

가정의학

## 당뇨병의 치료(6) 운동요법(Exercise Therapy)

혈당이 너무 높은 상태에서의 운동은 혈당조절을 오히려 악화시키고 당뇨병의 급성합병증인 케톤산증(ketoacidosis)과 저혈당성 혼수상태(hypoglycemic coma)가 일어날 위험성이 증가하기 때문에 운동하기 전의 혈당(blood glucose)이 300 mg/dL 이상이거나 제1형 당뇨병(type 1 diabetes mellitus)이면서 250 mg/dL 이상을 보이고 소변에 케톤(ketone)이 나타날 경우에는, 혈당과 케톤이 조절될 때까지 운동을 연기해야 합니다.



간이 겹치게 되어 저혈당이 나타날 수 있기 때문입니다.

적절한 운동(proper exercise)은 효과적으로 혈당을 관리하고 인슐린 감수성을 증가시켜서 당뇨병의 진행을 막는데도 도움을 주며, 동반질환인 고혈압(hypertension), 고지혈증(hyperlipidemia), 비만(obesity)을 모두 좋은 방향으로 이끌어 주어서 결국 건강을 유지하는데 도움을 주지만, 잘못된 상식을 가지고 부적절하게 운동을 할 경우에는 오히려 당뇨병을 더 악화시키고 건강에 해로운 영향을 가져올 수 있습니다.

당뇨병의 치료를 위해서는 위의 원칙을 잘 지켜서 운동하는 것은 물론, 자신의 상태를 주의의와 자주 상의하여 치료의 방향을 결정해야 합니다.

반대로 운동하기 전의 혈당이 80~100 mg/dL 정도 이하이면, 운동 전에 약간의 탄수화물(carbohydrate)을 섭취하고 운동을 하는 것이 운동에 의해서 나올 수 있는 저혈당을 예방할 수 있습니다.

운동을 실시하기에 가장 적합한 시간은 식후 1~3시간 사이로, 공복상태에서는 운동 30분 전에 당분섭취를 해서 저혈당을 예방하여야 하며, 취침 전에는 운동을 삼가하는 것이 좋습니다.

그 이유는 운동을 하면 인슐린 감수성(insulin sensitivity)이 증가되면서 몸속에 저장된 탄수화물이 고갈되는 시

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



치과

## 색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나올 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼 거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다.

나이가 들수록 법랑질이 얇으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아 관리를 잘하는 노인이라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는 게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인에 보기에 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다.

하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## COVID-19 예방 접종에 대해 많이 받는 질문들

드디어 COVID-19의 백신의 출현과 함께 터널 끝에 서 있습니다. 현재 화이자(Pfizer)와 모더나(Moderna) 백신이 접종되고 있으며 최근 세 번째로 존슨 앤드 존슨(Johnson & Johnson)에서 생산한 백신에 대한 응급 사용 허가가 발급되었습니다. 캘리포니아는 아직 2단계에 접종 그룹에 대한 접종이 시작되지 않았지만, 1A 단계, 1B 단계의 요건에 해당되는 많은 사람들이 이미 첫 번째 접종, 또는 두 번째 접종을 모두 받았습니다. 매일 새로운 정보가 쏟아져 나오는 상황에서 백신과 관련해 자주 질문 받는 내용을 정리해 봤습니다.

- COVID-19백신은 몇 번 맞아야 하나?  
○ 화이자: 2회, 3주 (21일) 간격  
○ 모더나: 2회, 1개월 (28일) 간격  
○ 존슨 앤드 존슨: 1회

- 두 번째 접종이 늦으면 접종을 처음부터 다시 시작해야 하나?  
아니요. 그러나 가능한 한 빨리 두 번째 접종을 받아야 합니다.

- 화이자와 모더나는 각각 95%와 94%의 효능을 보였지만, 존슨 앤드 존슨은 66%의 효과만 있는 것으로 나타났습니다. 이것이 화이자와 모더나가 더 낫다는 것을 의미하며 존슨 앤드 존슨 백신을 맞을 경우 코로나에 걸릴 수 있는 확률이 더 클 수 있다는 것

- 정을 해야 하는 것일까요?  
화이자나 모더나 백신은 존슨 앤드 존슨 백신과 연구 방법이 다르기 때문에 서로 비교하기는 어렵습니다. 그리고, 화이자와 모더나 백신은 바이러스의 변종 바이러스가 발견되기 전에 모두 연구되었으며, 존슨 앤드 존슨 백신은 변종 바이러스가 돌기 시작한 후 테스트되었습니다. 따라서 화이자와 모더나 백신이 변종 바이러스에 얼마나 효과적인지에 대해서는 불분명합니다. 궁극적으로 세 가지 백신 모두가 질병통제 및 보호센터(CDC)의 승인을 받았으며, COVID-19 예방을 위해 권장되고 있습니다.

- 현재 COVID-19에 걸린 경우에도 예방접종을 받아야 하나?  
아니요. COVID-19 증상이 있는 경우 완전히 회복되고 격리 상태에서 벗어나기 위한 요구 사항을 충족할 때까지 기다려야 합니다. 양성 판정을 받았지만 증상이 없는 경우 격리 상태에서 벗어나기 위한 요구 사항을 충족할 때까지 기다려야 합니다.

▶ 1360호에 계속됩니다.

Honey Pharmacy  
약학박사 민 로렌  
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 중한 가지는 척추가 퇴행성으로 너무 많이 진

행이 되어서 다리나 손에 힘이 없어지고 걷기조차 힘들 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 걸었어요." 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

