

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 굳은살이 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

## 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 음식을 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 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 토비보다는 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 빠질도가 급격하게 떨어진다.

이럴 때 미네랄을 보충해 주면 마른풀에 물을 주는 것처럼 우리 몸은 빠른 시간에 생기를 찾기 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 섭취하려면 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 등은 미네랄이 부족하기 때문에 이것을 먹는 사람들은 미네랄 결핍증에 걸립니다. 병을 예방하고 치료하려면 미네랄을 보조적으로 섭취해야 합니다.”

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 치료(18)-1 인슐린 치료의 부작용과 조치법

▶ 지난호에서 이어집니다.

인슐린을 사용하면서 나타날 수 있는 또 다른 부작용(side effect)으로는 저칼륨혈증(hypokalemia), 인슐린 과민성반응(insulin hyper sensitivity), 주사 부위의 지방위축(lipoatrophy)이나 지방과증식(lipohypertrophy)이 있으며, 흔히 체중도 증가(weight gain)합니다.

저칼륨혈증은 인슐린이 혈당을 세포 안으로 들어가게 할 때 혈중칼륨도 같이 들어가서 나타나는 현상으로 전해질이상(electrolyte imbalance)이 생기면서 부정맥(arrhythmia)이나 근육경련(muscle spasm)과 같은 문제를 일으킬 수 있습니다.

이는 특히 인슐린을 정맥 투여(intravenous injection)해야 하는 응급치료 때에 자주 볼 수 있는데, 이를 예방하기 위해서는 인슐린을 사용하면서 전해질을 수시로 점검하여 필요에 따라 경구 혹은 정맥주사로 조심스럽게 보충해야 합니다.

인슐린 주사한 후에 바로 피부가 가렵고 화끈거리며, 두드러기가 나타나거나, 심한 경우 쇼크에 빠질 수



도 있습니다. 증상이 가벼운 경우에는 고순도(high purified) 인슐린으로 바꾸고, 증상을 치료하기 위해서 항히스타민제(antihistamine)를 쓰기도 합니다.

그러나 증상이 심한 경우에는 탈감작(desensitization)이라는 특별한 방법을 통해서 인슐린 과민성을 제거하는 치료를 하기도 합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

**오문목 가정의학·비뇨기과**  
원장 오문목 의학박사  
TEL (949) 552-8217

