

발건강

## 내성발톱(Ingrown Toenail)

발톱이 살을 파고 들어 발톱 주변 피부가 감염이 돼서 저희 오피스를 찾아 오는 환자들이 많습니다. 이런 증상을 내성발톱이라고 합니다. 영어로는 Ingrown Toenail, 즉 안쪽으로 자라는 발톱이란 뜻입니다.



원인으로는 유전적인 영향이 제일 크고, 곰팡이 발톱으로 인하여 발톱이 두꺼워져서 살을 파고 드는 경우도 적지 않습니다. 내성발톱은 꼭 조이는 신발을 신고 심한 운동을 하게 되면 증상이 더 심해집니다.

부분의 발톱이 자라지 않게 하는 방법입니다. 수술 시간은 첫째 방법에 비해 3분 정도 더 길지만 내성발톱이 다시 날 확률이 거의 없어서 필자는 환자들에게 두 번째 방법을 추천합니다.

치료의 방법은 다양합니다. 우선 감염이 났을 때는 미지근 물에 Epsom Salt(목욕용 소금)를 넣어서 하루에 10분 정도 발을 담그고 항생제를 복용해야 합니다.

혈액 순환이 잘 안 되는 환자와 당뇨수가 높은 당뇨 환자는 수술 후 상처가 잘 아물지 않을 수 있습니다. 그러므로 연세가 많고 당 조절이 잘 안 되고 있다면 수술 전에 안전하게 혈액 순환 검사를 하는 것이 좋습니다.

수술법으로는 두 가지 방법이 있습니다.

수술 후 바로 운동화를 신고 걸을 수 있고 다음날부터는 샤워도 가능합니다.

첫째로는 Nail Avulsion 즉, 살에 파고드는 발톱 부분만 간단하게 수술로 제거하는 방법입니다. 부분 마취를 하고 수술 시간은 5분 정도로 수술 후 통증은 거의 없습니다.

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



둘째는 Matrixectomy라고 살에 파고드는 발톱 부분을 빼고 뿌리에 약물을 발라서 더 이상 살에 파고드는

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 노랑든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

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.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

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.

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 노랄 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 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.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 비타민 알고 먹읍시다 관절염과 미세먼지에 좋은 소나무 유황

일찍이 우리 조상들은 유황과 참으로 가까이 했습니다. 과거 못 살았던 시절 소나무 속껍질로 죽을 쑤어 먹어도 건강을 잃지 않았던 것도 바로 소나무 껍질과 송진, 송홧가루 등이 바로 유황 그 자체였기 때문입니다.

대표적인 것은 인삼 속의 사포닌, 소나무 속의 유황 같은 독특한 방향을 가진 채소나 약초 등

우리가 흔히 알고 있는 홍삼의 효능은 진세노사이드의 유효 성분 때문입니다. 진세노사이드가 바로 유황아미노산이라는 사실은 매우 중요합니다. 산삼에는 식물성 유황 성분이 풍부합니다. 그러나 소나무 유황에는 산삼의 몇 십 배의 유황 성분이 함유되어 있습니다. 그래서 산삼도 어디에서 캐느냐에 따라 약효 성분이 달라지겠지요. 소나무 숲 밑에서 자란 산삼이 일반 산삼보다 몇 배 더 많은 효과가 있는 것도 소나무 유황 성분의 영향 때문입니다.

근래에는 마늘, 양파, 속 상황버섯, 아가리쿠스, 케일 등에 많은 유황아미노산이 함유되어 있음을 알게 되었으며, 이 유황아미노산이 암을 치료하는 탁월한 물질이라는 것이 판명되었습니다. 또한 죽염을 제조하는 과정에서 이용하는 대나무의 속살이 유황아미노산 덩어리로, 소금을 채우고 입구를 황토흙으로 막고 소나무로 불을 지펴 죽염을 만드는 것 역시 유황성분을 이용하고자 하는 것입니다.

소나무는 버릴 것이 아무 것도 없습니다. 소나무 잎과 껍질에 들어있는 피크리게놀 성분은 혈액순환제로 세계적으로 이용하고 있으며 마지막 숯까지도 해독제로 사용하고 있습니다.

최근 유황의 법적 과정을 획기적으로 극복한 '유황오리로부터 무독의 광물질 유황을 얻기도 합니다. 그렇지만 이제 천연 식이 유황을 통하여 무독성의 유황 성분을 쉽게 섭취할 수 있게 됐습니다. 20세기가 영양소의 황제라는 '비타민 시대'였다면 21세기는 '유황의 시대'가 될 것입니다. 왜냐하면 유황 성분이 다른 어느 원소보다 현대인의 건강 노선에 있어서 최대의 적이 되는 중금속, 유해 물질, 화공독을 제독하는 신비한 해독(解毒)작용을 가지고 있기 때문입니다. 현재 미국 대체 의학 병원에서는 식물성 소나무유황이 항암제, 해독제, 근육통 치료제, 통증 완화제, 항우울제, 염증 치료제, 피부 외용제 등으로 다양하게 사용되고 있습니다.

자연에 존재하는 유황은 크게 3가지로 분류하는데 광물성 유황, 식물성 유황, 동물성 유황이 그것입니다.

- 광물성 유황: 화산이나 지진 또는 유황 온천과 같이 지하에서 표출된 토유황(담황색)
- 동물성 유황: 흔히 웅담이라고 일컫는 곰의 쓸개(뱀지의 쓸개도 마찬가지)나 우황청심원의 주성분인 소의 담즙, 사향노루의 배꼽 주변에서 채취한 사향
- 식물성 유황: 그 수를 헤아릴 수가 없지만

▶ 1269호에 계속됩니다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 치료(15)-2 인슐린의 종류

속효성 인슐린은 레귤라인슐린(regular insulin, RI)이라고도 부르며, 인슐린의 가장 기본적인 형태로 오랫동안 사용되어 온 비교적 저렴한 약입니다.



휴물린R, 노보렛R이 있으며, 작용은 피하주사하면 30분 후에 나타나고 2~4시간에 작용이 최고 농도에 도달하다가 6~8시간 정도 작용하는 인슐린입니다.

중간형 인슐린은 대개 단독으로 사용하기 보다는 혼합형으로 사용하며, 하루에 주사를 주는 횟수가 적은 것이 장점이지만 그만큼 혈당조절이 잘 안되므로 최근에 사용이 많이 줄었습니다.

당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis)과 같은 응급 상황에서 정맥주사(intravenous injection, IV)로도 사용할 수 있는 있으며, 인슐린펌프(insulin pump)에도 사용하는 약입니다. 중간형 인슐린은 엔피에이취(NPH)인슐린이라고도 부르며, 주사하면 몸 안에서 서서히 인슐린으로 바뀌면서 작용이 시작하므로 늦게 효과가 나오게 됩니다.

약효도 거의 하루 동안 지속되기 때문에 하루에 한 번 혹은 두 번을 맞습니다. 하루에 한 번 주사를 맞는 경우에는 아침 식사 30분 전에, 두 번 주사할 때는 아침과 저녁 식사 30분 전에 투여하는 것이 좋습니다.

오문목 가정의학,비노기과  
원장 오문목 의학박사  
TEL (949) 552-8217

