

가정의학

## 당뇨병의 증상 (Symptoms of Diabetes Mellitus)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

당뇨가 발생하기 전까지는 많은 경우 비만증이 먼저 나타나다가, 나중에는 많이 먹어도 체중 감소(weight loss) 및 전신 권태 등의 증상이 나타납니다.

그리고 당뇨병과 함께 대표적인 성인병(adult diseases)인 고콜레스테롤혈증(hypercholesterolemia), 고지혈증(hyperlipidemia), 고혈압(hypertension), 비만증, 동맥경화증(atherosclerosis) 등이 함께 발생하는 경우가 많은데, 그 이유는 이들 질환들이 매우 밀접한 관련이 있으며, 발생하는 원인이 상당 부분 겹치기 때문입니다.

즉, 당뇨병에 걸린 사람은 당뇨가 없는 사람들보다 이런 성인병이 발생할 위험 인자를 더 많이 가지고 있다는 것이므로 이런 위험 인자를 줄이기 위해 직접적이고 적극적인 노력이 필요합니다. 그 외에 당뇨병에서 나타날 수 있는 다른 증상들은 피로감(fatigue), 시야 혼탁(눈이 뿌옇게 보이는 것: blurry vision), 다리의 통증(pain), 피부 건조(skin dryness) 및 소양증(가려움: itchiness), 남성의 발기부전(impotence), 여성 음부의 염증성 질환(female genital infectious disease), 더딘 상처 치유(delayed wound healing), 갑

기(common cold)나 피부질환 혹은 요로감염(urinary infection)과 같은 반복되는 감염성 질환(recurrent infection) 등이 있습니다.

한편, 당뇨가 10년 이상 넘어가면 당뇨병의 합병증(complication)들이 발생하면서 시작되는 증상들도 있는데, 앞서도 말씀드렸듯이 당뇨병이 있다고 모두 증상을 보이는 것은 아니며, 오히려 아무런 증상이 없는 경우(asymptomatic)가 훨씬 더 많습니다.

그래서 당뇨병을 처음 발견했을 때에 이미 오랫동안 당뇨가 진행되어 왔고 합병증까지 나타나는 경우도 많아서 진작 검사를 하지 못한 것을 때늦게 후회하는 경우를 적지 않게 봅니다.

따라서 앞서 말씀드린 증상이 전혀 없더라도 선별검사(screening test)를 정기적으로 받아서 당뇨나 다른 질환을 조기에 발견하여 진행을 막도록 하고 합병증의 발생되지 않게 하거나 더디게 나타나도록 치료를 잘 받는 것이 중요합니다.

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



치과

## 경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란

트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다.

따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## 건강하게 태양을 즐기자

새해를 맞이한 게 엊그제 같은데 벌써 여름입니다. 이번 여름은 코로나 바이러스로 인해 야외 활동이 많이 줄어들기는 했지만, 그래도 여름 야외 활동은 포기하기 힘든 유혹입니다. 야외에서 맞는 햇볕은 따뜻함과 여름을 만끽할 분위기, 거기에 비타민 D까지 덩어리로 제공해줍니다. 하지만 동시에 과다한 햇볕은 피부를 상하게 하고, 피부암의 위험이 생기게 하고 또, 기미와 주근깨의 원인이 되기도 합니다.

햇볕으로 인한 피해를 줄일 수 있는 가장 좋은 방법은 바로 자외선 차단제를 바르는 것입니다. 미국 FDA는 자외선 차단제를 선택 할 때 햇볕에 타거나 피부암을 방지 하기 위해서 SPF (Sun Protection Factor)이 15 이상인 자외선 차단제를 권유합니다. 하지만 미국 피부 전문 아카데미 (American Academy of Dermatology)에서는 최소한 SPF 30 이상을 선택 하는 것을 권하고 있습니다. 햇볕은 노화를 촉진하는 UVA와 살을 타게 하는 UVB를 동시에 뿜어내기 때문에 이 두 가지 요소를 모두 다 차단해주는 차단제를 선택하는 것이 중요합니다.

### ■ 햇볕으로부터 우리의 피부를 보호 할 수 있는 습관들

- ▶ 자외선 차단제 (선크림) 사용: 워터 프루프, SPF 30 이상의 보호 범위가 넓은 제품을 사용하고, 야외에 나가기 15분 전에 사용할 것. 야외에 있을 때에는 2시간에 한번씩, 또는 수영이나, 땀을 많이 흘린 후에 덧발라줌.
- ▶ 입술 보호제(랩스틱) 사용: 입술도 햇볕에 타기 때문에 SPF 30 이상의 자외선 차단제가 포함된 랩스틱을 수시로 사용함.
- ▶ 알맞은 의상: 소재가 가볍고 시원한 긴팔

상의, 섀클라스, 챙이 큰 모자, 양산 등등의 아이템들 사용함.

▶ 그늘을 찾을 것.

### ■ 햇볕에 살이 타게 된 경우에 도움이 되는 치료법

- ▶ 시원한 냉찜질: 열음이 피부에 직접 닿지 않도록 타올에 싸서 사용하는 것이 중요.
- ▶ 수분크림: 오일이 침투되지 않은 수분크림을 피부에 수분이 살짝 남아있을 때 발라주면 피부의 수분이 보존돼 손상된 피부 회복을 촉진시켜 줌. 오일이 들어간 크림은 피부에 열을 더해주기 때문에 햇볕에 탄 피부에는 피해야 함.
- ▶ 소염제 복용 (Aleve 나 Ibuprofen): 햇볕에 타서 붉게 익고, 부어올라 고통스러운 증세를 완화 시켜 줌.
- ▶ 스테로이드 크림 사용 (Hydrocortisone cream): 빨갛고 부어오른 증세를 완화시켜 줌.
- ▶ 알로에겔(Aloe Vera Gel): 피부를 진정 시켜 줌.
- ▶ 수분 섭취: 몸속의 수분을 충분히 다시 채워 줌.
- ▶ 물집이 생겼을 경우: 물집에 손을 대지 말고 자연적으로 회복 될 때 까지 기다려야 함. 물집이 아주 넓게 생겼을 경우에는 염증의 위험이 있으므로 열이 나거나 머리가 심하게 아플 경우에는 진료를 받아야 함.

각자의 건강 상태에 따라 위의 권유 사항이 다르게 적용 될 수 있습니다.

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



척추건강

## 스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 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. 척추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우(예, 목디스크 문제)에는 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 후사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격(예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등)에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서(예, 일자목, 거북이목) 작은 충

격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문가가 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 빠름이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 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 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권해드립니다.

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

