

발건강

# 부주상골증후군

발에는 26개의 뼈가 있는데 한 개 더 있는 경우도 있다. 이러한 뼈를 부골(Accessory Bone)이라고 부른다. 부골은 정상적으로 붙어야 될 뼈가 결합되지 못해 생긴다.

부골이 있을 때 제일 문제되는 뼈가 주상골(Navicular)이다. 주상골은 발 중간에서 발목과 발 앞쪽 뼈를 이어주는 뼈로 발 아치의 형태를 잡아주고 또 종아리에서 근육의 힘줄이 주상골에 부착되어 발의 형태를 잡아준다.

부주상골증후군은 주상골에 부골이 있는 것 즉, 주상골 옆에 없어도 되는 뼈가 하나 더 있는 것이다. 부주상골증후군은 대부분 선천적으로 생기며, 어떤 통계에서는 약 10% 환자들이 주상골에 부골이 있다고 한다.

부주상골이 있으면서 모르고 사는 경우가 많은 이유는 아프지 않고 일상생활 하는데 문제가 없기 때문이다. 많은 운동이나 딱 조이는 운동화로 인하여 부주상골에 염증이 생기고 부주상골에 붙어 있는 힘줄 즉, 후경골건에 염증이 생겨서 건염(Tendonitis)나 건변증이(Tendinosis)가 생기면 발 아치쪽에 통증이 생기고 발 모양까지 평발로 변할 수 있다. 부주상골증후군이 있는 환자는 주

상골이 볼록 튀어나와 있고 발목을 자주 접질리고 운동 후에 주상골 부분이 약간 붉게 부어 오르고 누르면 통증을 호소한다. x-ray를 찍으면 진단을 할 수 있다.

치료는 우선 아치를 잡아주는 특별 제작 깔창이 필요하고, 통증과 염증을 위해서 얼음 찜질과 진통소염제를 복용한다. 증상이 있을 때 바로 치료하면 많은 환자들이 2-3주 후에 증상이 호전된다. 그냥 이런 증상을 방치했다가 심해져서 후경골건에 건변증이 생기면 수술이 필요한 경우도 생긴다.

수술을 통해 부주상골을 제거한 후 후경골건을 다시 주상골에 연결하며, 수술 후 4-6주 정도 기브스를 착용해야 되고 수술 후 Physical Therapy가 필요하다. 수술 후 대부분 환자들이 보행에 편해졌고 운동 기능이 더 좋아졌다고 이야기한다.

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

# 치주질환의 모든 것

## ◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70% 가이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되는

원인도 이와 같은 비율과 거의 일치한다.

## ◆ 치주질환의 원인은?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

# 비타민 알고 먹읍시다 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1285호에서 이어집니다.

## ■ 뇌기능 향상

일부 소비자들은 품질 좋은 로열젤리를 복용하고 나면 행복감, 상쾌감을 느낀다고 말합니다. 일본의 Gifu Pharmaceutical University 연구팀이 그 이유를 밝혔습니다. 연구팀은 실험용 쥐에 뇌세포를 죽이는 독소복합물을 투여한 후 로열젤리를 복용시켰습니다. 그 결과 로열젤리 성분이 쥐의 뇌를 보호하는 물론 인지능을 자극하고 뇌의 손상을 치유했습니다. 신경계의 고장에서 로열젤리가 치료를 한 물질로 사용할 수 있음을 알아낸 것입니다. 이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6% 인 로열젤리 2000mg을 복용할 것을 권장합니다. 여기에 오메가3와 BrainSmart(Lomal)를 함께 복용할 것을 권장합니다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다고 합니다. 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 베이비 부머 시대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있습니다.

더욱이 American Association of Retired Persons(미국 은퇴자 협회)에 의하면 나이가 든 사람의 94%에게는 '두뇌의 기능 유지'가 최우선의 과제입니다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사람들을 위하여 검증하는 이 문제에 대해서 어떻게

자연적으로 대처할 것인지가 연구되었습니다.

한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로열젤리를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였습니다. 몸무게 kg당 50mg 또는 100mg (즉 68kg의 체중인 사람에게 3400mg - 6,800mg에 해당)을 쥐들에게 먹여 보았습니다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억능력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로열젤리가 뇌의 기능들을 향상시켰습니다. 여기서 얻은 결론은 로열젤리가 신경 전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 점인데 신경 전달 물질은 뇌 안에서 상호 소통을 원활하게 하는 것입니다.

소화기가 약하거나 영양소가 흡수가 안되는 노약자는 로열젤리가 영양소가 골고루 함유하고 있기 때문에 기억력을 회복하는 시간이 단축될 것이며 미네랄과 효소가 풍부하여 위장의 편안함을 바로 느낄 수가 있을 것입니다

위에서 말하는 함량은 로열젤리의 유효 성분 10-HAD 6%가 포함된 로열젤리 원액과우터를 의미합니다. 영양제로는 여러 가지가 많이 있지만 노인성 기억 회복에는 로열젤리를 능가하는 것은 찾아보기 힘듭니다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문입니다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

# 전립선비대증 - 증상

급성요폐(acute urine retention)가 오는 흔한 원인으로는 배뇨의가 있는 상태에서 화장실을 가기가 곤란해서 억지로 참고 있다가 방광근육이 늘어나면서 근력을 상실해서 발생하는 경우가 많습니다. 또한 지나친 과로를 하거나 음주, 잦은 성교 등으로 전립선 부위의 충혈(congestion)이나 부종(붓기, edema)이 생겨서 갑자기 요폐색 현상이 나타나기도 합니다. 급성방광염(acute urinary tract infection, UTI)이나 전립선염(prostatitis)이 전립선비대증에 겹칠 때에도 흔히 발생하며, 뇌일혈이나 뇌출혈과 같은 뇌신경손상(cerebrovascular accident, CVA)이 있어서 방광근육이 잘 조절되지 않는 신경인성방광(neurogenic bladder)이 있는 경우, 급성이나 만성적인 변비(constipation)가 있어도 급성 요폐가 나타날 수 있습니다.

한편 다른 질환의 치료 목적으로 약을 사용하다가 배뇨 장애를 일으킬 수 있습니다. 대표적인 약으로는 콧물이나 가래를 삭히는 목적으로 많이 사용하는 항히스타민(anticholinergics)과 같은 감기약이나, 관절염약으로 많이 애용되는 COX-2저해제(COX-2 inhibitors), amphetamines과 같은 신경자극제, 마약류(opiates), 그리고 일부 항우울제(antidepressants)와 같은 흔히 사용하는 약으로도 발생할 수 있으므로, 전립선비대증이 있거나 신경장애가 있는 경우에는 담당주치의와 약제 선택과 관련된 면

밀한 상담을 하는 것이 중요합니다.

전립선비대증이 심해지고 오래되면 방광 기능이 점차 떨어지게 됩니다. 이는 커진 전립선으로 외부 압력이 높아져 있는 요도를 통해 소변을 내보내기 위해 반복해서 지나치게 방광 압력을 높여야 하기 때문에 생기는 현상입니다.

방광 기능이 떨어지면 일반적인 전립선 증상 이외에도 급성방광염이 잘 발생하게 됩니다. 급성방광염은 원래 해부학적인 구조(anatomical structure) 때문에 여성에게 훨씬 많이 발생합니다. 그러나 65세를 넘어서면 남자가 여자보다도 급성방광염이 더 많아지게 됩니다.

이외에 전립선비대증의 전신 증상으로는 오심(nausea), 구토(vomiting), 전신 무력감(weakness) 등이 나타나기도 하며 음식 섭취가 잘 안되면서 체중이 줄기도 합니다. 그리고 오랫동안 방광의 압력이 높게 되면 신장(콩팥, kidney)에도 영향을 주어서 옆구리가 아픈 측복통(flank pain)이 나타나고 다리나 온몸에 부종도 생길 수 있습니다.

다음 호에는 치료여부의 기준이 되는 국제 전립선 증상지수에 대해 말씀드리겠습니다.

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

