

발건강

피부건조증 (Xerosis cutis)

피부건조증은 피부 표면 지질 감소와 더불어 천연 보습 성분의 감소로 피부가 하얗게 일어나거나 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고 심한 경우 갈라지기까지 하는 피부 상태를 말합니다.

그 원인으로는

1. 피지선이 정상보다 잘 발달해 있지 않은 경우, 피지 분비 감소
2. 점액수종, 림프종, 종양, 에이즈 감염, 당뇨병과 같은 질환
3. 잦은 목욕
4. 피부 노화 - 표피의 수분을 흡수하는 능력이 떨어져 피부를 통해 빠져나가는 수분이 흡수되는 수분보다 많을 때
5. 나이든 사람이 이노제나 항히스타민제 등의 약물 복용
6. 아연 결핍, 비타민 A의 불균형이나 영양 상태가 불량한 경우
7. 산업 현장에서 세척제나 용매제와 같은 탈지제를 취급하는 근무자
8. 다운증후군과 같은 유전성 질환

피부건조증의 특징적인 병변은 미세한 비늘인데 주로 겨울철 노인에게서 자주 발생하고 다리, 발, 팔 등에서 증상을 자주 확인할 수 있습니다.

다. 이런 증상이 진행됨에 따라 피부는 점차적으로 오래된 자기 그릇에 금이 간 것 같은 모양의 피부 균열을 나타냅니다.

일단 피부를 적절하게 관리하기 시작하면, 각질과 가려움은 1~2주 내에 좋아집니다. 그러나 피부 가려움으로 인하여 심하게 긁을 경우 2차 감염의 우려가 있습니다. 피부건조증에 대한 치료의 기본은 피부 표면에 수분을 공급하고 유지하며 외부의 유해 환경으로부터 피부를 보호하는 것입니다.

그러기 위해서는 환경적인 원인을 교정해야 하는데 따뜻한 기후와 피부 표피층의 수분을 증가시키는 모든 상황, 즉 온도 변화가 심하지 않는 다습한 환경을 유지시키는 것이 중요하고, 영양 장애 또한 같이 교정되어야 합니다.

▶1329호에 계속됩니다.

강현국·김상엽 발·발목 전문센터
강현국 Hyun Kang DPM
TEL (714) 735-8588
5451 La Palma Ave, #26
La Palma, CA 90623



치과

아랫니 없을 때 치료 방법

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 매력 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 중 앞니 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 조

정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빼서 닦을 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



생활건강

식물성 소나무 유향의 효능

식물성 유향은 메틸셀포닐메틴이라는 천연 유기화합물의 약자로서 우리 몸에서 4번째로 많이 있는 미네랄이다.

또한 모든 생물체의 세포 안에서 발견되는 물질로 조직을 만들고 재생하는 일과 세포막의 투과성을 유지시켜 주는 작용을 한다.

이 때문에 '황'이 부족하게 되면 세포와 세포 사이의 연결이 경직이 된다. 그 결과는 근육에 손상이 쉽게 일어나 몸 전체적으로 여러 가지 문제가 발생한다.

산삼의 여러 가지 치유 및 건강 유지 효능은 산삼 속에 있는 사포닌의 구성 요소인 유향의 작용 때문이다.

민들레나 산삼의 경우 쓴맛이 많은데 그 쓴맛이 바로 유향성분이다. 소나무 유향은 산삼의 60배, 인삼의 3만6천배나 되는 사포닌이 함유되어 있어서 항산화력은 산삼과도 겨룰 수 있다.

그런데 왜 이렇게 중요한 필수 미네랄 유향이 우리 먹거리에 부족하게 되어 유향 오리까지 먹어야 하는 지경에 이르게 되었을까?

주요 원인은 바로 석유화학물질로 만든 화학비료와 농약 때문이다. 비료와 농약이 땅속에 있는 유기균들을 죽이므로 유기유향(식이 유향)이 형성되는 것을 막고 이미 있는 유기유향마저 고갈되게 만들었던 것이다(무기유향[Sulphites]은 방부제로 압의 원인임).

그 결과 이제 인류는 유사 이래로 가장 질병이 많은 지경에 도달하게 되어 석유화학물질로 만든 가장 많은 화학 합성약을 사용하는 상태가 되었다. 그 결과 땅에서 없어진 유향을 소나무에서 빼서 보충해 주어야 하는 상황이 벌어지게 된 것이다.

한가지 유향할 사실은 관절염 같은 질환에 효과를 보려면 시간이 제법 걸리므로 인내심을 요한다는 사실이다(정상인에 비해 관절염 환자인 경우 체내 유향 수치가 1/3 밖에 안 된다는 것이 확인이 되었다).

하루 2,000 mg에서 10,000 mg 정도까지 식사와 함께 보충해 주었을 때 부작용이 있었다는 보고가 없다(A-Z Guide to Drug-herb-Vitamin Interactions/p309).

또 한가지는 유향의 작용에는 비타민 C가 필요하므로 비타민 C가 많이 들어 있는 식품을 늘리거나 보충해 주게 되면 더 좋은 효과를 기대할 수가 있다.

만일 '식물성 유향'을 보충하길 원하는 경우에 주의할 점은 '유향'이 종류로 추출된 것인지 결정화 과정을 거친 것인지 확인을 해야 한다. 그 이유는 결정화(Chrysalization) 과정을 거친 것은 오염물질과 중금속을 함유하고 있어 오히려 해가 되기 때문이다.

▶1329호에 계속됩니다.

◆비타민 전문점 (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 종류 (1-3) (Type of Diabetes Mellitus)

| 당뇨병의 종류 | 제1형 당뇨병 | 제2형 당뇨병 |
|------------|--------------|------------------------|
| 발생연령 | 대개 40세 이전 | 대개 40세 이후 |
| 전체비중 (유병율) | 5~10% (0.3%) | 80% 이상 (6~7%) |
| 체중 | 마른 체격 | 대개 과체중, 비만 |
| 증상 | 갑자기 나타남 | 서서히 나타남 |
| 발병 원인 | 인슐린 생성세포 파괴 | 인슐린 작용이 잘 안 됨(인슐린 저항성) |

제2형 당뇨병은 모든 연령대에서 발생할 수 있기는 하지만 주로 40대 이후의 성인들에게 발견되어서 성인형 당뇨병(adult diabetes)이라고 하며 과체중(over weight)이거나 활동량이 적은 분들에게 잘 발생합니다. 전체 당뇨병의 85~95%를 차지할 정도여서, 일반적으로 당뇨병이라고 하면 대부분이 종류의 당뇨병을 지칭합니다.

제2형 당뇨병은 발병 초기에는 췌장에서 인슐린을 더 많이 분비해서 별다른 증상이 나타나지 않다가 당뇨병이 더 진행되면 췌장의 인슐린 생성 능력에 한계가 오게 되어 증상이 나타나기 때문에 진단이 늦어지는 경우가 많습니다.

보통 이 기간을 5년 이상으로 보며, 따라서 당뇨병을 처음 진단하게 되는 시점에 이미 합병증이 시작되어 있기도 하기 때문에, 진단(diagnosis)과 동시에 합병증(complication)에 대한 검

사를 시작하는 것이 필요합니다.

또한 제2형 당뇨병은 이를 치료하기 위한 방법으로 운동, 식이 조절, 체중 감량과 함께 초기에는 경구복용 약제(입으로 삼키는 약, oral medication)로 효과적인 당뇨 조절이 가능하며, 인슐린을 사용하지 않아도 된다는 의미에서 인슐린 비의존형 당뇨병(NIDDM, non-insulin dependent diabetes mellitus)이라고도 불립니다.

제1형과 제2형 당뇨병의 구분은 앞서 말씀드린 바와 같이 매우 중요한데, 서로 다른 것을 정리하면 표와 같습니다.

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

