

발건강

## 안짱걸음

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



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

두 번째로 정강이뼈가 안쪽으로 돌아와서 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 안쪽으로 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 종족굴 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

## 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 나서 고정한 방법도 있다. 틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나서 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

## 관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무 유황

일찍이 우리 조상들은 유황과 참으로 가까이 했습니다. 과거 못 살았던 시절 소나무 속껍질로 죽을 쑤어 먹어도 건강을 잃지 않았던 것도 바로 소나무 껍질과 송진, 송향가루 등이 바로 유황 그 자체였기 때문입니다.

우리가 흔히 알고 있는 홍삼의 효능은 진세노사이드의 유효 성분 때문입니다. 진세노사이드가 바로 유황아미노산이라는 사실은 매우 중요합니다. 산삼에는 식물성 유황 성분이 풍부합니다. 그러나 소나무 유황에는 산삼의 몇 십 배의 유황 성분이 함유되어 있습니다. 그래서 산삼도 어디에서 캐느냐에 따라 약효 성분이 달라지겠지요. 소나무 숲 밑에서 자란 산삼이 일반 산삼보다 몇 배 더 많은 효과가 있는 것도 소나무 유황 성분의 영향 때문입니다.

소나무는 버릴 것이 아무 것도 없습니다. 소나무 잎과 껍질에 들어있는 피크리게놀 성분은 혈액순환제로 세계적으로 이용하고 있으며 마지막 숯까지도 해독제로 사용하고 있습니다.

자연에 존재하는 유황은 크게 3가지로 분류하는데 광물성 유황, 식물성 유황, 동물성 유황이 그것입니다.

-광물성 유황: 화산이나 지진 또는 유황 온천과 같이 지하에서 표출된 토유황(담황색)

-동물성 유황: 흔히 웅담이라고 일컫는 곰의 쓸개(돼지의 쓸개도 마찬가지)나 우황청심원의 주성분인 소의 담즙, 사향노루의 배꼽 주변에서 채취한 사향

-식물성 유황: 그 수를 헤아릴 수가 없지만

대표적인 것은인삼 속의 사포닌, 소나무 속의 유황 같은 독특한 방향을 가진 체소나약초 등

근래에는 마늘, 양파, 속 상항버섯, 아가리쿠스, 케일 등에 많은 유황아미노산이 함유되어 있음을 알게 되었으며, 이 유황아미노산이 암을 치료하는 탁월한 물질이라는 것이 판명되었습니다. 또한 죽염을 제조하는 과정에서 이용하는 대나무의 속살이 유황아미노산 덩어리로, 소금을 채우고 입구를 황토흙으로 막고 소나무로 불을 지퍼 죽염을 만드는 것 역시 유황성분을 이용하고자 하는 것입니다.

최근 유황의 법제 과정을 획기적으로 극복한 유황오리로부터 무독의 광물질 유황을 얻기도 합니다. 그렇지만 이제 천연 식이 유황을 통하여 무독성의 유황 성분을 쉽게 섭취할 수 있게 됐습니다. 20세기가 영양소의 황제라는 '비타민 시대'였다면 21세기는 '유황의 시대'가 될 것입니다. 왜냐하면 유황 성분이 다른 어느 원소보다 현대인의 건강 노선에 있어서 최대의 적이 되는 중금속, 유해 물질, 화공독을 제독하는 신비한 해독(解毒)작용을가지고 있기 때문입니다. 현재 미국 대체 의학 병원에서는 식물성 소나무유황이 항암제, 해독제, 근육통 치료제, 통증 완화제, 항우울제, 염증 치료제, 피부 외용제 등으로 다양하게 사용되고 있습니다.

▶ 1357호에 계속됩니다.

◆비타민전문점 (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 치료(6) 운동요법(Exercise Therapy)

운동요법은 당뇨의 조절에도 매우 중요한 치료법의 하나이며 다른 종류의 성인병인 비만(obesity), 고혈압(hypertension), 지질대사(lipid metabolism), 골다공증(osteoporosis)을 가진 분들에게도 매우 중요한 치료 방법 중의 하나입니다.

당뇨병이 있는 분들은 운동을 통해 여러 가지 측면에서 많은 효과를 얻을 수 있습니다. 규칙적으로 운동을 하면 전신의 혈액순환이 잘 되어 말초혈관의 혈류량이 증가하고 근육과 지방세포의 인슐린 감수성이 증가됩니다. 또한 심장의 기능이 향상되고 적절한 체중을 유지할 수 있으며, 심장병을 일으키게 하는 위험 요인들을 효과적으로 줄여줌으로써 당뇨병에 따른 합병증을 예방할 수 있습니다.

실제로 적절한 식이요법과 운동요법을 잘 하는 것만으로도 효과적으로 혈당조절이 되는 제2형 당뇨병 환자들을 자주 볼 수 있습니다. 규칙적인 운동은 그 자체가 혈당을 낮추어 주기도 하고 말초기관(peripheral organ)에서 혈당의 이용과 효율을 높여 적은 양의 인슐린으로 많은 양의 당을 에너지원으로 사용할 수 있게 하므로 혈당 조절 및 체중 조절(weight control), 콜레스테롤(cholesterol)과 중성지방(triglyceride)을 낮춰

동맥경화(atherosclerosis)를 예방하고, 심폐기능(cardiopulmonary function)을 향상시키며, 스트레스 해소 등의 도움을 줍니다. 특히 근육세포는 인슐린의 도움 없이도 당을 사용하는 몇 안 되는 장기 중의 하나로 당뇨병이 있는 경우에 운동을 통해서 근육의 양을 늘려주는 것은 혈당조절에 큰 도움이 됩니다.

그러나 당뇨병의 조절 상태에 따라 운동이 혈당에 미치는 효과가 다르므로 각자의 상태에 따라 운동량을 결정해야 합니다. 즉 혈당 조절이 비교적 잘 되고 있을 때에는 운동에 의하여 혈당이 떨어져 좋은 효과를 얻을 수 있으나 혈당 조절이 잘 되지 않고 있을 때에는 운동에 의하여 혈당이 오히려 높아질 수 있습니다.

그러므로 운동요법을 시작할 때에는 반드시 담당의사와 상담하시는 것이 좋습니다. 운동요법은 운동의 종류, 강도, 빈도 및 지속시간 등이 고려되어야 합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

