

발건강

## 부주상골증후군

발에는 26개의 뼈가 존재하는데 뼈가 한 개 더 있는 경우도 있다. 이런 뼈를 부골(Accessory Bone)이라고 부른다. 부골은 정상적으로 붙어야 될 뼈가 결합되지 못해 생긴다.

부골이 있을 때 제일 문제되는 뼈가 주상골(Navicular)이다. 주상골은 발 중간에서 발목과 발 앞쪽 뼈를 이어주는 뼈로 발 아치의 형태를 잡아주고 또 종아리에서 근육의 힘을 주상골에 부착해 발의 형태를 잡아준다.

부주상골증후군은 주상골에 부골이 있는 것 즉, 주상골 옆에 없어도 되는 뼈가 하나 더 있는 것이다. 부주상골증후군은 대부분 선천적으로 생기며, 어떤 통계에서는 약 10% 환자들이 주상골에 부골이 있다고 한다.

부주상골이 있으면서 모르고 사는 경우가 많은 이유는 아프지 않고 일상생활 하는데 문제가 없기 때문이다. 많은 운동이나 딱 조이는 운동화로 인하여 부주상골에 염증이 생기고 부주상골에 붙어있는 힘줄 즉, 후경골건에 염증이 생겨서 건염(Tendonitis)나 건변증이(Tendinosis)가 생기면 발 아치쪽에 통증이 생기고 발 모양까지 평발로 변할 수 있다.

부주상골증후군이 있는 환자는 주상골이 볼록 튀어나와 있고 발목을 자주 접지르고 운동 후에 주상골 부분이 약간 붉게 부어 오르고 누르면 통증을 호소한다. x-ray로 진단할 수 있다.

치료는 우선 아치를 잡아주는 특별 제작 깔창이 필요하고, 통증과 염증을 위해서 얼음 찜질과 진통소염제를 복용한다. 증상이 있을 때 바로 치료하면 많은 환자들이 2~3주 후에 증상이 호전된다. 하지만 이런 증상을 방치했다가 심해져서 후경골건에 건변증이 생기면 수술이 필요한 경우도 생긴다.

수술은 부주상골을 제거한 후 후경골건을 다시 주상골에 연결하는 것으로, 수술 후 4~6주정도 기브스를 착용해야 되고 수술 후 Physical Therapy가 필요하다. 수술 후 대부분 환자들이 보행에 편해졌고 운동 능력이 더 좋아졌다고 이야기한다.

강현국·김상엽 발·발목 전문센터  
김상엽 Sang Kim DPM  
Office Number: (714) 735-8588  
한국어 서비스: (714) 773-2547  
5451 La Palma Ave, #26  
La Palma, CA 90623



치과

## 아랫니 없을 때 치료 방법

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 사용한다면 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 조

정해 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 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빠서 닳을 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 비타민 알고 먹읍시다 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

<1213호에서 이어집니다.>

### ■ 로열젤리의 효능

#### ● 생리 전 증후군 (PMS) 개선

'Complimentary Therapies in Medicine'에 게재된 연구에 의하면 하루 1,000mg의 로열젤리 복용은 갱년기 증상을 현저하게 완화시킵니다. 갱년기는 모든 여성의 30~40%가 겪는 것으로 알려졌습니다. 그런데 로열젤리는 갱년기 증상 완화에 큰 효능을 발휘합니다. 물론 여성 갱년기 증상뿐만 아니라 남성의 경우도 해당이 됩니다.

화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여,우는 증세, 집중력 저하, 수면 방해, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴와 같은 증상들은 호르몬의 결여로 인한 경우가 많습니다.

2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 'Teheran University of Medical Science'에서는 생리 주기에 들어간 학생 110명을 무작위로 두 그룹으로 나누어 실험을 실시하였습니다. 한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1,000mg 로열젤리를 복용하게 하였고, 다른 그룹은 가짜 약을 주었습니다.



한 달 후 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score를 적용하여 측정하였는데 그 결과 로열젤리를 복용한 그룹은 갱년기 증상이 눈에 띄게 개선됐습니다.

실험은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만합니다.

<1217호에서 계속됩니다.>

◆ 비타민 전문점  
▶ 문의: (714) 534-4938  
Nutritionist Jack Son  
▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G  
Garden Grove, CA 92844

가정의학

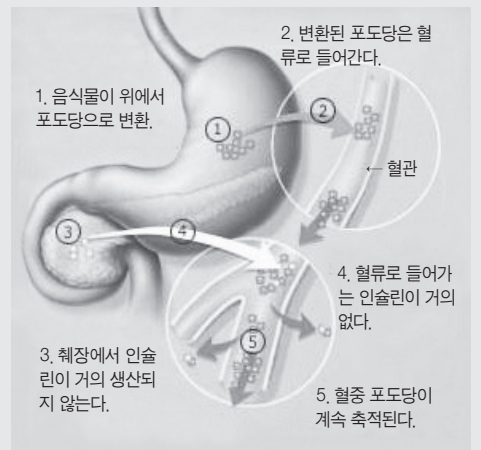
## 당뇨병의 원인 (Causes of Diabetes Mellitus)

▶ 지난호에서 이어집니다.

흔히 소아당뇨(juvenile diabetes)로 불리는 제 1형 당뇨병(type 1 diabetes)은 유전과는 관련이 별로 없으며, 바이러스 감염이나 원인이 불확실한 자가면역 반응(autoimmune response) 때문에 췌장에서 인슐린 생성 세포들이 파괴 되어 더 이상 인슐린이 생성되지 않아서 발생합니다.

제 1형 당뇨는 전체 당뇨병의 5% 정도에 불과하지만 어릴 때 잘 발생하기 때문에 소아당뇨로도 불리지만 나이가 들어서도 발생할 수 있습니다. 치료법(treatment method)도 다르므로 정확히 어떤 종류의 당뇨인지를 진단 받는 것은 치료와 합병증 예방(prevention of complication)에 매우 중요합니다. (당뇨병의 종류는 나중에 자세히 다룰 예정입니다.)

그 외에도 나이가 들어갈수록 췌장 세포의 수가 줄어들어서 인슐린 분비가 감소하여 당뇨병이 발생하기도 하며, 외상(injury)이나 반복되는 음주, 특정 약물 혹은 담석증(gall bladder stone: cholelithiasis)으로 췌장이 손상되어 당뇨병이 발생할 수도 있습니다.



<제 1형 당뇨병의 상태>

또한 임신(pregnancy)이나 스트레스에 의해 생성된 호르몬이 인슐린의 작용을 억제하여 발생하는 경우도 있습니다. 그러나 이러한 환경적인 요인을 가지고 있는 사람이라도 당뇨병이 생기거나 악화시키는 원인들을 찾아서 혈당조절(blood sugar control)을 잘하면 당뇨병을 예방할 수 있음은 물론 당뇨병이 시작되었다 하더라도 합병증을 예방하고 병의 진행을 지연시킬 수 있습니다.

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

