

가정의학

## 당뇨병의 치료(14) 인슐린 요법(Insulin Therapy)

▶ 지난 호에서 이어집니다.

인슐린 치료를 사용해야 하는 적응증(indication)으로는 경구약이 효과를 볼 수 없는 제1형 당뇨병, 식사 요법이나 운동 요법 및 경구혈당강화제로 조절이 되지 않는 제 2형 당뇨병이 있습니다.

또 고삼투압성 당뇨병 혼수(hyperosmolar diabetic coma), 당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis), 수술(surgery)이나 감염(infection), 심한 외상(injury), 급성 대혈관 병증(예: 관상동맥질환, 뇌혈관질환) 등의 심한 스트레스(severe stress)로 고혈당(hyperglycemia)이 발생한 제 2형 당뇨병, 심한 당뇨병성 만성 합병증이 동반된 경우, 간(liver) 및 신기능 부전(renal insufficiency)이 동반되어서 경구약을 더 이상 사용할 수 없는 경우, 공복 혈당(fasting glucose)이 250mg/dl 이상이거나 무작위 혈당(random glucose)이 반복해서 300mg/dl 이상 나오거나 당화혈색소(hemoglobin A1c)가 10% 이상인 심한 고혈당 상태, 경구혈당강화제에 부작용(side effect)이 발생한 경우, 식사 요법으로 치료가 안 되는 임신성 당뇨병(gestational diabetes) 등,



많은 당뇨병 환자에서 적지 않게 인슐린 요법이 필요하다는 것을 알 수 있습니다.

따라서 인슐린은 치료 효과(effect)와 부작용을 함께 이해하고 정확한 작용 방법(action mechanism)을 이해하는 것이 당뇨병의 조절과 합병증의 방지를 위해서 매우 중요합니다.

오문목 가정의학비노기과  
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 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗게 보일 수밖에 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 사람마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 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 흉칙한 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

## 꿀약국 이야기 코로나 19와 다래끼

코로나 19 사태가 시작되면서 눈에 띄게 많은 환자분들이 다래끼 치료 상담을 위해 약국을 찾아주셨습니다. 다래끼와 코로나 19가 무슨 관련일까 의아했는데, 알아보니 간접적으로 관련이 있었습니다.

일단 코로나 19로 인해 자가 격리가 시작되면서 사람들이 집에서 시간을 보내기 시작했습니다. 그 과정에서 많은 분들이 TV, 컴퓨터, 태블릿, 전화기로 유튜브 시청 또는 인터넷 서핑 그리고 독서 등을 하는 시간이 늘어났는데, 이 과정에서 다래끼 발생이 늘어난 것입니다.

사람은 무의식적으로 몇 초에 한번씩 눈을 깜박거리게 되어 있는데 그 깜박 하는 과정에서 눈에 모이는 오일이 한곳에 고이지 않게 퍼져 눈이 건조해 지지 않도록 윤활 작용을 해줍니다. 그런데 사람이 무언가를 집중해서 볼 때에는 자연적으로 눈을 깜박하는 횟수가 줄어듭니다. 그렇기 때문에 눈은 건조해지고, 눈의 윤활 역할을 해야 할 오일이 눈 한구석에 모이면서 눈꺼풀에 있는 모공을 막고, 그것이 풀어서 눈다래끼가 생기는 것입니다.

다래끼는 눈꺼풀 가장자리 근처의 붉은 덩어리로 종기나 여드름처럼 보일 수 있으며 아프기도 해서 생활에 불편함을 끼칩니다. 외견상으로도 보기 좋지 않아 부끄러워 하는 분들도 있습니다.

대부분의 경우 다래끼는 며칠 안에 저절

로 사라지기 시작합니다. 그 동안 눈꺼풀에 따뜻한 수건을 얹어주면 눈 모공에 묻힌 오일을 녹여 퍼지게 해서 다래끼의 통증이나 불편함을 완화해줍니다. 온찜질만으로는 회복하기 힘들 정도로 심하게 다래끼가 악화 되었을 경우에는 병원에서 진료를 받은 다음 항생제가 들어간 안연고를 사용하면 염증을 가라앉히는데 도움이 됩니다.

눈 다래끼를 예방하기 위해서는 무언가를 집중해서 볼 때에는 의식적으로 눈을 깜박이도록 하는 것입니다. 그 외의 다른 예방법으로는 눈에 닿는 모든 것의 청결을 잘 유지하는 것입니다. 눈 화장에 사용되는 브러시, 마스카라 등의 도구의 청결을 철저히 유지하고, 또 손을 자주 씻음으로 무의식적으로 손으로 눈을 만질 때 이물질이 들어가지 않도록 예방해 주는 것입니다.

눈 깜박거림이 줄었다고 다래끼와 같은 질병이 생기듯이 생각지도 못한 작은 습관이 병을 만들어낼 수 있습니다. 마찬가지로 작은 습관들이 병을 예방할 수도, 낫게 할 수도 있습니다. 작은 습관을 생활화 해서 건강한 하루 하루를 만들기 바랍니다!

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



척추건강

## 스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우에, 목디스크 문제에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격에, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서(예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가

가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문가가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많은 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 빠진 힘이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 감진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권해드립니다.

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

