

가정의학

## 전립선비대증(BPH) 증상의 원인 (Cause of Symptom)

앞서 설명을 드린 바와 같이 전립선의 이행대가 커지면서 전립선 안을 지나가는 요도를 압박하면서 전립선비대증의 증상이 나타납니다.

소변 줄기가 가늘고 약해지며, 힘을 주어야 소변이 나오는것이 주요한 증상입니다.

소변이 나가는 출구가 막히게 되면 방광에도 여러 가지 변화가 일어납니다. 우선 방광벽 안에 콜라겐이라는 물질이 쌓여 방광의 신축성이 떨어져서 방광이 잘 늘어나지 않고 방광 용적, 즉 방광의 크기가 작아지며, 신경의 전달도 교란이 일어나 쉽게 요의를 느낍니다.

결과적으로 소변이 자주 마렵고 잘 참기가 어렵게 됩니다. 이러한 상태에서 방치하면 잔뇨를 형성하게 되어서, 소변을 보아도 시원하지 않을 뿐만 아니라, 방광 안으로 세균이 들어와서 요로감염이 잘 생깁니다.

이 상태를 계속 방치하면, 방광의 기능이 갑자기 완전하게 상실되어 소변을 볼 수 없는 급성요폐가 발생할 수 있으며, 이때에는 지체 없이 응급실로 가서 요도관을 삽입해서 소변을 배출시켜야 하는데 시간이 감에 따라 신

장 기능도 서서히 나빠지게 됩니다.

실제로, 드물기는 하지만 배뇨 장애가 오랫동안 지속되어서 신장까지 상승된 압력이 전달되면, 신장에서 방광까지의 소변 통로가 늘어나고 이때는 수술에 의해서도 원상태로 돌아올 수 없고, 오랜 시간을 소변줄에 의존하여 살아갈 수밖에 없는 상태가 될 수도 있습니다.

모든 전립선비대증이 이러한 상태가 되는 것은 아니며 심각한 상태가 되기 전에 어느 정도 예측이 가능합니다. 전립선비대증에서 예방이란, 질환이 발견된 초기에 치료하여 장기적인 합병증을 미연에 방지하는 것입니다. 많은 환자에서 증상만을 중요하게 생각하시는 경향이 있는데, 더욱 중요한 것은 근본적인 치료로 장기적인 합병증을 예방하는 것입니다.

▶ 다음 호에는 전립선비대증의 합병증에 대해 말씀드리겠습니다.

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



치과

## 틀니(Dentures)

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 매력이 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 중앙니 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 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정하는 틀니의 안쪽면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 당울 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. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선택의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



척추건강

## 스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 때어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우(예, 목디스크 문제)에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 뭉침과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 흑사당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격(예, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등)에도 쿠션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서 (예, 일자목, 거북이목) 작은 충격에도 척추에 무리가 가

서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문 의사가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많은 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 뻣음이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추 교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 감진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권면해드린다.

조이 척추신경병원  
원장 Joy H. Kim, D.C.  
TEL (714) 449-9700



건강

## ‘단 음식 자제하기’ 뾰루지 예방법 5

여드름 낱 나이가 지났건만, 얼굴에 뾰루지가 올라오는 경우가 있다. 사춘기 호르몬 분출과는 무관한 피부 트러블이다.

영국 일간지 ‘가디언’ 이 피부과 전문의들이 전한 뾰루지 예방법을 소개했다.

### ◆ 촉촉함을 유지하라!

가장 중요하다. 로션, 크림 등 적당한 보습제를 발라 촉촉한 얼굴을 유지해야 한다. 이 말은 심지어 여드름 환자 에게도 통한다.

여드름이 많은 사람들은 피부에 기름기가 많다고 여겨 세안 후에도 보습제를 사용하지 않는 경우가 많다. 그러나 이런 습관은 피부가 더 많은 유분을 배출하게 만들어 여드름이 악화하기 때문에 적절하게 보습제를 사용하라고 전문의들은 권한다.

### ◆ 화장을 지워라!

화장한 채 잠드는 것은 잡티 생성의 지름길이다. 여성들에게는 상식에 가까운 얘기이다. 그러나 선크림을 생각하면 남성과 아이들도 자유로울 수 없다.

자기 전에 꼼꼼하게 세안을 해야 한다. 피부과 전문의들은 살리실산, 글리콜산을 함유한 제품을 추천했다.

각질을 제거해 모공이 막히는 걸 예방한다.

### ◆ 균을 잡아라!

피부 속 박테리아가 과잉 성장하면 신체의 면역작용이 살균하는 과정에서 붉은 반점을 만든다. 그게 뾰루지다. 열흘 이상 유지되면 흉이 남을 수 있다.

전문가들은 ‘초기 진압’ 이 중요하다고 강조한다. 병원이라면 과산화벤조일 성분의 항균제를 쓰겠지만, 집에서 티트리 오일로 비슷한 항염증 효과를 얻을 수 있다. 오일을 약 5% 정도로 희석해서 쓰는 게 좋다.

### ◆ 짜지 말라!

보통 세안을 하고 나면 울긋불긋 뾰루지들이 더 잘 드러난다. 짜고 싶겠지만 그냥 두는 게 바람직하다. 뾰루지를 짜는 건 상처만 남기는 백해무익한 행위라고 전문의들은 입을 모은다.

### ◆ 단 음식을 자제하라!

단 음식은 혈당을 급격히 높인다. 인슐린 분비가 가파르게 늘어나면 피부는 혈청 분비를 늘리고 피부에 번들번들 기름이 낀다. 반대로 잡곡 야채 등 혈당을 천천히 높이는 음식은 피부 트러블을 줄인다.