

가정의학

## 당뇨병의 치료(28) 당뇨병의 관리

이전 연재까지 당뇨병의 치료법(treatment)에 대해 자세하게 살펴보았습니다.

이들을 종합하여 간단하게 정리하였으니 당뇨병의 관리에 도움이 되기를 바랍니다.

당뇨병은 이미 전에 언급하여 드렸듯이 동맥경화증(atherosclerosis), 고혈압(hypertension)과 함께 3대 성인병(adult diseases)으로 불리는데 그 이유는 이들 세 가지 질환들이 매우 밀접한 관련이 있기 때문입니다. 즉 고혈압이 오래 지속되어 동맥경화증이 발생하고, 또 동맥경화증이 있게 되면서 당뇨병이 더 쉽게 발생할 수 있습니다. 당뇨병에 걸린 사람은 당뇨병 환자가 아닌 사람보다 동맥경화증에 걸릴 위험 인자(risk factor)를 더 많이 가지고 있기 때문에 이와 같은 위험 인자를 줄이기 위해 직접적이고 적극적인 노력이 필요합니다. 또한 당뇨병을 치료하지 않을 경우, 장시간 지속된 고혈당(hyperglycemia)으로 중요한 신체기관에 손상을 입힐 수 있습니다. 결과적으로 심장병(cardiac disease), 뇌졸중(stroke), 고혈압, 당뇨병성 망막증(diabetic retinopathy), 백내장(cataract)이나 시력 상실(blindness), 신부전(renal failure), 신경계 질환

(neuropathy), 치아 및 잇몸 질환(tooth or gingival disease), 발이나 발가락 절단(amputation) 등의 합병증이 발생할 수 있습니다.

당뇨병의 진행과 합병증을 방지하고, 생기더라도 조기 발견(early detection)하여 심한 합병증으로 발전되는 것을 막기 위해서는 혈당 조절을 위한 노력과 함께 식사 계획(meal plan), 운동 계획(exercise plan), 자가혈당 측정(self glucose monitoring), 저혈당(hypoglycemia) 혹은 고혈당에 대한 감시와 관리, 발관리, 인슐린과 경구약제의 조절, 아픈 날의 처치 요령(sick day management), 스트레스 관리, 합병증의 조기 발견을 위한 정기적인 의료 검진 등 다양하고 복합적인 조치가 있어야 합니다. 이를 위해서 병원 단위에서는 당뇨병 관리팀(diabetic control team)을 운영하기도 하며, 당뇨병의 위험에 대해 알려주고 관리 요령을 함께 가르쳐주는 당뇨교실(diabetic education)도 환자들에게 많은 도움이 됩니다.

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



치과

## 신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”

치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신겨린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다. 신경치료의 목적은 치아를 살리는데



있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해줘야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 달걀, 건강하게 먹는 법

건강 수명을 위한 근육의 중요성이 부각되면서 달걀에 함유된 단백질에 관심이 모아지고 있다. 달걀은 단백질을 비교적 싼 가격에 보충할 수 있는 식품 중 하나이다. 40세 이후 근육이 매년 1%씩 줄어드는 사람도 있어 근육 생성을 위한 단백질 섭취는 중년 이후 건강을 위해 더욱 관심을 가져야 한다.



하지만 달걀은 각종 영양소가 풍부한 ‘완전 식품’이라는 평가가 있는 반면 콜레스테롤을 조심해야 한다는 주장이 아직도 대립하고 있다. 콜레스테롤 논란은 미국의 의료영양 분야를 총괄하는 미국 정부의 식생활지침자문위원회가 “달걀 섭취로 인한 콜레스테롤 증가는 우려할 필요가 없다.”고 정리한 바 있다. 이에 따라 미국에서는 달걀로 인한 콜레스테롤 위험에 대한 논란이 잦아들었다.

단백질은 달걀뿐만 아니라 육류, 콩류에도 풍부하다. 전문가들은 근육 감소를 막기 위해서는 달걀, 생선, 콩, 두부 등 흡수가 잘되는 단백질 섭취를 권한다. 달걀은 콩류와 함께 미국식품의약국(FDA)의 단백질소화흡수율(PD-

CAAS) 판정에서 소화흡수율 최고점을 받았다. 가장 우수한 단백질인데다 흡수율도 뛰어나 노약자들도 부담없이 먹을 수 있다.

그렇다면 어떻게 하면 달걀을 더 건강하게 먹을 수 있을까?

가장 중요한 것은 신선한 달걀을 섭취하는 것이다. 그러므로 구입 전에 산란 일자를 확인해야 한다.



신선한 달걀 2개 정도를 아침에 먹으면 다이어트에도 도움이 된다. 점심 때까지 포만감을 유지해 과식을 예방해 뱃살이 나오는 것을 막는데 일조를 한다. 달걀을 더욱 건강하게 섭취하고 싶다면 노른자가 포함된 달걀 한 개에 흰자만 2개를 넣은 스크램블을 만들어 먹으면 좋다. 스크램블은 요리가 간단하고 맛도 좋아 아침식사로 제격이다. 이 때 올리브 오일을 사용하고 신선한 채소를 곁들이면 비타민도 보강할 수 있다.

한 방

## 노인성 질환과 뜸, 구기자차

노인들에겐 나이가 들었다는 것 자체가 힘으로 작용할 수 있다. 나이가 들면 오장육부의 기능이 자연히 쇠약해지고 정기도 흐려지기 때문이다. 노인들의 몸은 오랜 세월 비바람에 시달린 울타리와 같다. 젊은 시절, 정신 없이 공부하며 열정을 불태울 때는 잘 깨닫지 못하였지만, 그러는 사이 자신도 모르게 단단한 울타리 담벼락에 금이 가고 벽돌도 많이 닳아져 버렸다. 울타리 벽돌 틈을 메우고 있는 시멘트도 시간이 지나면서 힘을 잃고 부슬부슬 떨어진다. 중년을 넘기고 노년으로 접어들면 그 어느 때보다 자신의 건강에 세심한 주의를 기울여야만 한다. 그것을 당연한 노쇠 현상이라고 여기고 제때 수리하지 않으면 한순간에 무너진다.

아기들은 한 번씩 앓고 나면 재롱도 늘고 부쩍 크지만 노인들은 한 번 아프고 나면 눈에 띄게 초라하고 늙어간다. 머릿속이 텅 빈 것처럼 멍 하면서 어지러운 증상은 신장(콩팥) 기능이 허하기 때문이다. 신장은 우리 몸에서 정기를 만들어 내는 장기로, 신장이 허해지면 하체가 힘이 빠지면서 후들거린다.

또한 노인들의 고질적인 치통도 신장 기능이 쇠약해졌을 때 나타난다. 치아는 뼈의 일부분으로 신장이 뼈를 주관하는 까닭이다. 노인들은 배꼽에 뜸을 뜨면 좋는데, 배꼽은 생기의 근

원으로 우리 몸에서 가장 중요한 부위이다. ‘동의보감’에 따르면 배꼽에 뜸을 뜨면 안색이 어린이와 같아지고 건강하게 오래 살 수 있다고 했다. 오래 묵은 소금과 그늘에 말려 정성껏 법제한 쑥을 소금 위에 얹어 놓고 시간을 정하여 뜸을 뜨면 많은 효과를 증진시킨다.

중생당에서는 노인들의 건강을 위해 구기자차를 조제한 왕뜸도 수시로 뜬다. 또한 구기자로 차나 술을 담가 먹어도 노인들의 건강에 좋다. 구기자는 노화를 예방하고 체력을 도와주는 훌륭한 약재로 부작용이 없어서 복용량에는 신경 쓸 필요가 없다. 구기자는 2천 년 전에 나온 약방서에도 실려 있을 만큼 전통이 오래된 약재이다. 한 노인이 100세가 넘도록 꽃꽂이와 왕성한 정력을 자랑하며 건강하기에 비결이 무엇인가 알아보았더니 노인의 집 뜰에 있는 우물 밑으로 구기자 뿌리가 뻗어 있더라는 이야기도 있다. 노인은 그 우물의 물을 마셨던 것이다. 그만큼 구기자는 건강에 뛰어난 효능을 지녔다.

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

