

가정의학

## 전립선비대증 (BPH: Benign Prostatic Hyperplasia)

‘병원을 찾은 환자들 중 오줌(urine)을 잘 못보는 질환인 배뇨장애(voiding difficulty)를 가지고 계신 분을 자주 만납니다.

특히 나이가 들어가면서 방광기능(bladder function)이 부분적으로 떨어지면서 함께 동반되어 나타나는 전립선비대증은 배뇨장애가 뚜렷이 나타나는 대표적인 질환입니다.

전립선(prostate)이라는 장기는 남성(male)에게만 있는 장기(organ)로 여성(female)은 퇴화되어 기능적인 의미가 없는 것으로 알려져 있습니다.

이 장기는 방광의 바로 밑에서 요도(urethra)를 감싸고 있는 받침 정도 크기의 남성생식기(male reproductive organ)에 속하는 기관입니다. 그 기능은 아직까지도 확실하게 밝혀지지 않지만, 현재까지는 정액(semen)의 일부분을 만들어 내고, 정자(sperm)에 영양을 공급해서 운동성(motility)을 도와 주고, 요로감염증(urinary tract infection: UTI)을 막아주는 물질을 생성한다고 알려져 있습니다.

전립선비대증은 40세 이후의 남성에게서 여러 가지 이유로 커진 전립선이 요도를 압박하게 되어 배뇨장

애와 방광자극증상(bladder irritative symptom)을 나타내는 질환으로 40대에서는 10%, 50대는 30%. 60대에서는 50%, 70대는 70%, 그리고 80대 이후에는 90% 이상의 남성에게서 증상을 나타내고 문제를 일으키게 되는 남성노인병(geriatric disorder) 중에서 가장 흔한 병입니다.

나이가 들면 의례히 배뇨줄기가 가늘어지고 약해지는 것이라고 생각하여 그냥 치료하지 않고 방치하고, 심지어는 이에 따른 합병증(complication)까지 발생되어 고생하는 경우를 많이 보기도 하는 질환이지만, 최근에는 효과적인 경구약물요법(oral medication)이나 비교적 간단한 수술법(operation)들이 많이 개발되어 있어서 치료(treatment)를 잘 받으면 증상이 매우 호전될 뿐 아니라 배뇨장애로부터 해방되어 삶의 질(quality of life)이 상당히 좋아지는 질환이기도 합니다.

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



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 못하였다면 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 제 아무리 의사가 깨끗이 해주어도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 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 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

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

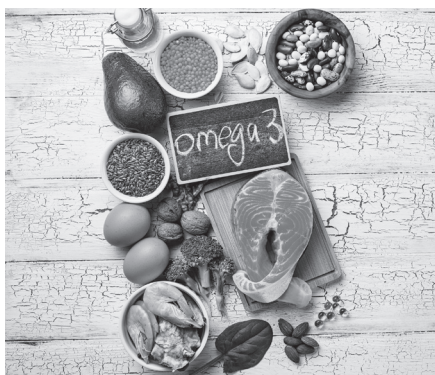
환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 눈은 왜 가을에 나빠질까?



▲ 견과류와 등푸른 생선에 풍부하게 함유된 오메가3 지방산은 눈 건강에 유익하다.

‘요즘 같은 가을에는 피부와 눈 건강이 위협받는다. 습기가 많았던 여름처럼 지나다가는 피부와 눈 질환에 시달릴 수 있다.

가을에는 날씨가 급격하게 건조해지고 바람까지 많이 분다. 이 시기의 대표적인 안질환이 안구건조증으로, 눈물 생성이 잘 안 되거나 빨리 마르게 된다.

눈물은 안구를 적셔 편안하게 움직일 수 있도록 한다. 그런데 건조한 기후나 대기오염, 미세먼지 등이 이어지면 이런 기능에 지장을 초래한다. 눈에서 분비되는 눈물량이 부족해지는 중년 이상은 증상이 더 심해질 수 있다.

눈을 찌르는 듯한 느낌, 모래가 들어간

것 같은 느낌이 들 수 있다. 눈이 뻑뻑해 자주 깜박거리고 눈의 충혈도 나타난다. 안구건조 증상이 심해지면 헤어 드라이어 사용을 자제하고, 바람과 흡연에 노출되는 것을 피해야 한다. 가습기, 인공 눈물을 보충하는 것이 도움이 된다.

안구 건조를 예방하기 위해서는 실내에 가습기를 설치하는 것이 좋다. 스마트폰이나 컴퓨터 화면을 오래 보지 말고 작업 중 잠시 바깥 공기를 쐬거나 휴식을 취해야 한다. 자극성이 있는 염색약이나 눈화장품, 세면용품 사용도 조심해야 한다. 스트레스, 수면 부족 등도 안구 건조를 악화시킬 수 있다.

안구 건조증에 좋은 성분은 오메가-3 지방산으로 최근 연구 결과에 의하면 오메가-3 지방산이 효과가 있다고 입증되었다. 오메가-3 지방산은 체내에서 만들어지지 않고 음식을 통해 얻을 수 있는데, 호두 같은 견과류와 고등어, 꽂치 등 등푸른 생선에 많이 함유되어 있다.

안구건조증은 한두 번 치료로 완쾌되는 질환은 아니다. 눈꺼풀 위생, 습도유지, 컴퓨터 작업 후 휴식, 불필요한 약제 사용을 피하면 증상 완화와 예방에 도움이 된다.

건강

## 건강한 식용유 고르는 법

‘식물성 지방이 건강에 좋다는 게 알려지면서 다양한 원료에서 기름을 추출한 제품들이 출시되고 있다.

미국 ‘위민스 헬스’가 시판 중인 식용유 가운데 무얼 선택하는 게 좋은지 전문가들의 의견을 들었다. 선택의 포인트는 몸에 해로운 것으로 알려진 포화지방 함량과 발연점, 즉 연기가 나는 온도다.

◆ 엑스트라 버진 올리브유  
올리브 열매를 으깨 첫 기름을 짠 뒤 화학 처리를 최소화한 제품이다. 항산화 물질과 몸에 좋은 불포화 지방이 풍부하다. 가장 건강에 좋은 식물성 기름으로 꼽힌다. 단, 발연점이 섭씨 195도 안팎으로 낮기 때문에 높은 온도가 필요한 튀김이나 구이보다는 샐러드나 스투에 뿌리는 게 바람직하다. 티스푼 하나에 120cal, 2g의 포화지방을 함유한다.

◆ 일반 올리브유  
엑스트라 버진 오일을 정제한 제품이다. 거르는 과정에서 항산화 물질 등이 줄지만, 발연점이 섭씨 240도까지 높아지는 장점이 생긴다. 높은 온도로 조리해야 하는 요리에도 쓸 수 있다. 119cal에 1.9g의 포화지방이 들어 있다.

◆ 카놀라유  
식용유 가운데 저렴한 축에 속하기에 패스트푸드 업소 등에서 많이 사용한다. 그 탓에 뭔가 몸에 좋지 않은 식용유란 오해를 받기도 한다. 그러나 불포화 지방이 풍부한 편찮은 식용유다.

가격이 싸고 발연점이 섭씨 240도 안팎이어서 많은 양의 기름을 사용해 높은 온도로 조리하는 튀김 요리에 적합하다. 124cal에 1g의 포화지방이 있다.

◆ 팜유  
과자류와 땅콩버터를 만들 때 많이 쓰인다. 포화지방 함량이 높아 건강에 이롭지 않고, 원산지 동남아시아에서 경작 기간 중 심각하게 삼림을 훼손한다는 비난을 받는 제품이다. 발연점은 섭씨 230도 부근이고, 포화지방 함량은 6.7g.

◆ 코코넛 오일  
논란이 많은 제품이다. 항산화 물질이 풍부하지만, 포화지방 함량이 높기 때문이다. 일각에서 식물성 포화지방은 동물성의 그것과는 달리 몸에 해롭지 않다는 설도 제기된다. 발연점은 정제하지 않은 제품이 180도 부근, 정제유는 230도 안팎이다. 포화지방 함량이 12.2g으로 식물성 기름 중 가장 높은 쪽에 속한다.