.

또, 커피가 수면 시간을 줄일 수 있는 만큼, 되도록 잠자리에 들기 6-8시간 전에는 마시지 않도록 한다.

심방세동은 뇌졸중, 혈전 또는 다른 건강 문제를 유발할 수 있는 불규칙하거나 때때로 빨라지는 심장 박동을 의미하며 보통 승모판 질환과 같은 판막 질환, 관상동맥 질환, 고혈압성 심질환, 선천성 심질환 등 타고난 기질과 연관이 있는 심장 질환과 동반된다.

하지만 심장에 구조적 이상이나 병이 없더라도 발생하고 나이를 먹음에 따라 발생 빈도가 증가해 60세 이상의 경우 1-2% 정도가 이 질환을 앓고 있다.