

발건강

## 아킬레스건염

아킬레스건은 우리 몸에서 가장 힘센 힘줄 중의 하나로 장딴지 근육이 발뒤꿈치뼈에 연결되는 곳을 말합니다. 발뒤꿈치 연결 부위의 힘줄로 우리가 달리거나 뛸 수 있게 해 주는데 이 힘줄에 염증이 생겨 통증과 부종이 발생하는 것을 아킬레스건염이라고 합니다.

아킬레스건염은 지나친 달리기나 운동 등으로 인해 아킬레스건의 약한 부분에 미세한 균열이 생겨 염증이 생긴 것입니다. 이것은 지나친 운동이나 잘못된 운동 방법, 또는 평발이나 이와 반대되는 요족도 원인이 될 수 있습니다.

초기 아킬레스건염의 증상은 심한 운동이나 움직임 후에 발뒤꿈치 아킬레스건 부분의 통증을 말합니다. 그러나 질환이 진행되면 가벼운 운동이나 휴식을 취할 때도 통증이 있습니다. 또 종아리까지 통증이 올라가기도 해서 걸을 때도 통증을 유발합니다. 경우에 따라 부종과 열감, 종아리에 쥐가 잘나는 증상이 생길 수도 있습니다.

아킬레스건염의 합병증으로는 아킬레스건 파열, 발바닥 근막염, 발에



구조적 변형을 유발해 종아리 뼈가 안쪽으로 돌아가는 슬개-대퇴통 증후군 등이 있습니다.

아킬레스건염을 진단하는 방법에는 초음파와 MRI(자기공명영상)가 있습니다. MRI는 여러 각도로 자세히 볼 수 있고 아킬레스건의 변성 여부를 잘 알 수 있어 아킬레스건염의 진단 여부에 널리 쓰이고 있습니다

▶ 1303호에 이어집니다.

강현국·김상엽 발&발목 전문센터  
강현국 Hyun Kang DPM  
TEL (714) 735-8588  
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 발병률은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병률은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

### ◆ 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

로열 젤리는 젊은 일벌의 머리 부분에 있는 인두선(咽頭腺)에서 분비되며, 일벌이 될 애벌레를 포함한 집단 내 모든 애벌레에게 먹이로 제공된다.

벌들은 여왕벌이 필요하게 되면, 선택된 한 애벌레에게 생후 첫 4일간 오로지 로열 젤리만, 그것도 대량으로 공급한다. 이렇게 초기에 집중적으로 영양 공급을 하면 그 애벌레는 알을 낳을 수 있을 만큼 성숙된 난소를 포함해 여왕벌의 형태를 갖추게 된다. 여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

로열 젤리의 색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띠고 있다. 보통 단맛을 지닌다고 알려져 있지만, 이런 제품은 꿀과 다른 당류를 섞은 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 혀를 찌르는 듯한 맛을 가지고 있다.

로열 젤리는 벌꿀과는 비교가 되지 않을 정도로 많은 비타민류, 미네랄, 아미노산 등의 영양소를 포함하고 있다. 로열 젤리는 67%의 물, 12.5%의 단백질 및 소량의 아미노산, 11%의 당류 등이 있다. 비타민 류는 비타민 B군이 대부분이며 약간의 비타민 C도 들어있다. 비타민 A, D, E, K는 포함되어 있지 않다.



로열 젤리의 주요 요소의 가운데 로열락틴(Royalactin)이라는 단백질이 있다. 2011년 일본 도야마현립대 생명공학연구센터 마사키 가마쿠라 박사는 이 로열락틴이 애벌레를 여왕벌로 만든다는 연구 결과를 발표했다. 마사키 박사는 실험에서 섭식 40도로 오랫동안 두어 로열락틴이 파괴된 로열 젤리를 애벌레에게 먹였으나 여왕벌이 특성이 약한 일벌이 되었고, 로열락틴이 포함된 로열젤리를 초파리 애벌레에게 먹였더니 여왕벌과 비슷하게 몸집이 커지고 알을 많이 낳는 것을 발견했다.

▶ 1285호에서 계속됩니다.

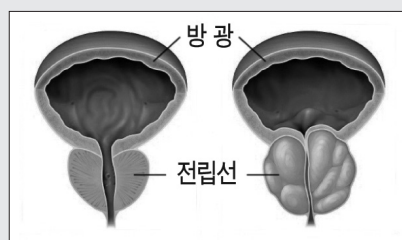
### ◆비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938  
Nutritionist Jack Son  
▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G  
Garden Grove, CA 92844

가정의학

## 전립선비대증 (BPH) 치료(Treatment) 7

전립선의 성장을 차단하는 5-알파 환원효소억제제가 전립선비대증이 진행(progression)되는 것을 막아 수술(operation)을 받아야 하는 경우를 줄일 수 있습니다.



하지만 전립선암(prostate cancer)의 발생을 예방할 수 있는지에 대해서는 최근까지 계속 연구되어 왔는데, 프로스카(Proscar®, 성분명 finasteride)나 아보다트(Avodart®, 성분명 dutasteride)를 사용하면서 전립선암의 조기발견에 이용되는 전립선특이항원(prostate specific antigen, PSA) 수치가 감소되는 경향이 뚜렷이 나타나는 것을 알게 되었습니다.

그리고 충분한 효과는 아니지만, 장기적으로 사용하면 실제로 전립선암의 발생을 26% 정도 감소시킬 수 있다는 것을 발견하였습니다.

다만 이들 약으로 전립선암의 충분한 예방효과가 기대할 정도는 아니므로 전립선암의 예방 목적으로는 이들

약들이 사용되지는 않습니다.

이 연구결과는 이 약들을 개발하여 시판하고 있는 머크(Merck, Proscar® 개발에서 시행한 PCPT(Prostate Cancer Prevention Trial)연구와 글락소스미스클라인(GlaxoSmithKline, Avodart®)개발에서 시행한 REDUCE (Reduction by Dutasteride of Prostate Cancer Events) 연구로 이름 붙여진 광범위 임상시험(clinical research) 결과에서 나온 것입니다.

한편, 이들 임상연구에서 이들 약들이 전립선암의 발생률(incidence)은 줄이기는 하지만, 전립선암이 발생한 환자들 중에서는 이들 약제를 사용한 군에서 병리학적(pathological)으로 악성도(malignancy grade)가 높은암, 즉 빠르고 전이(metastasis)가 잘 되는 암이 좀 더 많이 생기는 것으로 나타난 것으로 보고되었습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

