

가정의학

## 당뇨병의 치료(24) 미래의 당뇨병 치료법 1

당뇨병을 이전보다 더 효과적으로 치료하면서 보다 간단하고(more comprehensive) 덜 침습적인(less invasive) 방법들이 개발되고 있습니다. 치료 약제에도 흡입성 인슐린(inhaled insulin)이나 경구 인슐린(oral insulin)을 사용하여 혈액 안에 필요한 정도의 인슐린을 공급하는 방법이 개발되었으며, 인슐린 접착포(insulin patch), 췌장이식(pancreas transplantation)을 해서 정상적인 췌장이 기능을 할 수 있게 하거나 인공 췌장(artificial pancreas)을 사용하여 필요한 인슐린을 제때에 맞추어 공급하도록 하는 치료법들이 개발되었거나 연구 중에 있습니다.



▲ Pfizer사의 Exubera

서의 흡수가 예상보다 좋지 않아 흡입성 인슐린의 개발은 쉽지 않았습니다. 최근에 여러 가지 방법으로 기술적인 문제들을 극복하게 되면서 Pfizer사에 2006년도에 FDA의 허가를 받아서 Exubera라는 흡입성 인슐린이 발매되었습니다. 이것은 초속효성 인슐린(rapid-acting insulin) 대체 요법(alternative method)으로 사용하도록 한 것으로 식사 5분 전에 필요한 양을 흡입하여 효과를 보게 되며 주사를 기피하는 환자들에게 매우 기대되는 것이었습니다. 하지만 폐암(lung cancer)의 가능성이 제시되고 비싼 가격으로 인하여 실제 사용량이 많지 않아 발매 1년 만인 2007년도에 제약시장에서 판매를 중단하였습니다. 그러나 현재 여러 회사에서 하루 사용 횟수가 적은 흡입성 인슐린 개발이 진행 중에 있다고 합니다.

흡입성 인슐린 방법은 1925년도에 이미 제시되었던 것으로 폐(lung)를 통하여 인슐린을 주입하게 되면 위장관(gastrointestinal tract)을 경유할 경우에 생기는 분해-대사(metabolism)를 피할 수 있어 이상적일 것으로 생각되었습니다. 하지만 대부분의 인슐린이 비강(nasal cavity)과 후두부위(larynx) 점막에 침착이 되어 분해되거나 폐에

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



치과

## 치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병율도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인은?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치술질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치술질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

**남태준 종합치과**  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 환절기 불청객 감기, 빨리 나으려면

환절기에는 감기환자가 급증한다. 감기는 약을 먹으면 1주일, 안 먹으면 7일은 앓아야 낫는다는 말도 있을 만큼 특별한 치료약이 없다. 그래도 조금만 신경 쓰면 고통도 덜하고 더 빨리 나올 수도 있다. 그렇다면 '웬스 헬스'가 감기를 빨리 나올 수 있는 다섯 가지 방법을 소개했다.

◆ 뜨거운 국물

차든 국이든 상관없다. 뜨끈한 걸 마셔야 한다. 폐에서 코에 이르기까지, 우리 몸의 호흡기에는 점액 또는 콧물을 청소하는 역할을 하는 작은 털이 있다. 위스콘신대학교 가정의학과 교수인 브루스 배럿 박사에 따르면, 뜨거운 액체가 그 털의 활동을 돕는다. 카모마일도 좋고, 미역국도 좋다.

◆ 소금물 양치

감기가 들었을 때는 소금물로 가글을 하는 것도 도움이 된다. 따뜻한 물 한 컵에 소금 반 티스푼을 넣어 하루에 서너 번 이상 입을 행굴 것.



◆ 따뜻한 샤워

온수에 몸을 씻으며 더운 김을 마시면 목구멍과 부비강이 촉촉해진다. 샤워기에서 쏟아지는 물을 목이며 어깨에 맞으면 뻣뻣하던 근육이 풀리는 것도 장점이다.

◆ 충분한 잠

감기에는 휴식이 약이다. 한 연구에 따르면 하루에 7시간 미만 잔 사람들은 8시간 이상 잔 사람들에 비해 감기에 걸릴 확률이 세 배나 높았다. 명상이든 가벼운 운동으로 긴장을 푼 다음 충분한 자는 게 좋다.

◆ 건강한 식사

면역 시스템이 제대로 작동해야 감기가 안 오고, 혹시 걸리더라도 빨리 나올 수 있다. 예모리대학교 샤론 버키스트 교수는 "면역 시스템이 잘 굴러가려면, 장 내에 '착한' 박테리아가 많아야 한다."고 설명한다. 과일, 채소, 콩과 너트류, 씨앗류가 '착한' 박테리아가 많아지도록 돕는 음식이다.



한방

## 위장은 오장육부의 바다

▶ 1278호에서 이어집니다.

■ 안색이 누런 사람

사람은 저마다 피부색이 다르다. 얼굴색으로 체질뿐만 아니라 질병을 진단할 수 있다. 얼굴색이 검은 사람은 신장이 나쁘고, 얼굴색이 유난히 흰 사람은 폐가 좋지 않다. 그래서 얼굴색이 흰 사람은 감기에 걸려도 기침을 많이 하고 호흡기 질환에도 잘 걸린다.

그렇다고 언제나 불편한 증상이 나타나는 것은 아니다. 체력이 급격하게 떨어지거나 피곤해지면 소화기 계통으로 불편한 증상이 찾아온다.

■ 신경이 예민한 사람

얼굴형이 네모나면서 각이 져 보이는 사람은 부지런하며 무슨일이든 끝까지 성실하게 해 내고야 만다. 동시에 신경이 예민하다. 남성보다 여성이 더 심한데 마음씨는 굵지만 고집이 세고 애교를 부릴 줄 모른다. 좋으면 좋고 성격이 굳으며 예민하기 때문에 눈물도 많고 속 끓이는 일도 많다.

체질적으로 예민하기 때문에 병이 와도 신경성 질환으로 시달린다. 음식을 먹으면 소화불량, 위장병과 함께 반드시 신물이 넘어오고 목에서부터 가슴까지 답답할 때가 자주 생긴다. 매핵기라고 해서 목에 가래같은 게 달라붙은 것처럼 갑갑한 증상이

있으며 뱉으려 해도 잘 뱉어지지 않는다. 가슴과 등이 동시에 불편한 경우도 있다. 신경성 위장병은 코가 크고 오목한 여성이나 눈꼬리가 올라간 사람, 입술이 작고 뾰족하면서 눈이 동그렇게 생긴 사람에게서도 많이 볼 수 있다.

서양인은 대개 스트레스가 쌓이면 가슴 통증을 호소하고 협심증 같은 심장병에 걸릴 위험이 있는 반면 동양인들은 소화불량이나 속쓰림이 먼저 나타나고 위궤양이나 위암 같은 위장병에 대한 불안감이 커지는 것이다.

위장은 정신적 요인에 민감하게 반응한다. 슬픔과 근심이 있으면 위가 잘 움직이지 않고 위산 분비가 다소 늘어나고, 즐겁고 기쁨에 마음이 좋으면 위가 활발하게 움직이고 소화도 잘 된다. 위장을 '제2의 뇌'라고 말하는 것도 이 때문이다.

신경성 위장병은 마음을 가라앉히고 스트레스에서 벗어나는 것이 최고의 치료를 할 수 있는 첨단 방법이라고 할 수 있다.

**중성당 한방병원**  
한의학 박사 원장 안주옥  
TEL (714) 736-0075  
8401 Commonwealth Ave.,  
Buena Park, CA 90621

