

발건강

안짱걸음

안짱걸음이란 걸을 때 발이 안쪽으로 향하는 보행이다. 가장 흔한 소아 보행 문제기 때문에 많은 부모님들은 아이들이 고통을 호소하지 않아도 아이들의 걸음이 정상이 아니냐고 고민한다.

안짱걸음의 원인은 3가지로 나뉜다. 첫 번째로 대퇴부 뼈가 앞으로 돌아서 안짱걸음으로 걷는게 가장 흔하다.

두 번째로 정강이뼈가 안쪽으로 돌아서 안짱걸음을 하게된다.

마지막으로 metatarsus adductus라고 발의 뼈가 안쪽으로 휘어서 안짱 걸음을 걷게 된다.

대부분의 경우 크면서 자동적으로 성장하는 과정에 걸음걸이가 정상으로 돌아오지만 아이가 4살 이후에 안짱다리로 걸으면서 고통을 호소하면 전문적인 치료와 진단이 필요하다.

증상은 빨리 걸을 때 무릎이 부딪쳐서 넘어지고, 많이 걸을 경우 빨리 지치고 신발을 볼 때 바깥쪽이 안쪽보다 빨리 닳는다. 특히 허벅지뼈가 앞쪽으로 뒤틀리는 경우는 아이가 앉을 때 양반다리 자세보다 다리를 바깥쪽으로(W 자세) 앉는걸 더 편하게 느낀다.



치료는 대부분 경우가 성장하면서 자연적으로 교정이 되기 때문에 기다리면서 관찰하고 환자가 고통을 호소하면 보조기를 착용하는 방법도 있다. 아주 심한 경우는 ct scan을 찍고 정확히 진단해서 수술이 필요한 경우도 있지만 아주 드물다. 태어날 때부터 발이 안쪽으로 변형되서 metatarsus adductus 때문에 종족골 내전증) 안짱걸음으로 걸으면 우선 physical therapy나 발마사지와 교정신발과 깁스로 하면 쉽게 돌아온다.

비수술 방법으로 치료를 해도 환자가 고통을 호소하고 신발을 신을 수 없으면 전문의와 상의해서 수술을 고려해볼 필요가 있다.

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

색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띠 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랑든 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 1~2mm두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수밖에 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 흉칙한 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 음료를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

<1321호에서 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 사용될 수 있음을 알아낸 것입니다. 이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6% 인 로열젤리 2000mg을 복용할 것을 권장합니다. 여기에 오메가3와 BrainSmart(Loma)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 세대에게는 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 집중하는 이 문제에 대해서 어떻

게 자연적으로 대처할 것인지가 연구되었습니다.

한 조사에서는 젊은 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 기력을 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 원액과우더를 의미합니다. 영양제로는 여러 가지가 많이 있지만 노인성 기력 회복에는 로열젤리를 능가하는 것은 찾아보기 힘들다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문입니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

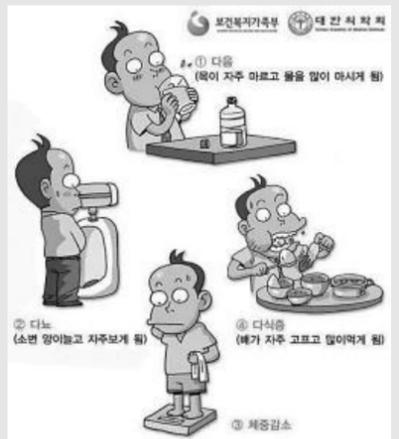
가정의학

당뇨병의 증상 (Symptoms of Diabetes Mellitus)

모든 당뇨병 환자들이 당뇨병이 시작되면서 곧바로 증상을 경험하는 것은 아닙니다. 혈당(blood glucose)이 180mg/dL을 넘어서면 소변에서 당이 나오게 되는데 이 정도의 혈당 농도일 때는 자각 증상이 나타나지 않습니다. 그러나 혈당이 더욱 높아지면 갈증(thirsty)과 함께, 다뇨(polyuria), 다음(polydipsia), 다식(polyphagia)의 3다(three poly) 증상이 나타납니다.

정상적인 사람의 하루 소변량(urine amount)은 약 1.5리터 전후이지만 당뇨병이 있을 때는 3리터를 넘은 경우가 많아 소변 횟수가 늘어납니다. 그 이유는 원래 정상적으로 신장(콩팥: kidney)에서 걸러진 혈액 내에 들어 있는 당분을 전부 재흡수해서 혈액 내로 다시 돌아오게 하던 것을, 고혈당(hyperglycemia)으로 인해 재흡수할 수 있는 한계를 넘어서서 넘치는 당분이 소변으로 빠져 나가고 이를 따라서 몸속의 수분도 함께 끌려 나가서 소변량이 많은 빈뇨(urinary frequency)와 다뇨현상이 발생하기 때문입니다.

결과적으로 탈수가 일어나고, 또한 고혈당에 의한 혈관내의 삼투압(osmotic pressure)이 높아져서 조갈증(thirst)이 생겨서 물을 많이 마시게 되



는 다음 현상이 따라서 나타납니다.

또한 인슐린 작용에 대한 민감도(sensitivity)가 떨어지거나 인슐린 자체가 부족하게 되면서 몸속에서 에너지 원으로 당분을 잘 이용하지 못하게 되고 혈중의 당분이 모자란다고 느끼게 되어서 자주 허기 상태를 느껴서 많이 먹게 되는 다식 현상도 생기게 됩니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

