

발견강

## 곰팡이 발톱

곰팡이 발톱이란 무좀을 일으키는 곰팡이균이 발톱에 침입하여 발생하는 병이다. 통계에 따르면 미국 인구의 8% 정도가 곰팡이 발톱을 가지고 있다. 20년 전에 비해 환자들이 증가하는 추세이다.

특히 당뇨병이면서 신경합병증이 있는 환자는 두꺼운 발톱이 살을 파고 들어도 느낄 수 없어 상처가 방치되다가 2차 감염이 있을 수 있기 때문에 위험하다. 곰팡이 발톱의 90% 이상이 Trichophyton Rubrum이란 백선균이 발톱에서 검출된다.

증상으로는 발톱이 두꺼워지면서 하얗게 변하고 발톱 밑에 부스러기나 찌꺼기가 있을 수 있다. 심한 경우는 발톱이 1.5cm 정도 두껍게 될 수도 있어서 발톱을 자르기가 힘들다.

기존 치료 방법은 발톱에 약물을 6-12개월 정도 사용하거나 항진균제를 새 발톱이 자랄 때까지 3개월간 복용해야 했다.

레이저 치료법은 1064nm 펄스를 사용하여 고열을 발생시켜 발톱 안에 있는 곰팡이를 제거한다. 레이저가 효과적인 이유는 무좀진균이 서식하고 있는 두꺼운 각질층과 손발톱 안쪽에 강한 열이 전달돼 효과적으로 살균하기



▲ 레이저 치료 모습. 사진=shutterstock

때문이다. 다만 새로운 발톱이 완전히 자라나야 하여서 시간이 걸리기 때문에 시술하고 결과를 기다려야 한다.

치료 기간은 3주에서 4주 사이에 5회에서 6회 정도가 필요할 수 있다. 레이저 치료로 부작용이나 이상 반응을 보인 사례는 아직까지 없다. 시술 시간은 짧고, 일상생활에 지장이 없다.

곰팡이 발톱이 있는 환자 가운데 간에 문제가 있거나 다른 이유로 약을 복용할 수 없는 환자는 레이저 치료를 상담 받아 보는 것이 좋다.

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 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 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 1-2mm 두께로 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 원인에 보기에 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 흉측한 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 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

## 관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무 유황

▶ 1363호에서 이어집니다.

그럼 유황은 인체 내에서 어떠한 생리적 작용을 하는지 몇 가지로 요약하면 다음과 같습니다.

첫째, 유황은 통증 완화 작용이 강합니다. 둘째, 유황은 염증을 삭히는 작용이 강합니다. 셋째, 유황은 물질을 운반하는 성질이 강해 피부, 인체의 세포막 깊숙이 투과되어 약성을 발휘하여 특히 피부, 손톱, 머리카락, 관절을 튼튼하게 해줍니다. 인체조직에서 유황 성분은 뼈, 피부, 머리카락에 가장 많이 분포되어 있습니다. 머리카락이 윤기가 없고, 피부가 주름지고, 손톱과 발톱이 딱딱하게 각질화 되는 현상들은 모두 유황 성분이 현격하게 결핍되어 가기 때문입니다. 그만큼 유황 성분이 머리카락, 뼈, 피부 조직에 깊이 관여하고 있다는 증거입니다. 넷째, 유황은 혈관을 팽창시키고, 피의 흐름을 증강시키는 작용이 강합니다. 다섯째, 유황은 노화 방지 및 장의 연동 작용을 회복시켜 변비를 신속하게 회복시킵니다. 마지막으로 해독작용을 합니다. 이는 매우 중요한 유황의 역할입니다.

■ 화화공(중금속, 농약독, 미세먼지 속의 화학물질)을 해독(解毒)시키는 유황  
유황의 가장 특출한 생화학적인 작용은 뭐니뭐니해도 해독작용입니다. 현대인들이 건강하게 살아가려면 가장 시급

하게 풀어야 할 숙제가 화공해독으로부터의 해방입니다. 화공해독은 암과 각종 난치병을 유발시키는 제일의 원인이 되기 때문입니다. 이런 공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가진 물질이 다른 아닌 유황입니다.

1978년도 어느 대학 교수가 "동치미 국물을 마시면 연탄가스(gas)중독 증상이 회복된다." 라고 흥미 있는 연구 결과를 발표한 적이 있습니다. 실제로 연탄가스 중독 됐을 때 동치미 국물을 마시면 신비하게도 경미한 두통, 어지러운 증상이 사라집니다. 그것은 무침치, 동치미 국물 속에 유황 성분이 가득 들어 있기 때문입니다. 이처럼 유황은 화공해독을 해독시키는 신비한 작용을 가지고 있습니다.

다행히 소나무유황은 소나무에서 추출하기 때문에 산삼처럼 비싸지는 않지만 효능은 산삼을 능가합니다. 복용 방법은 식후에 소나무 유황 1티스푼을 물에 타서 하루1-2회 정도 복용하면 어지간한 통증은 많이 경감되는 것에 놀랄 것입니다

다시 한 번 강조하지만 세상에 널리 알려진 것이 약재입니다. 내 몸에 필요한 것을 찾는 것이 중요합니다.

◆비타민 전문점  
(714) 534-4938 Nutritionist Jack Son

가정의학

## 당뇨병의 치료(11)-1

### 경구약물 요법의 종류 -Pioglitazone(Actos®)

췌장(pancreas)에서 인슐린(insulin)의 분비를 증가시키는 약제의 종류로는 설폰닐유리아(sulfonylurea) 계열과 최근에 개발된 메글리니타이드(meglitinide) 계열의 약들이 있습니다.

이들 약들은 인슐린을 분비하는 췌장의 베타세포( $\beta$ -cell)에 역할하여 인슐린의 분비(secretion)량을 늘려서 혈당을 조절하는 역할을 합니다.

그러므로 이 계열의 약들은 인슐린 생성이 안되는 제1형 당뇨병(type 1 diabetes)에서는 효과를 보지 못하여, 대부분 제2형 당뇨병(type 2 diabetes)에서만 사용됩니다. 설폰닐유리아는 오래되지 않은 당뇨병, 즉 발병한 지 10년 이내인 초기 당뇨병과 40~50대의 비교적 젊은 연령의 환자들에게 더 효과적입니다.

설폰닐유리아계열에는 2세대(second generation) 약제로 glipizide(Glipizide<sup>®</sup>), 이하 괄호안은 상품명, glyburide(Diabeta<sup>®</sup>, Micronase<sup>®</sup>, Gly-nase<sup>®</sup>), gliclazide(Diamicon<sup>®</sup>) 등이 있고 3세대로는 glimepiride(Amaryl<sup>®</sup>)가 있습니다.

1세대 약제들은 부작용들이 더 많아서 현재는 거의 사용되지 않습니다. 이 계열 약제를 사용할 때는 단독으로 처방하기 보다는 앞서 설명드린



metformin이나 thiazolidinedione과 같은 인슐린 민감도를 높이는 약물(insulin sensitizers)과 함께 사용하는 것이 더 효과적으로 혈당을 조절할 수 있으며, 장기적으로도 당뇨병의 관리에 도움이 됩니다.

설폰닐유리아계열 약들은 당화혈색소(hemoglobin A1c)를 1-2% 감소시킬 수 있습니다. 메글리니타이드 계열에는 repaglinide(Prandin)와 nateglinide(Starlix)가 있으며, 이들은 빠르게 효과가 나타나고 작용 시간이 짧기(short acting) 때문에 식사하기 직전에 사용하는 것이 특징이자 장점입니다. 당화혈색소 감소효과는 0.5-1% 정도입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

