가정의학

당뇨병의 진단 3
(Diagnosis of Diabetes Mellitus)

혈당검사(blood glucose test)는 공복시(fasting: 검사 전날 저녁식사 후에 약간의 물 이외에는 열량이 있는 음식물을 먹지 않은 상태에서 측정하는 혈당)와 식후(post meal)에 재는 혈당에 많은 차이가 있으므로 검사 목적에 따라 시간을 맞추어서 채혈(blood sample)하는 것이 중요합니다.

당뇨병의 가능성이 높은 사람들(risk group), 즉 소변(urine)에 당이 검출된 사람, 산전 검사(prenatal examination)에서 당뇨가 발견된 사람, 그리고 당뇨병의 가족력(family history)이 있는 사람, 비만한(obese) 사람 등은 혈당검사를 주기적으로 받아야 합니다.

병을 조기에 발견(early detection)하여 치료하면 합병증(complication) 예방에 크게 도움이 되기 때문입니다. 혈당치는 당뇨병의 진단(diagnosis)은 물론 치료(treatment)에 있어서도 가장 중요한 가늠(parameter)이 됩니다.

정상 혈당은 공복시에 99mg/dL 이하, 식사 후 2시간에 139mg/dL 이하, 그리고 취침 전(bedtime)에는 119mg/dL 이하입니다.

당뇨병의 진단, 치료와 예방(prevention)에 대해 가장 권위 있는 미국당뇨병협회(ADA: American Diabetes Association)에서는 당뇨병의 진단 기준(diagnostic criteria)을 혈당검사를 통해서 나온 다음 세 가지 방법으로 정의(definition)합니다.

첫째, 각각 다른 시기에 시행한 2회 이상의 혈당 검사에서 공복혈당이 126mg/dL이상인 경우, 둘째, 식사와 관계없이 아무 때나 검사한 혈당이 200mg/dl을 넘고 당뇨병의 증상(symptom: 전에 설명한 다뇨, 다식, 다음 등의 증상)이 함께 있는 경우, 셋째 포도당 부하검사(OGTT: oral glucose tolerance test)를 통해서 일정 기준을 넘어서는 경우입니다.

오문목 가정의학.비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217

치 과

틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식물을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정한 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빼서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선망의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

생활 건강

본전

'본전 생각난다' 라는 말을 들어보신 적이 있는가? 이 말은 정말 유익을 얻기 위해 들인 돈을 말하는 것이 아니라 주로 이 말은 다른 사람을 위해 물심양면으로 공을 들이고 신경을 써주었는데 막상 상대를 통해 돌아오는 것이 정당하지 않았을 때 하는 말이다. 심지어는 자식에 대해서도 이 '본전' 에 대한 생각을 하게 된다.

한국의 어머님들은 세상에서 둘째가라면 정말 서러워해도 되는 그런 모성애를 가지고 있다. 자식의 교육을 위해서라면 끼니를 걸러서라도 아이들 학원비를 먼저 챙기고 아무리 몸이 아프고 힘들어도 맛있고 몸에 좋은 음식은 자식의 숟가락에 먼저 얹어주는 우리 한국의 어머니들.

문제는 이렇게 자식에게 공을 들이고 사랑을 주고 희생을 해 왔어도 결국에 성인이 된 자녀가 자신의 앞가림만 하느라 부모에게 연락도 안하고 엄마도 안 중에 없는 바쁜 삶을 살다가 시집, 장가간 자식들이 자기 배우자와 자기 자녀들만 챙기는 것을 보면서 자식에게 '도대체 내가 어떻게 키운 자식인데 나를 이렇게 괄시하나.' 라는 본전 생각을 하게 된다.

특히나 이민사회의 부모님들은 한국에서 살아가는 부모님들과는 비교할 수 없는 이민생활의 아픔과 불안과 차별까지 감당해 가면서 자녀들을 위해 희생을 한다. 문제는 이렇게 자식을 향해서도 '본전' 생각이 날 수밖에 없는 것이 우리의 한계라면 이 '본전' 이 나가는 것을 지혜롭게 관리하지 않으면 안 된다는 결론을 얻어야 한다. 그렇다면 '본전' 으로 인해 마음이 상하지 않으려면 또 계속해서 '본전' 을 주면서 상대를 버릇없게 만들지 않으려면 이 '본전' 을 아껴야 한다.

▶ 1334호에 계속됩니다.

Eunice Joo (Ph.D., LPC, NCC),
꿀약국(Honey Pharmacy) 멤버

• Eunice Joo Counseling Clinic
• Ph.D, in Clinical Pastoral Counseling from NCCA (National Christian Counseling Association)
• M.A. (Clinical Counseling from Denver Seminary)
• LPC (Licensed Professional Counselor)
• NCC (National Certified Counselor)

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

척추 건강

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 스마폰이 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(Saral 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 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격(예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등)에도 큐션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서 (예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리디스크가 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 대분분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 뻐근함이나 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 역할을하는 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 권면해드린다.

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