

발건강

## 발 무좀 (Tinea Pedis)

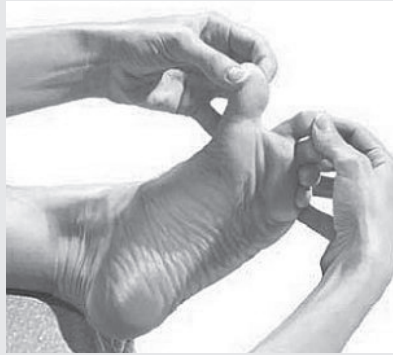
발 무좀이란 곰팡이에 의한 피부 감염이다. 통계로는 세계 인구의 15%가 무좀을 가지고 있다는 연구 결과가 있다. 피부의 바깥층을 백선균 (Trichophyton)이 감염해서 무좀을 일으키며 증상들은 세가지 유형으로 나눌 수 있다.

첫째는 제일 흔한 지간형, 주로 발가락 사이의 피부가 갈라지고 냄새가 난다.

둘째 소수형은 물질 형태로 나타나는 무좀으로 발바닥이나 발 옆에 생기고 간지러운 증상이 있다.

마지막 과각화형은 발바닥 주변의 피부가 두꺼워지고 간지러워 굵으면 하얀색 피부들이 떨어지고 피부가 약간 붉은색으로 변한다.

무좀이 심한 경우는 피부가 갈라진 틈을 통하여 박테리아가 침입하게 되어 면역성이 약한 당뇨 환자들이나 에이즈 환자들은 2차 감염이 생기는 경우도 있다. 발 무좀을 계속 놔두면 발톱으로 전이되어 곰팡이 발톱으로 변질 수도 있다. 백선균은 사람과 사람으로 옮는 경우도 있지만 백선균이 잘 서식할 수 있는 신발이나 양말 등으로 옮는 경우가 많다.



치료는 아주 간단하다. 바르는 약을 의사로부터 처방 받아 1개월 정도 바르면 많은 경우 좋은 결과를 볼 수 있다. 발무좀이 심한 경우에는 복용하는 약과 바르는 약을 같이 사용해야 된다.

예방으로는 신발을 건조한 곳에서 말리고, 신고 난 후에 Anti-fungal shoe spray를 뿌려주면 신발에 백선균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 발가락 사이가 습해서 무좀이 쉽게 걸릴 수 있으니 샤워를 끝내고 발가락 사이 사이를 잘 건조해야 된다.

강한국·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

## 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.



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 제거해줘야 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.

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 잘들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 비타민 알고 먹읍시다 미네랄(mineral)이란?

미네랄은 건강을 유지하는데 매우 중요한 영양소입니다. 미네랄의 어원은 mineral로, 미네랄은 어원처럼 광물과 관련된 물질입니다. 미네랄은 체내에서 형성하지 못하므로 반드시 식품을 통해서 섭취해야 하며, 신체의 성장과 유지, 생식을 위해 비교적 소량이 필요하지만 없어서는 안 되는 영양소입니다. 부족하면 생명에 위협을 줄 수 있습니다

사람들은 대부분 채소나 과일을 통해서 미네랄을 섭취합니다. 하지만 현대화된 농업의 기술로 인해 자연적인 퇴비보다는 질소, 인산, 칼륨의 3가지 비료만 가지고 경작해 채소나 과일에 함유된 영양소가 과거에 비해 월등하게 적습니다. 그래서 과거처럼 채소, 과일만으로는 충분한 미네랄을 섭취하기 힘듭니다.

미네랄이 결핍되면 다음과 같은 증상이 나타납니다.

1. 피부에 탄력이 떨어지고 늘 피곤하고 몸이 무겁다.
2. 짜증이 잘나고 스트레스를 쉽게 받는다.
3. 집중력이 떨어지고 주의가 산만해진다.
4. 조금만 먹어도 살이 잘 찐다.
5. 혈압조절이 잘 안된다. 부정맥이 있다.
6. 머리카락, 손톱이 약해지며 뼈밀도가 급격하게 떨어진다.

이럴 때 미네랄을 보충해 주면 마른풀에 물을 주는 것처럼 우리 몸은 빠른 시간에 생기를 찾게 시작합니다. 미량이 필요한 영양소이기 때문에 부족한 부분을 조금만 채

워 주면 됩니다. 그래서 너무 고가의 제품이나 칼로리 위주의 영양 보충을 하다 보면 득보다 실이 많을 수 있습니다.

인간에게는 90여 가지의 영양소가 필요합니다. 60가지의 미네랄과 16가지의 비타민과 12가지의 필수아미노산과 3가지의 필수지방산이 그것입니다. 이런 영양소를 올바르게 섭취 하려면 하루에 15가지의 다른 식물들을 적절한 비율로 섞어 먹어야 하는데 이론적으로는 가능할지 모르나 실제로 그렇게 하기란 여간 어려운 것이 아닙니다. 이런 이유 때문에 최근에는 대사성질환인 성인병이 급격하게 증가하고 있습니다

우리 신체의 건강을 위해서는 단백질, 탄수화물, 지방 등의 에너지원도 필요하지만 미네랄과 비타민도 꼭 섭취해야 합니다.

다음은 “죽은 의사는 말을 하지 않는다”라는 책에서 발췌한 것으로 1936년에 미국 상원회에서 작성한 자료의 내용입니다. “꽤 참담한 얘기지만 식물은 자체적으로 미네랄을 생산해내지 못하기 때문에 토양에 더 이상 미네랄이 없으면 식물에도 미네랄이 없게 됩니다. 더 이상 우리(미국)의 농토와 토양은 미네랄이 고갈되어 거기서 나는 곡식과 과일 채소 및 나무의 열매 등에는 미네랄이 부족하기 때문에 이것을 먹는 사람들은 미네랄 결핍증에 걸립니다. 병을 예방하고 치료하려면 미네랄을 보조적으로 섭취해야 합니다.”

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 종류 (1-3) (Type of Diabetes Mellitus)

임신성 당뇨병(gestational diabetes)은 평소에 당뇨병이 없던 여성이 임신(pregnant)하였을 때에 나타나는 당뇨병입니다.

전체 임신부의 3~10%에서 발생하며, 대개 임신 20주 이후에 일어납니다. 임신하였을 때에 분비되는 일부 호르몬의 혈당수치(blood glucose)가 높게 올라가는 것이 원인이 되어 발병합니다.

임신성 당뇨병이 더욱 문제가 되는 것은 태아(fetus)성장에 악영향을 줄 수 있고, 태아의 과체중(overweight)으로 난산(delivery problem)을 일으킬 수 있을 뿐 아니라 출산 후에도 신생아(neonate)에게 저혈당(hypoglycemia), 신생아황달(neonatal jaundice)이 더 자주 생기기 때문입니다. 또한 분만(delivery) 후에 혈당이 정상으로 유지되다가 나중에 제2형 당뇨병이 생기는 경우도 있으므로 주의해야 합니다.

임신성 당뇨병이 잘 발생하는 위험군(risk group)에 속하는 사람들은 과거 임신에서 임신성 당뇨병을 앓았던 사람, 내당능장애(impaired glucose tolerance = prediabetes, 혈당이 공복시 100~125mg/dL 사이, 식후 2시간에 140~200mg/dL 사이 정도의 수치



를 보이는 경우를 가진 사람, 부모 중에 제2형 당뇨병이 있는 사람, 임신연령이 늦은 사람(특히 35세 이상), 과체중(overweight) 혹은 비만(obesity), 과거의 임신에서 출산 자녀가 과체중(4kg 이상)이었던 사람, 과거 임신 중에 산전관리(prenatal care)가 잘 안되었던 사람, 흡연 임신부, 다낭성난소증후군(polycystic ovarian syndrome)이 있는 사람 등입니다.

이런 상태에서 임신하였을 경우에는 더욱 자세한 산전관리를 받는 것이 좋습니다.

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

