

발건강

류마티즘 발 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1%의 류마티즘 관절염을 앓고 있다.

류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어, 초기에 발견하면 관절 손상 없이 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란딘을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항류마티스류의 약물도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 발의 증상은 무지외반증과 망치족지(Hammer Toe)가 아주 심하게 생긴다는 것이다.

무지외반증은 엄지 발가락이 바깥 쪽으로 심하게 휘는 증상이고, metatarsal

phalangeal joint(발과 발가락을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 발가락 변형이 망치족지이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은 살이 생기고 심하면 욕창이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는, 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다.

수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

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

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 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 얇아지면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 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 흉측한 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



건강

추위를 이기려면 근육운동해야

뚱뚱한 사람은 추위를 덜 탄다. 체내 지방이 보온효과를 일으키기 때문이다. 그렇다면 근육은 추위와 무관할까? 그렇지 않다. 최근 연구에 의하면 근육운동을 열심히 하면 추위를 보다 잘 견딜 수 있다.



날씨가 추우면 온몸이 떨릴 뿐이다. 열을 생성하기 위한 근육 떨림 현상이다. 문제는 이런 작용이 근육 피로도를 높인다는 점이다. 근육이 피곤을 느끼면 열을 만들어내기 어렵고 추위를 견디기도 힘들어진다.

그렇다면 근육 피로도를 낮추는 방법은 무엇일까? 최근 '코메디닷컴'이 생리학저널(Journal of Physiology)에 실린 논문을 인용해 전한 바에 따르면 운동이 근육 피로도를 떨어뜨린다. 추운 지역에 살거나 오랫동안 저온에 노출되는 직업을 가진 사람은 근육운동을 더욱 열심히 해야 한다는 게 연구팀의 설명이다.

근육 떨림은 우리 몸이 추위를 방어하는 기본 전략이다. 근육이 떨리는 과정에서 열이 발생해 몸을 덥히기 때문이다. 하지만 시간이 지나 연료가 소진되면 근육이 극심한 피로감을 느끼게 된다. 이로 인해 열을 제대로 생산하지 못하게 된다는 것.

반면 팔다리 근육을 강화하는 운동을 하면 근육이 피로감을 덜 느껴, 보다 오랫동안 근육 떨림을 유지할 수 있다. 보다 장시간 체온을 유지할 수 있게 된다는 의미다.

이번 연구를 진행한 캐나다 퀘벡대학교와 덴마크 코펜하겐대학교 공동 연구팀은 쥐 실험을 통해 이러한 사실을 증명했다. 실험쥐에게 쳇바퀴 운동을 하도록 한 다음 차가운 기온에 노출시키는 실험을 진행한 결과, 운동을 하지 않은 쥐 그룹보다 운동을 한 쥐 그룹이 심부 체온을 보다 잘 유지했고, 이는 추위를 잘 견디는 결과로 이어졌다.

연구팀은 근육운동이 추위로부터 몸을 보호하는 기능을 하는 것으로 보이는 만큼, 추위에 노출되는 활동이 많은 사람은 필히 운동을 하는 편이 좋을 것이라고 조언했다.

가정의학

당뇨병의 치료 (4) 식이요법의 적용

▶ 지난해에서 이어집니다.

하루에 섭취하는 총열량을 결정했으면 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방질)를 배분하여야 합니다. 전체 열량 중 55~60%를 탄수화물로, 15~20% 정도를 단백질로 섭취하고 나머지를 지방질로 하는데 지방질의 비율은 20~25%로 합니다.

3대 영양소별 열량이 정해지면 각 영양소별 식품의 양을 결정합니다. 즉 영양소별 열량을 영양소 1g이 내는 열량으로 나누면 되는데 탄수화물과 단백질은 1g당 4kcal, 지방은 9kcal를 냅니다. 쌀을 주식으로 하는 우리나라 사람들의 음식 중에 탄수화물이 차지하는 비율이 약 70% 정도이므로 전체 열량의 55~60%의 탄수화물을 섭취하기 위해서는 탄수화물을 약간 줄여야 하는데 하루의 총탄수화물량이 100g이하가 되지는 않게 합니다.

혈당을 정상으로 유지하기 위해 쉽게 흡수되어 혈당을 빨리 올리는 설탕, 꿀, 단맛이 강한 과일 등과 같은 단순당의 섭취를 되도록 제한합니다. 섬유질은 혈당이 급히 올라가는 것을 막아주는 역할을 하므로 단맛이 덜 한 과일이나 야채와 같은 섬유질이 많은 식품은 당뇨에 좋은 식품입니다.

단백질의 섭취는 체중 1kg당 1~2g은

되어야 하며, 하루에 최소한 체중 1kg당 1.07g은 섭취해야 합니다. 대개 단백질은 동물성식품을 통해 섭취하는데 여기에는 지방질이 많이 들어 있으므로 이것도 열량계산에 넣어야 합니다. 콩이나 두부 등의 식물성식품을 통해서도 단백질을 충분히 섭취할 수는 있지만 전체 단백질의 1/3은 동물성 단백질로 섭취해야 합니다.

지방질 섭취는 고지혈증과 같은 합병증을 예방하기 위하여 콜레스테롤과 동물성지방의 섭취를 제한하고 불포화지방산과 포화지방산의 섭취비율을 0.8 또는 1대 1.2로 하는 것이 좋습니다.

정상적인 몸의 기능을 유지하는데 필수적인 비타민과 칼슘, 인, 요오드, 철분 등의 미네랄, 그리고 구리, 망간등의 금속도 혈액과 세포 속에 적당량 있어야 신진대사를 돕고, 정상적인 세포활동을 도와서 몸을 건강하게 하므로 음식을 통해 섭취해야 하는데, 균형 있는 식사만 하면 별로 부족하지 않게 유지할 수 있으며, 부족한 경우에 대비하여 흔히 구할 수 있는 종합비타민을 기본적으로 복용하는 것은 건강을 위해 권장되는 방법이기도 합니다.

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

