

발건강

안짱걸음

안짱걸음이란 걸을 때 발이 안쪽으로 향하는 보행이다. 가장 흔한 소아 보행 문제기 때문에 많은 부모님들은 아이들이 고통을 호소하지 않아도 아이들의 걸음이 정상인 아니냐고 고민한다.



안짱걸음의 원인은 3가지로 나뉜다. 첫 번째로 대퇴부 뼈가 앞으로 돌아가서 안짱걸음으로 걷는게 가장 흔하다.

두 번째로 정강이뼈가 안쪽으로 돌아가서 안짱걸음을 하게된다.

마지막으로 metatarsus adductus라고 발의 뼈가 안쪽으로 휘어서 안짱걸음을 걷게 된다.

대부분의 경우 크면서 자동적으로 성장하는 과정에 걸음걸이가 정상으로 돌아오지만 아이가 4살 이후에 안짱다리로 걸으면서 고통을 호소하면 전문적인 치료와 진단이 필요하다.

증상은 빨리 걸을 때 무릎이 부딪쳐서 넘어지고, 많이 걸을 경우 빨리 지치고 신발을 볼 때 바깥쪽이 안쪽보다 빨리 닳는다. 특히 허벅지뼈가 앞쪽으로 뒤틀리는 경우는 아이가 앉을 때 양반다리 자세보다 다리를 바깥쪽으로(W 자세) 앉는걸 더 편하게 느낀다.

치료는 대부분 경우가 성장하면서 자연스럽게 교정이 되기 때문에 기다리면서 관찰하고 환자가 고통을 호소하면 보조기를 착용하는 방법도 있다. 아주 심한 경우는 ct scan을 찍고 정확히 진단해서 수술이 필요한 경우도 있지만 아주 드물다. 태어날 때부터 발이 안쪽으로 변형되서 metatarsus adductus 때문에 종족골 내전증) 안짱걸음으로 걸으면 우선 physical therapy나 발마사지와 교정 신발과 깁스로 하면 쉽게 돌아온다. 비수술 방법으로 치료를 해도 환자가 고통을 호소하고 신발을 신을 수 없으면 전문의와 상의해서 수술을 고려해볼 필요가 있다.

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

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다.

따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

겨울철 야외 활동, 저체온증 주의해야

대만 출신 ‘비키니 등반가’ 가 등산도 중 사망했다. 사인은 저체온증일 것으로 추정된다.

비키니 등반가 우지원 씨는 지난 19일 등산을 하던 중 발을 헛디뎈 계곡 아래로 떨어졌다. 이후 움직이기 어려운 상태라는 사실을 지인에게 전달한 뒤 연락이 끊겼다.

소방국은 산악구조대원을 투입해 21일 우 씨를 발견했으나, 이미 사망한 뒤였다. 우 씨가 조난된 당시 해당 지역에 큰 비가 내렸으며, 이로 인해 저체온증에 이르렀을 것이라 게 소방 당국의 설명이다.

겨울철 영상의 기온을 유지하는 대만에서도 저체온증을 대비하지 않은 등산 등의 야외활동은 목숨을 잃을 수 있을 만큼 위험 천만한 일이다.

저체온증은 심부 체온이 35도 이하로 떨어진 상태다. 몸의 열 생산이 줄거나 열 소실이 증가했을 때 저체온증에 이르게 된다.

심부 체온이 33~35도 사이면 ‘경증 저체온증’이다. 닭살이라고 불리는 기모근 수축 현상이 일어나고, 피부가 창백해지며 몸이 떨린다. 자꾸 잠이 오고 몸의 중심을 잡기 어려워진다.

심부 체온이 29~32도 사이면 ‘중등도 저체온증’으로, 심장 박동과 호흡

이 느려지고 혼수상태에 빠지게 된다. 근육 떨림은 더 이상 일어나지 않고 오히려 뻣뻣해진다.

심부 체온이 28도 이하가 되면 ‘중증 저체온증’에 이르게 된다. 부정맥이 심해지면서 심정지가 일어나고 혈압이 떨어지며 의식을 잃게 된다. 정상적인 각막 반사와 통증 반사도 일어나지 않는다.

■ 저체온증이 발생했다면?

옷이 젖었을 땀 먼저 마른 옷으로 갈아입고, 몸을 주무르며 혈액순환을 돕도록 한다. 머리, 겨드랑이, 목 등은 열 손실이 큰 부위이니, 보온에 더욱 신경 쓴다. 함께 있는 사람이 있다면 서로 껴안으면서 체온을 높여도록 한다.

옷을 여러 벌 겹쳐 입어 공기층을 만들면 보온 효과가 높아지니, 내복부터 겹옷까지 꼼꼼하게 챙겨 입도록 한다. 마스크, 목도리, 모자, 장갑 등 착용 가능한 것은 모두 입도록 한다. 단 너무 짝끼면 혈액순환이 잘 안 돼 오히려 저체온증이 심해질 수 있으니 주의한다.

따뜻한 음료 등을 마시는 것은 좋지만 술은 마시지 않도록 한다. 음주를 하면 뇌 인지 기능이 떨어지고 중추 신경계가 둔화돼 체온 조절 능력이 더욱 떨어지게 된다.

가정의학

당뇨병의 치료(6) 운동요법(Exercise Therapy)

운동요법은 당뇨의 조절에도 매우 중요한 치료법의 하나이며 다른 종류의 성인병인 비만(obesity), 고혈압(hypertension), 지질대사(lipid metabolism), 골다공증(osteoporosis)을 가진 분들에게도 매우 중요한 치료 방법 중의 하나입니다.

당뇨병이 있는 분들은 운동을 통해 여러 가지 측면에서 많은 효과를 얻을 수 있습니다. 규칙적으로 운동을 하면 전신의 혈액순환이 잘 되어 말초혈관의 혈류량이 증가하고 근육과 지방세포의 인슐린 감수성이 증가됩니다. 또한 심장의 기능이 향상되고 적절한 체중을 유지할 수 있으며, 심장병을 일으키게 하는 위험 요인들을 효과적으로 줄여줌으로써 당뇨병에 따른 합병증을 예방할 수 있습니다.

실제로 적절한 식이요법과 운동요법을 잘 하는 것만으로도 효과적으로 혈당조절이 되는 제2형 당뇨병 환자들을 자주 볼 수 있습니다. 규칙적인 운동은 그 자체가 혈당을 낮추어 주기도 하고 말초기관(peripheral organ)에서 혈당의 이용과 효율을 높여 적은 양의 인슐린으로 많은 양의 당을 에너지원으로 사용할 수 있게 하므로 혈당 조절 및 체중 조절(weight control), 콜레스테롤(cholesterol)과 중성지방(triglyceride)을 낮춰

동맥경화(atherosclerosis)를 예방하고, 심폐기능(cardiopulmonary function)을 향상시키며, 스트레스 해소 등의 도움을 줍니다. 특히 근육세포는 인슐린의 도움 없이도 당을 사용하는 몇 안 되는 장기 중의 하나로 당뇨병이 있는 경우에 운동을 통해서 근육의 양을 늘려주는 것은 혈당조절에 큰 도움이 됩니다.

그러나 당뇨병의 조절 상태에 따라 운동이 혈당에 미치는 효과가 다르므로 각자의 상태에 따라 운동량을 결정해야 합니다. 즉 혈당 조절이 비교적 잘 되고 있을 때에는 운동에 의하여 혈당이 떨어져 좋은 효과를 얻을 수 있으나 혈당 조절이 잘 되지 않고 있을 때에는 운동에 의하여 혈당이 오히려 높아질 수 있습니다.

그러므로 운동요법을 시작할 때에는 반드시 담당의사와 상담하시는 것이 좋습니다. 운동요법은 운동의 종류, 강도, 빈도 및 지속시간 등이 고려되어야 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

