

가정의학

## 당뇨병 합병증의 검사 (Examination for Complications of Diabetes)

어떤 질병에 대해 선별검사(screening test)를 하여 그 질환을 초기에 발견하는 것은 질병의 진행을 막고 합병증을 예방하며 경우에 따라 근본적인 질병 치료를 위해 매우 중요합니다.

특히 당뇨병을 치료하지 않고 지낼 경우에는 급격한 대사장애(metabolism disorder)와 같은 급성합병증(acute complication)은 물론 심장질환(cardiovascular disease), 뇌졸중(stroke), 고혈압(hypertension), 망막증(retinopathy), 만성신손상(chronic renal injury: 과거에 만성신부전으로 불리던 신장기능의 심한 저하 상태), 발이나 발가락의 절단(amputation) 등의 심각한 당뇨병성 만성합병증(chronic complication)으로까지 진행될 수 있습니다.

더욱이 만성합병증의 경우에는 환자가 거의 증상이 없이 지내다가 각 장기의 손상이 심해진 후에 증상이 나타나기 시작하여 병원에 찾아오는 경우도 있습니다.

만성합병증이 발생했다는 것은 그 장기의 상태가 되돌릴 수 없는 정도까지 손상됐다는 것이므로 당뇨병 합병

증의 진행상태를 미리 검사하여 조기에 치료를 시작하는 것은 매우 중요합니다.

당뇨병은 다른 여러 질환과 상관성이 높기 때문에, 당뇨병 합병증 검사도 그만큼 다양합니다. 우선, 당뇨병을 가진 분들에게 혈액내 포도당이 잘 유지되고 있는지를 알아보는 검사로, 당화혈색소(Hemoglobin A1C) 혈액검사가 있습니다.

3개월마다 실시하는 당화혈색소(A1C) 검사는 3개월 동안의 평균 혈당치를 측정하는 것으로, 이는 혈당이 제대로 조절되고 있는가를 보여주는 큰 청사진입니다. 당화혈색소(A1C) 결과가 7% 미만이면 당뇨병 치료가 적절하게 이루어지고 있다는 것을 알 수 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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 이뿌리(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 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 비율과 거

의 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 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그내에 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 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## 독감 예방 접종

### ◆ 왜 해야 하나?

독감 예방 접종은 독감에 걸리지 않도록 예방하고 독감에 걸린 경우 독감 증상의 심각성을 줄이기 위해 매년 맞는 것이 좋습니다. 이번 해에는 코로나19가 전 세계적으로 만연한 상황이기 때문에 독감 예방 접종은 어느 때보다 중요합니다. 독감 예방 주사가 코로나19의 감염을 예방하지는 않지만 독감 질환, 입원 및 사망 위험을 줄여줍니다. 이는 결과적으로 코로나19에 노출을 줄이고 코로나19 및 심각한 건강 상태에 있는 사람들을 치료하는데 의료 자원을 더 많이 사용할 수 있도록 해줍니다. 바이러스의 추가 확산을 막는 것은 우리 커뮤니티 전체가 함께 동참해야 합니다. 독감 예방 접종을 해 독감의 전파를 막는 것만으로도 바이러스의 전파를 방지하는데 동참할 수 있습니다.

### ◆ 접종 대상은?

미국의 CDC는 생후 6개월 이상의 모든 사람이 독감 예방 접종하기를 권장합니다. 특히 독감이나 코로나19에 걸리기 쉬운 사람들에: 65세 이상, 어린이, 임산부, 면역력이 약한 사람들 및 의료 종사자는 예방 접종 대상 우선 순위입니다. 65세 이상은 보통 독감 접종으로는 효능이 오래 가지 않기 때문에 65세 이상을 위해 만들어진 High Dose(HD) 독감 주사를 맞는 것을 권장합니다. 2020-2021년에 이용할 수 있는 독감 예방 접종의 다양한 유형에 대해서는 담당 의사나 약사와 상담하시기 바랍니다.

### ◆ 언제 접종해야 하나?

Right Now! 지금이 독감 예방 주사를 맞기에 가장 적합한 시기입니다. 예방 접종을 맞은 후 몸에서 항체가 발생하는 데는 약 2주에서 4주 정도의 시간이 걸립니다. 그렇기 때문에 독감 시즌이 시작 되기 전에 하루빨리 예방 접종을 맞을 것을 권해드립니다. 독감 예방 주사는 병원에서, 또는 동네 약국 어디에서나 맞을 수 있습니다.

### ◆ 독감 예방 접종으로 독감에 걸릴 수 있을까?

독감 예방 접종은 독감을 유발하지 않습니다. 독감 예방 접종은 신체가 면역 반응을 일으키는데 필요한 바이러스의 작은 부분으로만 구성된 죽은 독감 바이러스가 포함되어 있습니다. 이 독감 예방 주사액이 투여되는 팔의 근육은 독감 바이러스가 번성하기에 이상적인 장소가 아닙니다. 따라서 독감 예방 접종이 독감을 유발하는 것은 불가능합니다. 그러나 몸에 죽은 독감 바이러스가 투입 됐을 때 일어나는 면역 반응으로 인해 몸에 약간 불편함을 느끼거나 몸살 기운을 경험할 수 있습니다. 하지만 이런 약간의 불편함은 독감으로부터 자신을 보호하기 위해 우리가 겪어야 하는 아주 작은 불편함 일 뿐입니다.

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



척추건강

## 정보의 시대

우리는 다양한 매체를 통해 여러 가지 삶의 정보들을 얻는다.

몸에 이상이 있거나 아픈 경우 많은 사람들은 다양한 방법으로 정보를 얻고 또 공유한다. 특히 허리 통증이나 목 통증은 대부분의 사람들이 한 번씩은 겪기 때문에 많은 사람들이 운동을 하거나 TV 광고에 나오는 치료기들, 건강 제품들을 많이 사용하며 또 복용하기도 한다.

우리 병원에 방문하는 분들은 증상이 거의 비슷한 환자분들이라도 모두 조금씩 다른 원인을 가지고 있는 경우가 많다. 그들에게 항상 어떤 운동이나 스트레칭을 하시는지 꼭 물어보는데 그 이유는 환자분들을 치료하다가 보면 그 가운데는 다른 분들에 비하여 증상이 좀처럼 개선되지 않는 경우가 간혹 있고, 그 대부분의 이유는 너무 무리한 스트레칭과 운동 때문인 경우가 대부분이기 때문이다.

대부분은 목디스크, 허리 디스크는 팔, 손 저림 다리 저림 등의 증상을 동반하는데 우리 병원을 찾는 분 가운데 때로는 너무 무리한 운동이나 스트레칭으로 인해 디스크가 터져서 응급실을 찾았던 사람들도 있다.

대부분의 사람들은 발목이 빠거나 다치면 발목 보호대를 해야 하고 심할 경우에는 목발을 잡고 조심조심 다녀야

하는 것(x-ray 촬영을 통해 뼈가 금이 가거나 부러지지 않았을 경우) 등에 대해서는 잘 알고 있다. 목이나 허리가 많이 아플 경우에도 정확한 진단을 통해(x-ray 촬영으로 목이나 허리의 퇴행성 진행 상태를 알 수 있음) 본인에게 가장 필요한 운동이나 스트레칭을 아는 것이 중요하다.

환자 가운데에는 너무 무리한 스트레칭으로 디스크가 심하게 돌출돼 신경을 눌러 참기 힘든 고통을 너무 호소하시는 분들도 있다. 우리 병원을 찾은 환자분의 경우는 MRI를 찍어 몇 번 디스크가 얼마나 크게 나와서 어떤 신경을 누르는지 정확하게 진단한 이후에 디스크 감압치료기(DRX 9000)와 척추 교정을 통해 정확하게 치료를 하고 있다. 물론 환자에 맞는 스트레칭과 운동도 증상이 좀 나아진 후에 병행하고 있다.

특히 목, 허리 통증이나 목디스크, 허리디스크일 경우에는 대부분 평생을 함께 가야할 부분이기도 하기 때문에 치아 관리처럼 척추병원을 방문하시며 꾸준한 관리를 통해 척추 건강을 유지하시기를 권해 드립니다.

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

