

발견강

경부목 (Shin Splint, Medial Tibial Stress Syndrome)

경부목은 경골과 전경골근 사이 근막에 손상이 생겨서 다리의 하부와 앞쪽에 통증이 생기는 것을 말합니다.

일반적으로 반복적인 충격이 하퇴부에 가해지면서 지속적인 미세 외상이 축적돼서 생깁니다. 육상, 축구, 테니스, 농구와 같이 달리거나 점프를 많이 하는 운동을 하는 사람들에게 빈번하게 발생합니다. 달리거나 점프를 할 때 경골의 후방에 발달되어 있는 장딴지 근육이 수축하면 근육의 내압에 의해 근육이 없는 경골의 내측 골막을 들어 올리게 되며 이 힘이 반복되어 내구한계를 초월하면 부분적인 골막 박리에 이르게 되어 통증이 유발됩니다.

경부목은 이처럼 근육의 과사용이 원인이 되지만 체중이 많이 나가거나 충격을 흡수하지 못 하는 신발을 신는 것도 원인이 되기도 합니다. 평발이나 요족처럼 충격을 흡수하는 능력이 떨어지는 사람일수록 증상이 더 심하게 나타납니다

경부목으로 진단을 받은 많은 분들

은 공통적으로 운동량이 갑자기 늘었거나 사전에 준비운동 없이 운동을 했거나 혹은 평지에서 언덕 달리기로 전환하는 등 갑작스러운 운동의 변화를 이야기 합니다.

증상으로는 경골내측면의 지속적인 통증과 불편함을 호소합니다. 이런 경부목의 증상을 무시하고 계속해서 운동을 하면 피로 골절이나 구회 증후군으로 발전할 수 있습니다.

치료로는 물리치료와 휴식을 병행하고 소염제나 염증을 줄이는 약을 투여하는 방법이 있습니다. 운동은 수영이나 자전거와 같이 하퇴부에 무리를 주지 않은 운동을 하는 것이 좋으며 테이핑이나 보조기구(Custom Insert, Brace)를 이용해 족부에 과도한 내회전을 방지하는 것이 중요합니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
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 노인이라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

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.

치아 색은 유전에 의해서 사람들마다 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

비타민 알고 먹읍시다 관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무 유황

▶ 1279호에서 이어집니다.

그럼 유황은 인체 내에서 어떠한 생리적 작용을 하는지 몇 가지로 요약하면 다음과 같습니다.

첫째, 유황은 통증 완화 작용이 강합니다. 둘째, 유황은 염증을 삭히는 작용이 강합니다. 셋째, 유황은 물질을 운반하는 성질이 강해 피부, 인체의 세포막 깊숙이 투과되어 약성을 발휘하여 특히 피부, 손톱, 머리카락, 관절을 튼튼하게 해줍니다.

인체조직에서 유황 성분은 뼈, 피부, 머리카락에 가장 많이 분포되어 있습니다. 머리카락이 윤기가 없고, 피부가 주름지고, 손톱과 발톱이 딱딱하게 각질화 되는 현상들은 모두 유황 성분이 현격하게 결핍되어 가기 때문입니다. 그만큼 유황 성분이 머리카락, 뼈, 피부 조직에 깊이 관여하고 있다는 증거입니다. 넷째, 유황은 혈관을 팽창시키고, 피의 흐름을 증강시키는 작용이 강합니다. 다섯째, 유황은 노화 방지 및 장의 연동 작용을 회복시켜 변비를 신속하게 회복시킵니다.

마지막으로 해독작용을 합니다. 이는 매우 중요한 유황의 역할입니다.

■ 화공(중금속, 농약)을 해독(解毒)시키는 유황

유황의 가장 특출한 생화학적인 작용은 뭐니뭐니해도 해독작용입니다. 현대인들

이 건강하게 살아가려면 가장 시급하게 풀어야 할 숙제가 화공해독으로부터의 해방입니다. 화공해독은 암과 각종 난치병을 유발시키는 제일의 원인이 되기 때문입니다. 이런 공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가진 물질이 다름 아닌 유황입니다.

1978년도 어느 대학 교수가 "동치미 국물을 마시면 연탄가스(gas)중독 증상이 회복된다." 라고 흥미 있는 연구 결과를 발표한 적이 있습니다. 실제로 연탄가스에 중독 됐을 때 동치미 국물을 마시면 신비하게도 경미한 두통, 어지러운 증상이 사라집니다. 그것은 무감치, 동치미 국물 속에 유황 성분이 가득 들어 있기 때문입니다.

이처럼 유황은 화공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가지고 있습니다. 다행히 소나무유황은 소나무에서 추출하기 때문에 산삼처럼 비싸지는 않지만 효능은 산삼을 능가합니다. 복용 방법은 식후에 소나무 유황 1티스푼을 물에 타서 하루 1~2회 정도 복용하면 어지간한 통증은 많이 경감되는 것에 놀랄 것입니다

다시 한 번 강조하지만 세상에 널리있는 것이 약재입니다. 내 몸에 필요한 것을 찾는 것이 중요합니다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 치료(25) 미래의 당뇨병 치료법 2

최근 들어 경구용 인슐린 약제의 개발을 위해 여러 제약회사들이 심혈을 기울여 연구 중에 있습니다. 그 형태는 알약으로 복용하는 방법과 입안에 약을 뿌려서 구강점막을 통해서 흡수시켜서 효과를 보는 방법들입니다.

경구 분무용 인슐린인 Rapid Mist Device(Generex Biotechnology사 제품)는 구강점막에 뿌려서 흡수되는 인슐린 용액제로 제 2, 그리고 제 3상 임상실험을 거쳐 식사 인슐린을 대체할 수 있는 혈당 강하 효과를 보인다고 보고되었습니다. 그러나 연구 및 개발되고 있는 경구용 인슐린 제제들이 실제로 환자들에게 사용할 수 있는지는 흡입 인슐린의 상용화와 마찬가지로 비용 대비 효과면에서 불리하기 때문에 그리 크지 않을 것으로 여겨집니다.

인슐린 패치는 인체의 피부를 이용하여 인슐린을 투여할 수 있는 매우 편리한 인슐린 투여 방법입니다. 하지만 피부는 신체를 보호하는 기능 때문에 외부 물질의 투과율이 기대보다 상당히 낮고 일정하지 않은 점 등의 문제점들을 해결해야 실제로 임상에 사용할 수 있을 것입니다. 이를 극복하기 위하여 흡수증가제를 첨가하

고 인슐린 분자를 젤에 섞어 반창고 형태로 피부에 접촉해 표면적을 넓히고 전류를 가하거나 초음파를 가해주는 방법 혹은, 미세한 침들을 이용하여 피부에 구멍을 내고 흡수율을 높이는 방법 등이 시도되고 있습니다. 인슐린패치는 피부에 붙이면 1~2 시간 안에 주사제와 비슷한 혈당 강하 효과를 나타내는데 주사제는 일정 시간 지나면 다시 혈당치가 올라가지만 이 인슐린패치는 지속적인 혈당 강하 효과가 있어 효능이 더 우수한 것으로 알려져 있습니다.

전류를 주어서 피부를 통한 인슐린을 투여하는 방법은 한국의 한국화학연구소 등이 동신제약과 공동 연구하여 세계 최초로 개발하여 미국과 유럽을 위시한 여러 국가에 특허를 내어서 멀지 않아 상용화될 것으로 여겨집니다.

앞으로도 지속적인 연구 개발로 향후 더 개량된 제품들이 선보이기를 당뇨병자분들과 함께 기대해 봅니다.

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

