

가정의학

당뇨병의 진단 5 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

▶ 지난호에서 이어집니다.

임신성 당뇨병(gestational diabetes)을 진단하기 위해서는 임신 24~28주에 포도당 부하검사(oral glucose tolerance test)를 시행합니다. 검사 시점이 중요한 이유는 이 기간 동안에 임신으로 인한 호르몬(hormone)의 영향으로 혈당(blood glucose)이 높아지기 시작하는 시점이기 때문입니다.

실제로 이 기간 이전에 이미 혈당이 높은 경우에는 임신성 당뇨병이 아닌 기존에 당뇨병이 있는 상태에서 임신(pregnant)했을 것으로 간주합니다. 이런 임신부의 경우 임신 기간 동안의 당뇨병에 대한 치료는 일반 당뇨병 환자와 동일하게 하지만 출산 후(post gestation)의 관리가 다릅니다.

포도당 부하검사(oral glucose tolerance test)를 임신 중에 할 때는 포도당의 사용량이 다릅니다. 선별검사(screening test)로는 포도당 50그램을 사용하고, 양성반응(positive reaction)이 나오면 정확한 진단을 위해 포도당 100그램을 사용하는 진단검사(diagnostic test)를 다시 합니다.

임신성 당뇨병을 일으킬 가능성이 높은 대상군(risk group)으로는 소변

에 당이 발견된 경우(glycosuria), 직계가족에 당뇨 병력(diabetes history)이 있는 경우, 임신성 당뇨병의 병력이 있거나 9파운드(약 4 kg) 이상의 아이를 출산한 경험이 있는 사람, 비만증(obesity) 등이 있는 사람들입니다.

이런 분들은 임신중의 적절한 시기에 반드시 당뇨 선별검사를 받아서 임신(pregnancy)과 출산(delivery) 후 산모(maternity)와 신생아(neonate)에게 나타날 수 있는 합병증들을 예방해야 합니다.

임신성 당뇨병의 진단 기준(diagnostic criteria)은 혈당이 공복시에 95mg/dL(이하 단위 생략) 이상, 포도당 섭취 후 1시간이 180 이상, 2시간이 155 이상, 3시간이 140 이상 나온 것을 비정상(abnormal)으로 보며, 이들 중에 2가지가 비정상적으로 나오면 진단을 내리며 치료를 시작하게 됩니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



치과

아랫니 없을 때 치료 방법

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 매력 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 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

본전

▶ 1332호에서 이어집니다.

사람들을 도와주는 데 있어서도 너무 지나친 희생을 하면서도 도와주면 '본전' 생각에 서운함과 괴씸함에 사로잡혀 오히려 사람 잃고 돈 잃고 마음 상하고 살아갈 수가 있다. 그렇다면 다른 사람들을 어떻게 도와야 하는가? 어떻게 '본전' 생각에서 벗어나 또 이 '본전'에게 뒤통수를 맞지 않고 다른 사람들을 도울 수 있을까?

사람을 도울 때는 나중에 되돌려 받을 것을 기대하지 않아도 되는 선에서 도와주는 것이 중요하다. 또 남은 남들 이라고 치자, 하지만 자식들을 키우는데 있어서도 너무나 지나친 희생을 하는 것은 좋지 않다. 희생하지 않는 나쁜 부모가 되라는 것이 아니다. 희생이라는 귀한 것을 통해서 오히려 우리는 자식들을 버릇없고 감사하지 못하는 존재들로 키우게 되는 경우가 더욱 많기 때문이다. 희생을 할 때는 하더라도 엄마의 인생의 모든 삶의 의미가 자식의 어깨에 떨어지지 않게 해야 하고 자식에게 모든 돈을 주고 나이 들어 허덕이며 사는 것도 옳지 않다. 부모의 필요에 대해 배려하고 부모에게 감사하게 자녀를 키워야 하는 것이 엄마의 죄책감에서 기인된 희생을 보이는 것보다 더 중요하기 때문이다.

우리가 생각하는 우리 마음에 가까운 '본전'의 문제... 인생을 살아가면서 남들에게 한 번이라도 신세를 지지 않고 살아가는 사람들이 얼마나 있을까? 하지만 이러한 선한 마음의 배움과 희생이 많은 경우 오히려 그 귀한 관계를 등지게 하고 상처를 받게 하고 고 또 더 심각하게는 자식만을 위한 희생의 본전을 강그리 쓰고 있다면 찾지 못하게 된 '본전'에 대한 쓰라림이 우리의 삶의 의미를 빼앗아 갈 수 있다. 우리는 받지 않아도 될 만큼 만의 '본전' 만을 나누는 일을 배워야 한다. 상담을 통해 '본전' 쓰기를 조절하고 보다 더 의미 있는 도움과 배려를 할 수 있게 되는 이민사회가 되기를 바란다.

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



척추건강

우리 몸의 대들보인 척추 관리

우리는 지금 21세기를 살아가고 있다. 몸에 좋은 음식들과 우리의 건강 중에 약한 부분들을 도와주는 처방약들도 정말 많이 개발되어 있는 21세기를 살아가는 우리들. 100세 시대를 살아가면서 척추 관리의 필요성을 한번 생각해 볼 필요가 있다. 치아 관리를 잘 해오신 나이 드신 분들은 (치과에 정기적으로 가서 Dental cleaning) 건강한 치아를 유지하듯이 꾸준한 척추 관리가 척추 퇴행성으로 인한 목, 허리 통증, 그리고 팔 다리 저림등을 예방할 수 있다.

요즘 병원을 방문하시는 분들 중에 목, 허리 디스크가 나와서 신경을 누르기 때문에 팔 저림, 등쪽의 따끔거림, 다리 저림 등의 증상을 호소하시는 분들이 많다. 그들 중에 대부분은 "선생님, 저는 목이나 허리는 전혀 안 아픈데 팔(또는 다리)만 저리고 아픈데 이것도 척추의 문제 때문인가요?" 하고 물어보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때에 나타나는 증상이다. 대부분의 환자들은 척추 디스크가 나와서 신경을 누르는 경우이다. 물론 치료가 가능한 문제이기도 하다.

의사로서 마음이 안 좋을 때 중 한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진

행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘드실 때 오시는 나이 드신 어른들의 MRI 결과를 볼 때이다. 척추 문제는 소리 없이 찾아오는 "Silent Killer" 라고도 부른다. 소리 없이 찾아오는 문제이기 때문이다. 대부분의 환자들은 "선생님, 저는 척추에 아무 문제 없었는데 몇 주 전부터 다리에 힘이 없어서 잘 못 걸췄어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자 분들도 있으시다.

우리는 우리의 몸의 대들보인 척추 관리에 이제 관심을 가져야 할 필요가 있다. 치아는 impant로 새 것으로 바꾸어 가며 쓸 수 있지만 우리의 척추는 바꿀 수가 없다. 건강할 때 더욱더 관리를 해서 건강한 척추를 유지해야 할 것이다.

어떻게 척추를 건강하게 관리할 수 있을까? 더 늦기 전에 척추 상태를 확인하고 정기적인 척추 교정을 통해 척추의 퇴행성을 막을 수 있다.

그리고 디스크 문제로 진단을 받으셨다면 디스크 치료 전문 병원인 저희 병원을 방문하셔서 상담을 받아 보시는 것도 권해 드립니다.

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

