

발건강

## 피부건조증 (Xerosis cutis)

▶ 1241호에서 이어집니다.

건조된 피부는 순한 비누의 사용, 목욕물에 오트밀 팩, 그리고 목욕 후 즉시 보습제를 사용함으로써 호전을 볼 수 있고, 과도한 비늘이 발생될 때는 젖산이나 알파하이드록산이 첨가된 보습제가 도움을 줄 수 있습니다. 환자는 뜨거운 목욕이나 사우나를 해서는 안 되는데 그 이유는 피부로부터 수분 손실을 유발시키기 때문입니다.

피부의 노화가 피부건조증의 주요 원인일 때는 완치가 매우 힘듭니다. 수분과 피지의 부족에서 병증이 악화되기 때문에 더 이상 피부가 건조해지지 않도록 증상 완화에 노력을 해야 합니다.

또 피부가 건조해지면 가려움증이 수반되고 굵은 부위에 상처가 생기면서 세균감염으로 꺾는 경우도 있습니다. 가려움증을 참지 못해 장시간 연고제를 사용하면 고질적인 습관성 피부질환으로 발전할 우려가 높습니다.

주의 사항으로는

1. 목욕을 너무 자주 하지 말고 자극이 심한 비누나 타월로 때를 미는 행동도 피해야 합니다.

2. 너무 뜨거운 물로 샤워하는 것을 피해야 합니다. 미지근하거나 조금 따뜻한 정도로 하는 것이 좋습니다.

3. 목욕 후에는 보디 오일과 로션을 충분히 발라 영양과 보습에 유의를 하고 실내 공기의 습도를 60% 이상이 되도록 유지하는 것이 좋습니다.

4. 가려움증이 심한 경우에는 피부를 계속 문지르거나 긁어서 생기는 상처나 이차적인 염증이 생기지 않도록 주의해야 합니다.

이미 피부 갈라짐 현상이나 이차 감염이 의심될 때에는 즉시 전문의를 찾아가 상담하고 치료 방법을 찾아야 합니다.

특히 합병증으로 인해서 생기는 피부건조증의 경우는 초기 치료를 하지 않으면 고질병으로 발전할 수 있으므로 정기적인 검사가 필요합니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터  
강현국 Hyun Kang DPM  
TEL (714) 735-8588  
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 매력에 있다. 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 음식물을 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 빼서 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 비타민 알고 먹읍시다 효소란 무엇인가?

환절기에는 면역력이 급격하게 떨어져 대장포진이라든지 몸살감기 등이 갑자기 늘어납니다. 그래서 노약자들은 영양 보충에 좀더 신경을 써서 면역력을 유지해야 합니다.

곡식이 발효된 효소는 영양 단가가 높을 뿐만 아니라 소화 흡수에 매우 좋기 때문에 소화기가 약한 노약자에게는 탁월한 효과가 있습니다. 효소는 우선 만성피로, 임신부, 수유부, 성장기의 어린이, 만성질환으로 투병 중인 사람, 병후 회복기에 있는 사람, 격심한 정신적 육체적 스트레스 상태에 놓여있는 사람, 과음하는 사람, 공부하는 학생들의 면역력 증강에 도움이 됩니다. 또, 핵산이 풍부해 먹는 화장품이라고 불릴 만큼 피부미용에도 좋습니다.

건강한 노후를 보내면서 장수하고자 하는 사람들에게는 아무리 좋은 식사를 하더라도 효소를 보충하면 좋습니다. 60대의 사람들에게 하루 15g의 효소와 비타민C 그리고 메가비타민은 건강 유지에 매우 긍정적인 효과가 있습니다.

효소에는 콩보다도 더 많은 칼륨이 있습니다. 그래서 고혈압과 간장병에는 좋은 식품입니다. 또, 효소에는 균형잡힌 영양이 풍부할 뿐만 아니라 영지 버섯이나 상황버섯 등에 들어있다는 식물다당체가 매우 풍부합니다. 식물다당체는 면역력을 증진시키는 역할을 합니다. 그래서 암환자의 영양보충에도 더없이 좋습니다.

효소에는 유기셀레늄이 풍부합니다. 셀레늄은 심장병, 간장병, 관절염, 암 등의 예방과 치료에 공헌 합니다. 요즘 암에 좋다는 브라질넛의 경우도 셀레늄이 많이 포함

되어 있습니다. 셀레늄의 항산화력은 매우 탁월합니다. 셀레늄은 세포의 산화적 파괴를 억제하는 작용으로 간세포의 파괴를 막습니다.

효소에 풍부한 G.T.F(Glucose Tolerance Factor)라는 이름의 내당인자는 당분의 처리를 맡은 인슐린을 도와 포도당의 세포 내 유입을 촉진시킴으로써 인슐린의 활성을 2백~3백% 높입니다. 실제로 귀리를 발효시킨 효소는 성인 기준으로 하루에 15g쯤 먹으면 건강 효과에 매우 좋습니다. 투병 중인 환자나 병후 회복기에 있는 사람은 하루에 45g~60g까지도 먹을 수 있습니다. 다만 효소는 처음부터 많은 양을 먹으면 이상발효가 일어나 가스가 차거나 설사를 할 수 있습니다. 그래서 하루에 15g~30g~45g~60g으로 서서히 증량하는 것이 좋습니다.

효소는 비타민C와 마찬가지로 많이 먹을수록 뚜렷한 효과가 나타납니다. 그래서 정제로 된 것은 어린이들이나 소화제로서 사용되는 경우 외에는 대량 요법이 적합하지 않습니다. 플레이크형은 미숫가루처럼 쉽게 물에 타지고 반 컵의 물에 45g를 타서 쉽게 마실 수 있습니다.

그런데 보통 효소는 정제나 분말이나 치아에 달라붙거나 물에 잘 녹지도 않아 불편합니다. 또한 쓴맛이 나는 것은 식욕을 증진시키거나 소화를 돕는 이점이 있지만 대량요법에는 적합치 않습니다. 대량요법에는 정제보다 플레이크형이 훨씬 유리합니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 치료 (3) 식이요법의 기본 원칙

당뇨병 치료에서 식사의 종류와 식사량의 조절이 중요하다는 것을 환자들은 대부분 잘 알고 있습니다.

실제로 정도가 심하지 않은 당뇨병에서는 식사 조절로 어느 정도 혈당 조절이 가능하며, 약물을 사용해야 하는 정도의 당뇨병에서도 식사 조절은 정상 혈당을 유지하기 위한 가장 중요한 요소 중의 하나입니다.

식이요법의 목적은 섭취한 음식과 운동, 그리고 경구약과 인슐린주사의 균형을 이루어 혈당과 혈중지질이 가능한 정상과 가까운 수준으로 유지되도록 하는 것입니다.

당뇨병환자는 적절한 체중을 유지하기 위해서 일상생활에 필요한 만큼의 열량을 섭취하여야 하는데, 하루 필요 열량은 신장, 체중 연령, 활동 및 당뇨병 정도에 따라 달라집니다.

소아의 경우는 특히 성장기에 있으므로 성장에 필요한 충분한 열량을 공급하여야 합니다.

당뇨환자가 혈당을 정상 범위로 조절하고 적절한 체중을 유지하면 급성 합병증과 눈, 신경, 신장 등의 작은 혈관에 생기는 만성합병증을 예방할 수 있습니다.

일상생활에서 건강을 유지하는 가

장 알맞은 체중을 이상체중이라고 하며 쉽게 계산하는 방법은 센티미터로 측정한 자신의 키에서 100을 빼고, 0.9를 곱한 킬로그램으로 구합니다. 비만한 분이 이상체중까지 바로 줄이기는 쉽지는 않지만 어느 정도의 체중만 줄여도 혈당조절에 많은 도움이 될 수 있습니다.

체중을 줄이기 위해서는 영양소가 골고루 섞인 중정도의 열량제한 식사와 운동을 함께 하는 것이 좋습니다. 중정도의 열량제한이란 평소 식사량에서 500칼로리 정도를 줄이는 식사를 말합니다. 하루 필요한 열량을 성인 남자 2400, 여자 2000 큰 칼로리(kcal)라고 할 때, 평소 식사량의 1/4 혹은 1/5 정도 줄인 양에 해당합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

