

발건강

## 류마티즘 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1%의 류마티즘 관절염을 앓고 있다.

류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어, 초기에 발견하면 관절 손상 없이 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란딘을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항류마티스류의 약물도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 발의 증상은 무지외반증과 망치족지(Hammer Toe)가 아주 심하게 생긴다는 것이다.

무지외반증은 엄지 발가락이 바깥쪽으로 심하게 휘는 증상이고, metatarsal phalangeal joint(발과 발가락을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 발가락 변형이 망치족지이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은살이 생기고 심하면 욕창이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는, 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다.

수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

강원국-김상업 발&발목 전문센터  
김상업 Sang Kim DPM  
Office Number: (714) 735-8588  
한국어 서비스: (714) 773-2547  
5451 La Palma Ave, #26  
La Palma, CA 90623



가정의학

## 당뇨병의 치료 인슐린 요법의 종류

우리 몸은 하루 종일 일정량의 인슐린이 작용하며, 식사 후나 신체의 흥분 상태에 따라 올라가는 혈당을 더 낮추기 위해 추가적으로 분비되는 인슐린과 몸에서 대사 활동에 필요한 혈당을 공급하기 위해서 혈당을 높여주는 몇 가지 호르몬의 균형으로 혈당을 조절합니다.

기본적으로 기저 용량의 인슐린이 유지되면서 평상시의 혈당을 조절하는 것이 중요하다는 사실이 밝혀지면서 기저 인슐린(baseline insulin)을 제공할 수 있도록 만든 것이 지속형 인슐린(long-acting insulin)입니다. 여기에는 레버미어(Levemir, detemir), 렌터스(Lantus, glargine)가 있으며, 다른 종류의 인슐린에 비해 작용 시작 시간이 느려 2-4시간 후에 혈당 감소 효과가 나타나고, 24시간 동안 비슷한 정도의 약효가 지속되기 때문에 저혈당(hypoglycemia)의 위험을 줄일 수 있습니다.

장점은 하루 한 번만 주사한다는 것이며, 장시간 같은 효과를 나타내므로 혈당이 고르게 조절되고 저혈당도 적게 나타납니다. 한편 지속형 인슐린은 다른 인슐린 주사제와 혼합하여 주사할 수 없으므로 따로 주사를 해야하며, 속효성 인슐린(short-acting insulin)과 합

계 사용할 때는 지속형은 하루 1회, 속효성은 매 식사 전에 필요한 양을 주입하여 혈당을 조절합니다.

한편 속효성 인슐린과 중간형 인슐린을 일정 비율로 섞어서 사용하는 혼합형 인슐린은 혈당 조절을 좀 더 쉽게 할 수 있도록 제조된 인슐린으로 주사를 준비할 때 주사기를 따로 준비할 필요 없이 하나의 주사기를 사용하는 간편함이 장점입니다. 가장 많이 사용되는 종류는 속효성 30% 대 중간형 70%이 혼합된 제형으로 휴물린 70/30펜, 믹스타드 30이노렛 주 등이 있습니다.

작용 시작 시간은 30분, 최대 작용은 2-8시간이며, 지속 시간은 24시간입니다. 그 외에도 초속효성 인슐린과 중간형 인슐린이 30/70, 25/75 비율로 혼합된 제제가 있으며, 초속효성의 작용 시간이 15분부터 시작되므로 식사를 시작하기 직전에 사용하며, 하루 2회씩 사용합니다.

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

## 여름 불청객, 온열 질환 대처법

여름철 높은 기온은 열사병 등 온열 질환의 원인이 되기도 한다. 건강 매체 '베리웰헬스'가 온열 질환의 다양한 증상과 대처법을 소개했다.

■ 열발진

열땀띠라고도 한다. 땀구멍이 막혀 땀이 제대로 배출되지 못하면서 작은 발진과 물집이 생긴다. 목, 가슴, 사타구니나 팔다리 안쪽에 생기기 쉽다. 환부를 시원하고 건조하게 유지하고 발진용 가루나 연고를 바른다.

■ 열경련

땀을 많이 흘려 체내 수분과 미네랄 등이 부족해지면 근육 경련이 생긴다. 더운 장소에서 강도 높은 육체노동이나 운동을 할 때 종아리, 허벅지, 어깨 등에 경련이 일어나기 쉽다. 증상이 생기면 수분을 섭취하고 시원한 곳에서 쉬어야 한다. 경련이 멈췄다고 곧바로 일에 복귀하지 말고, 경련 부위를 마사지하며 충분한 휴식을 취해야 한다.

■ 열실신

더위로 체온이 올라가면 열을 외부로 발산하기 위해 피부 쪽 혈액량이 늘리는 탓에 몸 중심의 혈액은 감소한



다. 열실신은 뇌로 가는 피가 일시적으로 부족해지면서 의식을 잃는 증상이다. 앉거나 누운 상태에서 갑자기 일어설 때 나타나기 쉽다. 증상이 나타나면 시원한 장소로 옮겨 눕히되, 다리를 머리보다 높게 둔다.

■ 열사병

체온을 조절하는 중추신경에 장애가 발생하며 생기는 증상이다. 일시적으로 의식을 잃거나 심하면 혼수상태에 빠진다. 체온조절 능력을 잃은 상태에서 땀이 나지 않아 환자의 피부는 건조하고 뜨겁다. 심한 두통이나 오한을 느끼고 호흡과 맥박이 약해진다. 119에 신고를 하고 환자를 시원한 곳으로 옮겨 선풍기 등으로 체온을 낮춘다. 의식이 없을 때 물을 먹이면 위험하다.

사진=shutterstock