

가정의학 **당뇨병 합병증 - 만성 합병증(3)**  
(Chronic Complication)

신장은 우리 몸에서 노폐물(waste product)을 배설(excrete)시키는 역할뿐만 아니라, 혈중의 전해질(electrolyte)과 몸의 수분량을 조절하며, 혈색소(hemoglobin)의 생성을 촉진하는 호르몬(hormone)을 생성하고, 칼슘흡수(calcium absorption)에 결정적 역할을 하는 비타민 D(vitamine D)를 활성화시키는 역할을 하는 장기입니다.

따라서 신장의 기능이 떨어지면 노폐물이 몸안에 쌓이고 전해질과 수분의 균형이 깨어져서 신진대사(metabolism)도 전반적으로 안 좋은 영향을 미칩니다. 또한 혈색소를 충분히 만들어내지 못하여 빈혈(anemia)이 생기고, 몸안의 칼슘(calcium)이 모자라고 상대적으로 인(phosphorus)이 과다해져 골다공증(osteoporosis)과 같은 뼈의 대사장애도 발생하게 됩니다.

당뇨병에서 이런 결과가 흔하게 나타나는 이유는 고혈당(hyperglycemia)에 의해 혈관이 손상을 받게 되는데, 신장은 전체가 혈관 덩어리라고 할 수 있을 정도로 혈관이 풍부하여 신장의 기능이 쉽게 영향을 받기 때문입니다. 신장에 합병증이 나타나기 시작할 때 조기에 발견하기 위해서는 소변에 나오는 알부민(albumin)을 확인하는 것입니다.

신장기능(kidney function)이 정상일 때는 소변에 알부민이 전혀 나오지 않는데, 신장기능이 떨어지고 있지만 아직 혈액검사에서 확인이 되지 않는 때에 소변의 알부민은 중요한 지표가 되므로 소변검사를 주기적으로 받아서 신장기능에 변화가 나타나는지를 보는 것이 필요합니다. 신장의 기능이 갈수록 떨어지게 되면 결국 만성신부전(chronic renal failure) 상태가 되어서 정기적으로 혈액투석(hemodialysis)을 하거나 신장이식수술(renal transplantation)을 받아야만 하는 경우도 있으며, 이는 오래된 당뇨병 환자에게서 흔히 보는 현상이기도 합니다.

네 번째로 말씀드릴 당뇨병의 만성 합병증은 당뇨병 관련 혈관질환인 동맥경화증(arteriosclerosis)입니다. 동맥경화증은 당뇨병이 없는 경우에도 청년기 이후로 나이가 들면서 점차 심해지기는 하지만 당뇨병이 있는 경우에는 심해지는 속도가 더욱 빨라집니다.

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



치과 **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 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 증 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 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 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 선행의 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



생활건강

**마음의 건강 지키기**

요즘 코로나19 사태로 외출도 못하고 하루 종일 집에 있으려니 많이 답답하지요? 사람들은 미래가 불확실할 때 극심한 스트레스와 두려움을 느끼게 된다고 합니다. 우리 모두가 처음으로 경험해보는, 미국 경제를 뒤흔들어 놓을 정도로 무시무시한 코로나 바이러스 사태입니다. 아무도 경험해보지 못한 상황이기 앞으로 어떻게 될지 아무도 모르기에 더 겁나고, 불안합니다.

요즘 많은 분들이 면역력 향상을 위해 비타민C, 비타민 D, Echinacea 등 몸에 좋은 영양제를 복용합니다. 그런데 면역력을 향상하기 위해 비타민을 챙겨먹는 것만큼 중요한 사실이 있습니다. 바로 육체적 면역력을 키우듯, 마음의 건강도 챙겨야 하는 것입니다. 우리 몸은 먹는 음식에 따라, 매일 반복하는 습관에 따라 건강해 질 수도 있고 병이 들 수도 있습니다. 마찬가지로 마음과 정신은 매일 반복하는 생각과 행동에 따라 약해질 수도 있고, 강해질 수도 있습니다. 지금의 상황에서 잊지 말아야 할 것은, 몸이 건강한 것도 매우 중요하지만 마음과 정신이 건강한 것도 못지않게 중요하다는 것입니다. 스트레스는 만병의 원인이라고 합니다. 정말로 스트레스나 다른 요소로 인해 정신과 마음이 건강하지 못하면 육체적 병으로 이어 질 수도 있을 뿐더러, 정신과 마음이 건강하지 못하다면 아무리 건강한 몸으로 산다 한들 행복한 삶을

살 수 있을까요? 몸의 건강을 지키기 위해 수많은 노력을 하듯 정신과 마음 건강을 위한 노력도 병행해야 합니다.

마음에 좋은 것들은 아주 사소한 것들에서 옵니다. 내가 좋아하는 사람과 시간 보내기, 좋은 노래 듣기, 좋은 책 읽기, 맛있는 것 먹기, 아름다운 풍경 감상하기 좋은 생각하기 등이 그것들입니다. 모든 것은 관점의 차이이고, 시각의 차이입니다. 어떠한 상황이든 내가 어떻게 보느냐에 따라 내가 정신적으로 받아들이고 반응하는 것은 달라집니다. 같은 상황을 보고도 항상 긍정적으로 생각하는 훈련을 하는 것이 바로 마음의 근육을 키워주며 마음을 건강하게 하는 방법입니다. 몸이 튼튼해야 병을 이겨낼 수 있듯이, 마음이 튼튼해야 삶 속에서 피할 수 없는 크고 작은 힘든 일이 찾아와도 꿋꿋하게 이겨낼 수 있습니다.

이번 사태가 언제 끝날지, 어떤 과정을 또 일으킬지 알 수 없기에 몰려오는 두려움이 있지만 그래도 각자 있는 자리에서 할 수 있는 것들-외출을 줄이고 집에 있기, 소셜 거리 유지하기, 손 자주 씻기, 나를 기분 좋게 해주는 작은 것들 많이 하기-을 지킨다면 이 또한 언젠가는 지나가리라 믿습니다.

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



척추건강

**교통사고 후유증 어떻게 예방할까?**

미국에서는 16살 이상이면 합법적으로 운전할 수 있다. 그래서 많은 사람들이 고등학생 때부터 운전대를 잡는다.

더구나 미국은 대도시를 제외하고는 대중교통을 이용하기가 불편해 장거리 이동을 위해 자가 운전을 피하기 어렵다.

척추 신경과 의사로서 환자를 진료하다 보면 교통사고 후유증으로 고생하시는 많은 분들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 사고 당시에는 아프지 않았지만 몇 달 아니 몇 년 후에 사고로 인한 통증이 찾아오기도 한다.

척추는 갑작스런 충격이 가해지면 한쪽 방향으로 비틀어 지는 경우가 많다. 충격으로 비틀어진 척추를 교정해주지 않으면 척추 사이에 자리한 디스크는 영양분을 받지 못하여 물기가 없어지며 결국 척추 협착 상태에 이르게 된다. 그러므로 작은 충격의 교통사고라도 척추 상태를 꼭 점검해야 하며 가능한 한 빨리 척추 교정과 물리치료를 받아야 척추 건강을 지킬 수 있다.

‘조이척추신경병원’을 오픈하기 전에 주로 백인 환자들이 내방하는 척추신경병원에서 환자를 치료한 적이 있

었다. 그들은 조그마한 충격에도 척추신경병원 찾기를 주저하지 않았다. 그런데 우리 한인사회에서는 본인 자동차 보험으로 치료 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 사실 미국 사회에서는 본인 차 보험으로 먼저 치료하는 경우가 대부분이다. 사고가 상대방 과실로 인한 것이었다면 자신의 차 보험을 이용해 치료를 받아도 보험료가 올라가지 않기 때문이다. 또한 차 보험에는 대부분 Medical payment라는 항목이 있는데 이는 교통 사고가 발생할 경우 보험 납입자에게 치료비를 지급하기 위한 것이다.

물론 가장 바람직한 것은 안전한 운전으로 자동차 사고를 사전에 예방하는 것이다. 그러나 어떤 이유에서라도 자동차 사고가 나고 그로 인해 작은 충격이라도 받았다면 주저하지 말고 척추신경병원을 방문해 치료를 받는 것이 좋다. 자동차 사고가 나서 우리 병원에서 치료받은 환자 가운데는 사고 전에 있던 통증까지 더 나아지는 경우도 많다.

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

