발건강

발 무좀 (Tinea Pedis)

발 무좀이란 곰팡이에 의한 피부 감염이다. 통계로는 세계 인구의 15%가 무좀을 가지고 있다는 연구 결과가 있다. 피부의 바깥층을 백선균(Trichophyton)이 감염해서 무좀을 일으키며 증상들은 세가 지 유형으로 나눌 수 있다.

첫째는 제일 흔한 지간형, 주로 발가락 사이의 피부가 갈라지고 냄새가 난다.

둘째 소수형은 물집 형태로 나타나는 무좀으로 발바닥이나 발 옆에 생기고 간지러운 증상이 있다.

마지막 과각화형은 발바닥 주변의 피부가 두꺼워지고 간지러워 긁으면 하얀색 피부들이 떨어지고 피부가 약간 붉은색으로 변한다.

무좀이 심한 경우는 피부가 갈라진 틈을 통하여 박테리아가 침입하게 되어 면역성이 약한 당뇨 환자들이나 에이즈 환자들은 2차 감염이 생기는 경우도 있다. 발 무좀을 계속 놔두면 발톱으로 전이되어 곰팡이 발톱으로 번질 수도 있다. 백선균은 사람과 사람으로 옮는 경우도 있지만 백선균이 잘 서식할 수 있는 신발이나 양말 등으로 옮는 경우가 많다.

치료는 아주 간단하다. 바르는 약을 의사로부터 처방 받아 1개월 정도 바르면 많은 경우 좋은 결과를 볼 수 있다. 발무좀이 심한 경우에는 복용하는 약과 바르는 약을 같이 사용해야 된다.

예방으로는 신발을 건조한 곳에서 말리고, 신고 난 후에 Anti-fungal shoe spray를 뿌려주면 신발에 백선균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 발가락 사이가 습해서 무좀이 쉽게 걸릴 수 있으니 샤워를 끝내고 발가락 사이 사이를 잘 건조해야 된다.

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

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 있기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등엔 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.

잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로선 마땅히 자신있게 해줄 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

건 강

비타민 알고 먹읍시다

관절염과 중금속 해독에 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.

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.

소나무는 버릴 것이 아무 것도 없습니다. 소나무 잎과 껍질에 들어있는 피크리게놀 성분은 혈액순환제로 세계적으로 이용하고 있으며 마지막 숯까지도 해독제로 사용하고 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(돼지의 쓸개도 마찬가지)나 우황청심원의 주성분인 소의 담즙, 사향노루의 배꼽 주변에서 채취한 사향
- **식물성 유황** : 그 수를 헤아릴 수가 없지만 대표적인 것은 인삼 속의 샤포닌, 소나무 속의 유황 같은 독특한 방향을 가진 채소나 약초 등

근래에는 마늘, 양파, 쑥 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.

최근 유황의 법제 과정을 획기적으로 극복한 '유황오리'로부터 무독의 광물질 유황을 얻기도 합니다. 그렇지만 이제 천연 식이유황을 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 여느 원소보다 현대인의 건강 노선에 있어서 최대의 적이 되는 중금속, 유해 물질, 화공독을 제독하는 신비한 해독(解毒)작용을가지고 있기 때문입니다. 현재 미국 대체 의학 병원에서는 식물성 소나무유황이 항암제, 해독제, 근육통 치료제, 통증 완화제, 항우울제, 염증 치료제, 피부 외용제 등으로 다양하게 사용되고 있습니다.

▶ 1281호에 계속됩니다.

◈ 비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 치료(23)

인슐린펌프 치료법

지속적으로 피하인슐린을 주입해서 당뇨병 관리를 보다 쉽고 정밀하게 할 수 있도록 1960년대부터 인슐린 펌프(insulin pump)가 연구되기 시작하여 1970년대에 처음 장비가 개발되어 실험적으로 사용되었습니다.

현재는 환자가 휴대용으로 착용하고 스스로 관리할 수 있는 실용적인 모델들이 시판되고 있습니다. 인슐린펌프의 구성은 펌프기계(pump machine), 인슐린 저장 기구(reservoir), 그리고 피하삽입관(cannula)을 포함한 주입장치(infusion set)로 되어 있습니다.

인슐린펌프에 사용되는 인슐린은 속효성(rapid acting, regular insulin) 혹은 초속효성 인슐린(analogue of rapid acting, lispro or aspart insulin)만 사용됩니다. 기저(baseline) 인슐린을 함께 사용하는 경우에는 60%를 기저 인슐린으로 사용하고 매 식전에 식후의 고혈당(hyperglycemia)을 조절하기 위하여 펌프로 인슐린을 주입합니다.

지속적 주입법의 장점은 인슐린 주입이 쉽고 기초 인슐린량을 안정적으로 주입할 수 있으며, 주야간 또는 특정 시간대에 따른 주입량의 변동과 조절도 가능해서 식사 시간의 변동이 있을 경우에 쉽고 유연하게 대처할 수 있습니다. 또한 고혈당에 대한 두려움이 감소되어 생활에 안정감을 가질 수 있는 장점도 있습니다.

단점으로는 장비가 고가여서 비용이 많이 들며 오랜시간 주사관을 피하에 꽂아 놓은 상태로 지내기 때문에 주사 부위에 피부 감염(skin infection)이 생길 수 있고, 고정용 반창고의 피부 자극(skin irritation)도 나타날 수 있으며, 펌프 작동의 이상이 생기거나 주사관이 막히거나 빠지면 저인슐린혈증(hypoinsulinemia), 고혈당, 당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis) 등이 급속하게 발생할 수 있습니다.

또한 목욕이나 수영이 곤란하고, 성생활에 제한이 있을 수 있으며, 공항검색, 외관 상의 문제 등의 불편함도 있습니다. 전통적인 인슐린 주사법이나 인슐린 펌프 중에서 어떤 치료 방법을 선택할지는 환자와 의사가 상의하여 결정해야 하며, 치료 방법과 관계 없이 하루 최소 4회의 혈당 검사는 매우 중요합니다.

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