

발건강

## 발 무좀 (Tinea Pedis)

발 무좀이란 곰팡이에 의한 피부 감염이다. 통계로는 세계 인구의 15%가 무좀을 가지고 있다는 연구 결과가 있다. 피부의 바깥층을 백선균(Trichophyton)이 감염해서 무좀을 일으키며 증상들은 세가지 유형으로 나눌 수 있다.



첫째는 제일 흔한 지간형, 주로 발가락 사이의 피부가 갈라지고 냄새가 난다.

둘째 소수형은 물집 형태로 나타나는 무좀으로 발바닥이나 발 옆에 생기고 간지러운 증상이 있다.

마지막 과각화형은 발바닥 주변의 피부가 두꺼워지고 간지러워 긁으면 하얀색 피부들이 떨어지고 피부가 약간 붉은색으로 변한다.

무좀이 심한 경우는 피부가 갈라진 틈을 통하여 박테리아가 침입하게 되어 면역성이 약한 당뇨 환자들이나 에이즈 환자들은 2차 감염이 생기는 경우도 있다. 발 무좀을 계속 놔두면 발톱으로 전이되어 곰팡이 발톱으로 변질 수도 있다. 백선균은 사람과 사람으로 옮는 경우도 있지만 백선균이 잘 서식할 수 있는 신발이나 양말 등으로 옮는 경우가 많다.

치료는 아주 간단하다. 바르는 약을 의사로부터 처방 받아 1개월 정도 바르면 많은 경우 좋은 결과를 볼 수 있다. 발무좀이 심한 경우에는 복용하는 약과 바르는 약을 같이 사용해야 된다.

예방으로는 신발을 건조한 곳에서 말리고, 신고 난 후에 Anti-fungal shoe spray를 뿌려주면 신발에 백선균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 발가락 사이가 습해서 무좀이 쉽게 걸릴 수 있으니 샤워를 끝내고 발가락 사이 사이를 잘 건조해야 된다.

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

## 경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5-7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브릿지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## 코로나 바이러스와 비타민 C

코로나 바이러스 확산으로 생활 건강에 적신호가 켜져 있습니다. 이럴 때는 무엇보다 면역력을 높여야 합니다. 면역력을 증진시키는 식품으로 인삼이나 산삼 등 여러 가지가 거론되지만 너무 고가여서 구입에 부담이 되기도 합니다. 이런 까닭에 한 달에 \$10 정도로 면역력 증진에 도움이 되는 비타민 C 메가요법을 권장합니다.

서울대학교 이왕제 교수에 의하면 비타민 C 메가요법은 식후에 비타민 C 6,000mg(1000mg정제 6알)을 복용하는 방법이 가장 보편화 되어 있습니다. 그런데 소화기가 건강한 사람은 이런 요법을 사용해도 상관 없지만, 소화력이 약한 사람은 소화가 잘 되면서 흡수력이 좋은 중성 비타민 C를 복용하면 속쓰림 현상을 방지하면서 면역력을 올리는데 도움이 됩니다. 복용 방법으로는 식후에 2개씩 3번 복용 하면 됩니다.

비타민 C는 뇌기능을 증강시키고, 폐혈증을 퇴치하고 감기를 물리치는 데 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다. '데일리메일'에 따르면 중국의사들은 신종코로나바이러스 감염증(코로나19) 퇴치를 위해 비타민 C 요법에 대해 연구하고 있습니다.

비타민C가 면역력 강화를 돕는 메커니즘은 면역체계의 1·2차 방어선에 해당하는 선천면역계와 후천면역계로 나뉘 볼 수 있습니다.

선천면역계는 태어날 때부터 갖고 있는 초기 방어체계입니다. 비타민C는 바이러스의 종류와 상관없이 침입을 받는 즉시 공격하는 선천면역계의 대표적 면역세포인 백혈구

에 혈장보다 최대 20배나 높은 고농도로 축적돼 있을 정도로 백혈구 기능에 중요한 역할을 합니다. 특히 백혈구의 일종인 호중구의 기능과 이동성을 높여 세포성 면역반응을 촉진합니다. 또 체내 활성산소 및 산화물질 감소에 도움을 줘 산화 스트레스로부터 몸을 보호하고, 식세포 활동을 촉진해 바이러스나 세균의 포식을 돕습니다.

침입자의 특성에 맞춰 서로 다른 반응(특이성)을 보여주는 후천면역계에서는 세포성 면역 기능에 관여하는 T림프구의 성숙을 촉진합니다. 체내에서 염증반응을 유발하는 히스타민의 분해를 촉진하는 역할도 합니다.

비타민C를 고용량으로 섭취하면 면역력이 강화되고 폐질환에 효과가 있음이 영양 관련 저널인 'Nutrients'에 게재된 논문을 비롯해 세계의 여러 연구를 통해 알려져 있습니다. 하루 비타민C를 3000mg씩 섭취한 그룹에서 독감 및 감기가 예방되고 증상도 85% 감소했다는 연구 결과도 있습니다. 또 다른 연구 결과에서는 비타민C 섭취 그룹에서 폐렴 발생률이 80% 이상 낮았으며, 폐렴 치료를 위한 입원 기간이 최대 36% 단축되고, 호흡기 증상 점수도 감소했습니다.

이런 연구 결과를 토대로 비타민C는 유럽식품안전국(EFSA)으로부터 면역과 관련된 건강 효능을 인정받았습니다. 안타깝게도 아직 코로나19 바이러스의 백신이 개발되지 못한 만큼 우선은 예방에 힘써야 합니다. 예방에 도움이 되는 건강한 면역체계를 위해 비타민C를 섭취하는 것이 필요합니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 진단 2 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

당뇨의 진단을 위해서 이용될 수 있는 검사들은 요당 검사(urine glucose test), 혈당 검사(blood glucose test)와 당화혈색소(Hemoglobin A1c, HbA1c)로 표기함)가 있습니다.

당뇨병(diabetes mellitus: 달콤한 오줌의 뜻을 지니고 있는 단어)이라는 병명이 붙게 된 유래에 대한 유력한 설명은 매우 오래전부터 있어왔던 이 병을 진단하는 방법으로 소변(urine)을 손으로 짚어 맛을 봐서 단 맛이 나면 당뇨병이 있다고 진단을 하였다는 것입니다.

실제로 증상이 없이 지내오던 환자가 우연히 요검사(urine test)를 통해서 당뇨병을 발견하는 경우는 지금도 가끔씩 있습니다. 그러나 당뇨병 초기나 가벼운 정도의 당뇨병의 경우, 특히 공복시(fasting)의 소변에 포도당이 거의 나오지 않습니다.

그 이유는 신장 기능(kidney function 혹은 renal function)이 정상이면 혈당치(혈액 속의 포도당 농도) 180mg/dL까지는 신장에서 당을 재흡수(reabsorption)하여 소변을 통해 유출(loss)되지 않게 하기 때문입니다.

그렇기에 소변으로 당뇨를 진단하려면 식후 1-2시간 정도 지난 후 배출된 소변이 더 도움이 됩니다. 하지만 소변



을 통해서도 당을 확인하더라도 혈당 측정처럼 정확한 수치를 나타내지 못합니다.

그 이유는 당뇨병과 관계없는 신성당뇨나 위절제자에게서도 간혹 소변에서 당이 나오기 때문에 요당검사에서 양성반응(positive reaction)이 나왔다고 하더라도 반드시 당뇨병이라고 할 수가 없는 한계가 있어서 요당으로 당뇨병을 진단하기에는 어려움이 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

