

가정의학

## 당뇨병의 치료(15) 인슐린 요법(Insulin Therapy)

속효성 인슐린은 레귤라인슐린(regular insulin, RI)이라고도 부르며, 인슐린의 가장 기본적인 형태로 오랫동안 사용되어 온 비교적 저렴한 약입니다.

휴물린R, 노보렛R이 있으며, 작용은 피하주사하면 30분 후에 나타나고 2-4시간에 작용이 최고 농도에 도달하다가 6-8시간 정도 작용하는 인슐린입니다.

당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis)과 같은 응급 상황에서 정맥주사(intravenous injection, IV)로도 사용할 수 있는 있으며, 인슐린펌프(insulin pump)에도 사용하는 약입니다. 중간형 인슐린은 엔피에이취(NPH)인슐린이라고도 부르며, 주사하면 몸 안에서 서서히 인슐린으로 바뀌면서 작용이 시작하므로 늦게 효과가 나오게 됩니다.

약효도 거의 하루 동안 지속되기 때문에 하루에 한 번 혹은 두 번을 맞습니다. 하루에 한 번 주사를 맞는 경우에는 아침 식사 30분 전에, 두 번 주사할 때는 아침과 저녁 식사 30분 전에 투여하는 것이 좋습니다.



중간형 인슐린은 대개 단독으로 사용하기 보다는 혼합형으로 사용하며, 하루에 주사를 주는 횟수가 적은 것이 장점이지만 그만큼 혈당조절이 잘 안 되므로 최근에 사용이 많이 줄었습니다.

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 매력이다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 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 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화

한 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 갖춘 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

## 꿀이 감기 예방에 도움이 되나요?

꿀이 우리 몸의 면역력을 높여준다는 사실은 이미 잘 알려져 있습니다. 그만큼 꿀은 보양식입니다. 꿀을 매일 먹으면 감기가 안 걸린다는 말도 있습니다. 그 원리는 이렇습니다.

감기 바이러스는 기관지를 통해 몸 속으로 침투합니다. 이 과정에서 사람의 몸에 있는 면역력이 침투하는 바이러스를 저항해서 이겨내야 감기가 걸리는 것을 방지할 수 있습니다. 그런데 기관지의 기온이 떨어지거나 건조하면 기관지의 면역력이 급격하게 저하됩니다. 그래서 공기가 차고 건조한 겨울철이 되면 감기에 걸리는 사람이 급격하게 늘어나는 것입니다. 그럼 꿀이 감기 예방에 어떻게 도움이 되는 것일까요?

꿀은 사람의 기관지를 촉촉하게 유지해주면서 온도까지 따뜻하게 유지해주는 효능이 있습니다. 이는 바이러스가 몸에 침투할 때 몸이 저항할 수 있는 상태를 유지하도록 해 줍니다. 꿀을 하루에 한 스푼만 매일 섭취해도 이러한 효능이 발휘됩니다. 중요한 점은 매일 섭취한다는 점입니다. 꿀을 포함한 모든 보양식의 효능을 보기 위한 핵심은 바로 매일 반복하는 '꾸준함'입니다.

꿀을 복용하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 가장 간편한 방법은, 꿀을 한 스푼 먹고, 물 한모금 마시기입니다. 조금 더 꿀의 맛을 음미하고 싶으면 미지근한 물에 꿀을 타서 마시는 것도 좋습니다. 여기에 레몬즙까지 살짝 첨부해서 마시면 맛도 좋고, 비타민C까지 함께 섭취할 수 있습니다. 꿀을

물에 타서 드실 경우 기억해야 할 중요한 점은, 미지근한 물이어야 한다는 것입니다. 너무 뜨거운 물에 꿀을 타게 되면 꿀에 있는 효소가 파괴되어서 꿀의 보양 효능이 떨어 집니다. 꿀 복용 시 또 다른 중요한 점은 반드시 천연 생꿀을 선택하는 것입니다. 마트에서 흔히 파는 꿀의 경우 시럽이나 설탕이 첨부 된 경우도 있어서 구매 시 꼭 라벨을 보고 천연 100% 꿀임을 확인해야 합니다. 그리고, 열처리가 되지 않은 생꿀을 선택하는 것도 중요합니다. 열처리가 된 꿀은 보기에 더 깨끗하고 좋아 보이는 대신에, 열처리 과정에서 꿀의 효소가 많이 파괴되기도 합니다. 그렇기 때문에 단순한 맛이 아닌 보양식의 용도로 꿀을 드시려면 천연 생꿀을 선택하는 것이 중요합니다.

하지만 모든 것이 완벽하게 좋지만 한 것은 없듯이, 꿀도 조심해야 할 점이 있습니다. 꿀은 당분도 있고 칼로리도 있어서, 당뇨가 컨트롤 되지 않는 분, 또는 체중이 늘어나는 것이 고민인 분들은 조심해서 복용해야 합니다. 하루에 한 스푼 이상만 안 드시면 괜찮다는 연구 결과가 나와 있기는 하지만, 그래도 당뇨가 있거나, 체중이 고민인 분들은 담당 의사와 상담 후 복용 여부를 결정하십시오.

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 팔다리 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 물어 보시는 분들이 많다.

그렇다. 척추의 문제 때문에 오는 증상들이다. 정확히 말하자면, 척추에서 나오는 신경이 어디선가 눌렸을 때 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 걸겠어요." 하고 속상함을 호소 하시며 지팡이를 짚고 찾아오시는 환자분들도 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

