

발건강

### 부주상골증후군

발에는 26개의 뼈가 존재하는데 뼈가 한 개 더 있는 경우도 있다. 이런 뼈를 부골(Accessory Bone)이라고 부른다. 부골은 정상적으로 붙어야 될 뼈가 결합되지 못해 생긴다.

부골이 있을 때 제일 문제되는 뼈가 주상골(Navicular)이다. 주상골은 발 중간에서 발목과 발 앞쪽 뼈를 이어주는 뼈로 발 아치의 형태를 잡아주고 또 종아리에서 근육의 힘을 주상골에 부착해 발의 형태를 잡아준다.

부주상골증후군은 주상골에 부골이 있는 것 즉, 주상골 옆에 없어도 되는 뼈가 하나 더 있는 것이다. 부주상골증후군은 대부분 선천적으로 생기며, 어떤 통계에서는 약 10% 환자들이 주상골에 부골이 있다고 한다.

부주상골이 있으면서 모르고 사는 경우가 많은 이유는 아프지 않고 일상생활 하는데 문제가 없기 때문이다. 많은 운동이나 딱 조이는 운동화로 인하여 부주상골에 염증이 생기고 부주상골에 붙어있는 힘줄 즉, 후경골건에 염증이 생겨서 건염(Tendonitis)나 건변증이(Tendinosis)가 생기면 발 아치 쪽에 통증이 생기고 발 모양까지 평발로 변할 수 있다.

부주상골증후군이 있는 환자는 주상골이 볼록 튀어나와 있고 발목을 자주 접지르고 운동 후에 주상골 부분이 약간 붉게 부어 오르고 누르면 통증을 호소한다. x-ray로 진단할 수 있다.

치료는 우선 아치를 잡아주는 특별 제작 깔창이 필요하고, 통증과 염증을 위해서 얼음 찜질과 진통소염제를 복용한다. 증상이 있을 때 바로 치료하면 많은 환자들이 2~3주 후에 증상이 호전된다. 하지만 이런 증상을 방치했다가 심해져서 후경골건에 건변증이 생기면 수술이 필요한 경우도 생긴다.

수술은 부주상골을 제거한 후 후경골건을 다시 주상골에 연결하는 것으로, 수술 후 4~6주정도 기브스를 착용해야 되고 수술 후 Physical Therapy가 필요하다. 수술 후 대부분 환자들이 보행에 편해졌고 운동 기능이 더 좋아졌다고 이야기한다.

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

### 치주질환의 모든 것

#### ◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병률은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병률은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

#### ◆ 치주질환의 원인?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주 조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

### 소화효소에 대하여

▶ 1369호에서 이어집니다.

위액에서 분비되는 프로타제는 단백질을 분해하는 효소이며 췌장에서는 아밀라제와 프로타아제가 분비되어 소화를 도와주며 간에서는 담즙이 분비되어 리파제라는 지방을 분해하는 효소를 분비하게 하여 소화를 도와줍니다. 그래서 담낭을 제거한 환자는 지방을 분해하는 효소가 모자라기 때문에 항상 기름기 있는 음식을 먹으면 속이 더부룩한 증상이 나타나게 되는 것입니다

특히 췌장 효소는 당뇨환자에게만 중요한 걸로 많이들 알고 있지만 우리 몸 전체의 대사작용에 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 췌장 효소는 혈액과 조직에서 항상성을 유지해서 질병의 원인 물질이나 암이 발생하면 그곳에서 암의 원인 물질을 제거하는데 필수적인 역할을 하는 것입니다.

이처럼 충분한 효소가 없으면 여러 가지 질병과 암 발병률이 증가합니다. 과식을 피해야 하는 이유도 여기에 있고 당뇨병 환자들이 암이나 다른 질병에 걸릴 확률이 높은 것도 소화효소와 연관성이 높습니다.

그리고 이러한 효소는 항염증 작용과

운동으로 인한 상해, 호흡기질환, 후두염, 기관지염, 폐렴, 암 등 거의 모든 퇴행성 질병에 효과적입니다

특히 나이가 들면 소화액이 적게 나오기 때문에 이유 없이 입맛이 없고 시창기를 못 느끼게 되는데 이럴 때 효소제를 복용하면 많은 도움이 됩니다.

만성피로의 빠른 회복을 기대하면서 산삼이나 고가의 건강기능 제품을 접해보지만 효소가 부족하면 그 고가의 제품은 소화되지 못한 채 배설되기 때문에 효과를 체험한 사람은 그리 많지 않습니다. 몸 속에 효소가 충분하면 영양소를 흡수하기 좋은 조건이 되기 때문에 효소 섭취는 건강의 첫걸음이라 할 수 있습니다.

노인성 질병은 효소 부족으로 인한 영양소의 결핍이 매우 높기 때문에 다시 한번 강조하지만 특별한 것보다는 가까운 곳에서 소화력을 도울 수 있는 음식과 효소에서 출발 하십시오.

#### ◆ 비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

Nutritionist Jack Son

▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G

Garden Grove, CA 92844

가정의학

### 당뇨병의 치료(14)

### 인슐린 요법(Insulin Therapy)

여러 가지 경구혈당강하제(oral hypoglycemics) 만큼이나 인슐린 종류도 많이 개발되어서 작용 시간(acting time), 사용법(direction), 관리법(management)이 이전 보다 훨씬 다양하고 편리하게 사용할 수 있도록 발전되어 왔습니다.

제2형 당뇨병에서는 상대적인 인슐린 결핍(relative insulin insufficiency)에 의해, 제1형 당뇨병에서는 절대적인(absolute) 결핍에 의해 높은 혈당이 발생하고, 평소의 혈당 조절 정도가 만성합병증(chronic complication)의 발생에 매우 중요한 영향을 줍니다. 또 경구약제를 사용하여 혈당이 조절되다가 당뇨병이 진행되면 인슐린을 사용해야 하는 경우(인슐린 의존 당뇨병, insulin dependent diabetes)가 자주 있으므로 인슐린에 대한 올바른 이해와 적절한 사용은 당뇨병의 치료에 필수적인 요소입니다.

특히 어른이 되어서 발생하는 제2형 당뇨병에서는 인슐린에 대한 민감도(insulin sensitivity)가 떨어지는 것이 병의 주된 원인이므로 제1형 당뇨병에 비해 고용량(high dosage)의 인슐린을 사용해야 적절한 혈당 조절이 가능합니다.



하지만 주사제를 사용해야 하고 자주 혈당 검사를 해야 하며, 음식량, 운동량 등의 상황에 따라 용량을 조절(dosage control)해야 하는 등의 불편함을 이유로 인슐린 사용을 꺼리는 경우를 자주 봅니다. 당뇨병의 합병증을 막기 위해서는 철저한 혈당 조절이 가장 중요하며, 당뇨병성 망막증(diabetic retinopathy), 신경병증(neuropathy), 신장병증(nephropathy) 등의 합병증의 진행을 감소시킨다는 연구 결과가 1990년대에 발표되면서 인슐린의 필요성이 더욱 강조되고 있습니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

오문목 가정의학·비뇨기과  
원장 오문목 의학박사  
TEL (949) 552-8217

