

가정의학

당뇨병의 치료 (4) 식이요법의 적용

당뇨병에 있어 식이요법란 어떤 특정한 음식을 먹어 당뇨병을 낮게 하려는 것이 아니라, 영양적으로 균형 있는 음식을 적절하게 섭취해서 활동에 필요한 에너지를 충분히 공급하면서 혈당이 심하게 오르는 것을 막고, 적절한 체중을 유지하여 동맥경화증이나 고혈압과 같은 합병증이 생기는 것을 예방하고자 하는 것입니다.

개개인에 맞는 식사요법은 당뇨병환자 각자의 몸과 생활과 기호에 따라 달라질 수 있습니다. 당뇨병에 특히 좋거나 당뇨병을 낮게 해주는 식품은 아직 없으며 소문이나 광고만 믿고 이런 식품을 무절제하게 섭취하는 경우 오히려 상태를 악화시킬 수 있으므로 삼가하는 것이 좋습니다.

식이요법을 시작할 때 무엇보다 중요한 것은 당뇨병을 가진 사람의 섭취열량을 결정하는 것입니다. 식이요법 목표 중의 하나가 표준체중을 유지하는 것이며, 하루에 섭취하는 전체 열량은 표준체중을 포함한 활동량과 연령에 의해 결정됩니다. 표준체중을 계산하는 방법은 미터로 표시한 자신의 키의 제곱에 남자는 22를, 여자는 21을 곱하는 것입니다. 예를 들자면, 남자의 경우는 표준체중=키(m)의 제곱 x 22이고, 여자의 경우는 표준체중=키(m)의 제곱 x 21입니다.

이 표준체중을 근거로 하여 하루에 필

요한 열량을 계산하는데, 활동 정도에 따라 하루에 필요한 열량이 달라집니다. 즉 안정 상태나 가벼운 활동상태에서는 표준체중 1kg당 25-30kcal, 보통 활동 때에는 30-35kcal, 심한 활동 때에는 35-40kcal의 열량이 필요하다고 봅니다.

당뇨를 가진 분들은 열량을 끼니별로 잘 배분하는 것이 좋습니다.

제2형 당뇨병의 경우에는 식사의 횟수와 끼니별 배분을 일반적인 경우와 같이 하루 3회로 하는데, 아침식사 20%, 점심식사 40%, 저녁식사 40%로 열량배분을 하고, 제1형 당뇨병으로 인슐린 주사를 맞는 경우에는 저혈당이 발생하는 것을 막고 식후혈당의 증가를 최소한으로 줄이기 위하여 적은 양으로 여러 번 음식섭취를 하기도 합니다.

예를 들어 하루 3식 및 2회 이상의 간식(snack)을 하는 경우도 있는데, 이때에는 아침식사 20%, 간식 10%, 점심식사 30%, 간식 10%, 저녁식사 20%, 간식 10%의 비율로 배분합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

불륜 부모를 가진 자녀들

불륜을 저지른 부모가 자녀들에게 아무리 그 사실을 숨기려 해도 시간이 지나면서 알려지는 경우가 많다. 부모들은 조심한다고 했는데 자녀들이 부모의 싸움 도중 그런 말을 하는 것을 듣거나 아니면 눈치를 봐서 알게 되기도 하고 다른 사람들을 통해 부모의 불륜 사실을 알게 되기도 한다.

남편이 불륜을 저지른 경우라면 자녀들이 그 사실을 알고 상처를 받을까 봐 부부 다툼이 있을 때도 조심하게 되지만 자녀들이 다 아는 상황이 되면, 오히려 아내는 마치 기다렸다는 듯 자녀들 앞에서 아버지에게 대놓고 욕을 하거나 무시를 하기도 한다(이럴 때는 자녀들의 아버지로서의 입장도 있다는 것을 인지해야 한다). 이로 인해 부모들은 자녀들 볼 낯이 없어지겠지만 더 걱정이 되는 것은 자녀들의 장래이다.

자녀들은 불륜 때문에 다투는 부모의 모습을 보면서 ‘원인 제공자는 아빠이니 입다 물고 계세요’ 라는 메세지를 보내거나 아니면 너무 지나치게 아빠를 몰아부치는 엄마도 지긋지긋해서 부모를 둘 다 무시하고 자신만의 중독의 세계로 빠져들기도 한다.

불륜 자체보다 더 무서운 불륜 이후의 부부의 삶에 대해 우리는 얼마나 생각해 보았는가? 자녀를 두고 생각한다면 불륜 이후의 문제는 ‘사람인데 살아가면서 한 번쯤은 실수를 할 수도 있지’ 라는 말로 쉽게 해결되는 문제가 절대 아니다.

부모의 외도를 알게 된 자녀들은 낮은 자존감에 시달리게 된다. 이 과정은 거의 주로 무의식 가운데서 일어나며 특히, 성숙한 사고를 할 수 없는 어린 자녀라면 부모의 불륜

을 ‘내가 사랑스럽지 못해서, 내가 부모님께 기쁨을 충분히 주지 못해서’ 결국 부모가 가정의 소중히 여기지 않아 외도를 한 것으로 여기는 것이다. 그리고 그런 과정을 거치며 성장한 자녀들은 ‘나도 부모의 괴를 받았는데 결국엔 도덕적으로 옳지 않은 일을 할 수 있는 그런 사람이겠구나.’ 라는 자신에 대한 비판에 시달리게 된다. 부모를 미워한다고 해서, 부모님이 이혼을 한다고 해서, 그래서 다시는 불륜 부모를 보지 않고 멀리 떨어져 살게 된다 하더라도 그 핏줄만은 끊을 수 없는 일이다. 그리고 이러한 두 가지 이유만으로 자신의 삶을 살아가는데 써야 하는 에너지를 열등감과 불안감으로 허비해 버리는 삶을 살게 된다. 이러한 열등감과 불안감을 잊기 위해 많은 경우 마약이나, 게임 등의 중독에 빠지게 되고 결국엔 삶에 대한 비판과 분노와 불신으로 다른 사람들과의 인간관계에서도 문제를 경험하고 많은 어려움을 겪게 되는 경우가 많다. 극도의 외로움을 느끼거나 사회생활 자체를 거부하고 우울증에 시달리며 살아가는 자녀들이 되는 것이다. 아니면 부모가 저지른 불륜이 마치 자신들도 불륜을 저질러도 된다는 허가증처럼 심리적으로 받아들여 본인도 성적으로 문란한 생활을 하는 경우도 있다. 물론 다 그런 것은 아니다. 하지만 불륜의 문제는 부부 당사자들 만에 한 한 것이라고 생각하는 것은 완전한 오산이다. 오히려 자녀들이 겪는 정신적인 어려움은 부모와 혈연이기 때문에 배우자가 겪는 어려움보다 더 근본적으로 깊은 뿌리를 가지고 있다.

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

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 삐거나 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 환자들의 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 유지하기를 권해 드립니다.

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

