

가정의학

당뇨병의 치료(5) - 식이요법의 적용

제1형 당뇨병으로 인슐린 주사를 맞는 경우에는 적은 양으로 여러 번 음식섭취를 하기도 합니다.

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

하루에 섭취하는 총열량을 결정했다면 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방질)를 배분하여야 합니다. 전체 열량 중 55-60%를 탄수화물로, 15-20% 정도를 단백질로 섭취하고 나머지를 지방질로 하는데 지방질의 비율은 20-25%로 합니다.

이렇게 해서 3대 영양소별 열량이 정해지면 각 영양소별 식품의 양을 결정합니다. 즉 영양소별 열량을 영양소 1그램이 내는 열량으로 나누면 되는데 탄수화물과 단백질은 1g당 4kcal, 지방은 9kcal를 냅니다.

우리나라 사람들은 쌀을 주식으로 해 탄수화물이 차지하는 비율이 약 70% 정도이므로 탄수화물 섭취를 약간 줄여야 하는데 하루의 총탄수화물량이 100g이하가 되지는 않게 합니다.

혈당을 정상으로 유지하기 위해 쉽게 흡수되어 혈당을 빨리 올리는 설탕, 꿀, 단 맛이 강한 과일 등과 같은 단순당의 섭취를 되도록 제한합니다. 반면 섬유질(fiber)은 혈당이 급히 올라가는 것을 막아주는 역할을 하므로 단 맛이 덜 한 과일이나 야

채와 같은 섬유질이 많은 식품은 당뇨에 좋은 식품입니다.

단백질은 체중 1kg당 1-2g은 섭취해야 하며 하루에 최소한 체중 1kg당 1.07g은 섭취해야 합니다. 대개 단백질은 동물성 식품을 통해 섭취하는데 여기에는 지방질이 많이 들어 있으므로 이것도 열량 계산에 넣어야 합니다. 콩이나 두부 등의 식물성식품을 통해서도 단백질을 충분히 섭취할 수는 있지만 전체 단백질의 1/3은 동물성 단백질로 섭취해야 합니다. 지방질 섭취는 고지혈증과 같은 합병증을 예방하기 위하여 콜레스테롤과 동물성지방의 섭취를 제한하고 불포화지방산과 포화지방산의 섭취비율을 0.8 또는 1대 1.2로 하는 것이 좋습니다.

정상적인 몸의 기능을 유지하는데 필수적인 비타민과 칼슘, 인, 요오드, 철분 등의 미네랄, 그리고 구리망간등의 금속도 혈액과 세포 속에 적당량 있어야 신진대사를 돕고, 정상적인 세포활동을 도와서 몸을 건강하게 하므로 섭취해야 하는데, 균형 있는 식사만 하면 부족하지 않게 유지할 수 있으며, 부족한 경우에 대비하여 흔히 구할 수 있는 종합비타민을 기본적으로 복용하는 것은 건강을 위해 권장되는 방법이기도 합니다.

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



치과

신경 치료



“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”

치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘 듣지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데 있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

불륜 부모를 가진 자녀들(2)

부부는 이혼을 하면 낱이다. 하지만 자식은 부모와 이혼을 할 수 있는 관계가 아니다. 부모의 불륜을 자녀들도 알고 있는 상황이라면 반드시 상담을 통해서 자녀들의 마음의 짐과 상처를 치료해 주고 또 그것으로 인해 스스로의 인생을 파괴하지 않도록 도와야 한다. 보통 부모의 입장에서 자신의 잘못으로 인한 것이라고 창피하다는 이유로 자녀에게 상담을 통해 도움을 주지 않으려고 하는 것은 불륜으로 큰 상처를 자녀에게 준 상처에 또 다시 더 큰 상처를 더하는 것과 같다.

한국 문화는 특히나 부모와 자녀간의 문제에 있어서 많은 경우 대화를 하지 않는 성향을 가지고 있다. '아직 어린데 아이들이 뭘 알겠어?' 라는 식의 생각 등으로 이리저리 아이들과 대화를 하는 것을 피하고 미룬다. 이런 식의 태도는 자녀들의 감정과 입장을 완전히 무시하는 것이다. 자녀가 어리다고 해도 최소한 6살 정도가 되면 거의 어른들의 상황을 인지하고 있다는 것을 알아야 한다. 그것이 부모간의 불륜의 문제이건, 재정적인 문제이건 간에 아이들은 알고 있다. 부모가 다루는 이유를 설명해주지 않았다 해도 물어보면 놀랄 만큼의 정보를 확보하고 있다. 더구나 자녀가 심대가 되었는데도 부모가 자식이 어리다는 이유로 아무 이야기도 해주지 않은 상태에서 불륜의 문제나 이혼의 문제를 해결하려고 한다면 그것은 어리석은 오만에 불과하고 그것에 대한 어려움의 대가를 반드시 지불하게 되어 있다. 자녀들이 어리다고 무시해서는 안 된다. 어린 자녀들일지언정 불륜 등의 문제가 부부간의 불화의 문제를 오히려 진지하고 정직하게 부모 스스로의 잘못을 인정하고 앞으로의 계획을 알려

주면서 자녀들의 이해를 구해야 한다. 그렇게 부모가 본인들의 체면을 지키기 위해 본인의 잘못을 인정하기는커녕 그저 큰소리나 치는 경우가 아닌 진심을 가지고 노력을 하면 대부분의 자녀들은 또 부모가 노력한 만큼보다 더 큰 보상과 위로를 준다. 이혼의 문제나 부모의 불륜을 이야기하면 자녀들에게 더 큰 상처를 주게 된다고 여기고 자녀들에게 이야기를 하지 않으려고 피하는 것은 오히려 좋지 않은 결과를 낳는다. 분이 되어야 하는 것이 부모의 도리 이겠지만, 인생에 있어서 실패와 어려움을 겪게 될 때 그 문제를 오히려 자녀들에게 정직히 알리고 자녀들의 용서와 도움을 구하는 것은 자녀들에게 있어서 먼 인생을 두고 봤을 때 도움이 된다. 함께 실패를 인정하고 받아들이고 한 가족이 되어 정직하게 해결책을 구하는 과정을 통해 오히려 자녀들은 부모의 어려움을 이해하고 도움 줄이는 협력자가 될 수 있다. 그리고 이러한 경험이 인생에서 피할 수 없는 실패를 경험하게 될 때 낙심하고 절망하는 것이 아닌 더 나은 삶을 살아갈 수 있는 기회가 될 수 있다는 것을 배워가게 될 것이다. 상담을 통해 자녀들과 함께 어려움을 진심함으로 헤쳐나가고자 하는 이민사회의 가정들이 되어가기를 바라본다.

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)

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

