

발건강

내성발톱 (Ingrown Toenail)

발톱이 살을 파고 들어 발톱 주변 피부가 감염이 돼서 저희 오피스를 찾는 환자들이 많습니다. 이런 증상을 내성발톱이라고 합니다. 영어로는 Ingrown Toenail, 즉 안쪽으로 자라는 발톱이란 뜻입니다.

원인으로는 유전적인 영향이 제일 크고, 곰팡이 발톱으로 인하여 발톱이 두꺼워져서 살을 파고 드는 경우도 적지 않습니다. 내성발톱은 꽤 조이는 신발을 신고 심한 운동을 하게 되면 증상이 더 심해집니다.

치료의 방법은 다양합니다. 우선 감염이 됐을 때는 미지근 물에 Epsom Salt(목욕용 소금)를 넣어서 하루에 10분 정도 밭을 담그고 항생제를 복용해야 합니다.

수술법으로는 두 가지 방법이 있습니다.

첫째로는 Nail Avulsion 즉, 살에 파고드는 발톱 부분만 간단하게 수술로 제거하는 방법입니다. 부분 마취를 하고 수술 시간은 5분 정도로 수술 후 통증은 거의 없습니다.

둘째는 Matrixectomy라고 살에 파고드는 발톱 부분을 빼고 뿌리에 약물



을 발라서 더 이상 살에 파고드는 부분의 발톱이 자라지 않게 하는 방법입니다. 수술 시간은 첫째 방법에 비해 3분 정도 더 길지만 내성발톱이 다시 날 확률이 거의 없어서 편자는 환자들에게 두 번째 방법을 추천합니다.

혈액 순환이 잘 안 되는 환자와 당수치가 높은 당뇨 환자는 수술 후 상처가 잘 아물지 않을 수 있습니다. 그러므로 연세가 많고 당 조절이 잘 안 되고 있다면 수술 전에 안전하게 혈액 순환 검사를 하는 것이 좋습니다.

수술 후 바로 운동화를 신고 걸을 수 있고 다음날부터는 샤워도 가능합니다.

강현국·김상업 발&발목 전문센터
김상업 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 문제 일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼 거라고 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 상아질의 흥백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다.

나이가 들수록 법랑질이 얇으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아 관리를 잘하는 노인이더라도 젊은 사람보다 치아가 노를 수밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇거나 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 원인 때문에 보기 흉합만큼 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 흥측한 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 벌진티푸스, 클레라, 급성벌진 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

피부와 관절에 탄력을 주는 콜라겐

콜라겐은 우리 몸의 단백질 성분으로 뼈, 근육, 힘줄에서 발견됩니다. 콜라겐은 아미노산이 모여 형성된 단백질 구조로 피부 진피층의 80~90%를 구성하며, 20대를 시작으로 체내 함량이 줄어들면서 나이가 들수록 빠른 속도로 감소하여 잔주름이 점점 늘어나기 시작합니다.

콜라겐은 크게 2종류로 생선 콜라겐과 동물성 콜라겐으로 구분합니다.

생선 콜라겐은 저분자 콜라겐으로 흡수가 고분자인 동물성 콜라겐 보다 월등히 우세 합니다. 저분자 콜라겐은 피부와 유사한 분자 크기로 체내 흡수가 잘되어 진피층의 콜라겐을 채워줘 피부 탄력 증진은 물론 주름 개선에 많은 도움을 줍니다. 생선 콜라겐은 일반 콜라겐보다 흡수율이 42배정도 높기 때문에 가격이 비싸더라도 선호도가 높습니다. 생선 콜라겐은 대구나 명태 흉어 연어 등 의 깨질이나 비늘에서 대부분 추출하고 있습니다. 주로 주름 완화와 피부 탄력과 연골의 탄력을 주어 기관을 부드럽고 활령 있게 도와 줍니다. 주요 효능은 다음과 같습니다.

● 잔주름 개선과 피부 보습 효과

저분자 콜라겐은 수분과 결합하는 힘이 매우 강하며 히알루론산의 배출을 막아 표피층의 수분량을 높여주기 때문에 피부 보습 효과가 뛰어납니다. 그리고 칼슘의 손실을 막아 탈모나 골다공증 예

방에 많은 도움이 됩니다.

● 심혈관 질환 개선 효과

나쁜 콜레스테롤을 낮춰주어 혈관 질환 개선에 도움을 줍니다. 결핍 증상이 생길 경우 동맥경화를 부르는 고혈압과 치매, 치주염, 골다공증을 앞당길 수 있습니다.

● 신진대사 촉진

근육량을 높여 주며 신진대사를 좋게 하여 체내의 노폐물을 배설시켜 적정 체중을 유지하는데 도움을 줍니다.

● 관절염을 완화

콜라겐은 일반적으로 연골을 구성하는 물질이기 때문에 연골의 손상을 방지하여 관절염과 관련된 질병들을 예방하는 효과가 탁월합니다.

도가니탕이나 닭발이 콜라겐의 공급 원이 될 수도 있습니다. 그러나 흡수력에서는 저분자 콜라겐이 월등히 우세하기 때문에 소화력이 약하거나 노약자인 경우는 저분자 생선 콜라겐을 선택하는 것이 좋습니다. 그리고 요즘은 회사의 조제능력이 발달하여 콜라겐의 흡수 능력을 도와주는 히알루론산이나, 비오텐, 소나무유황 성분, 비타민C 성분의 조합으로 굳이 여러가지를 먹지 않아도 한 가지 제품으로 선택할 수 있는 제품도 있으므로 눈여겨 볼만합니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

전립선비대증

(BPH: Benign Prostatic Hyperplasia)

'병원을 찾은 환자들 중 오줌(urine)을 잘 못보는 질환인 배뇨장애(void -ing difficulty)를 가지고 계신 분을 자주 만납니다.'

특히 나이가 들어가면서 방광기능(bladder function)이 부분적으로 떨어지면서 함께 동반되어 나타나는 전립선비대증은 배뇨장애가 뚜렷이 나타나는 대표적인 질환입니다.

전립선(prostate)이라는 장기는 남성(male)에게만 있는 장기(organ)로 여성(female)은 퇴화되어 기능적인 의미가 없는 것으로 알려져 있습니다.

이 장기는 방광의 바로 밑에서 요도(urethra)를 감싸고 있는 밥통 정도 크기의 남성생식기(male reproductive organ)에 속하는 기관입니다. 그 기능은 아직까지도 확실하게 밝혀지지 않지만, 현재까지는 정액(semen)의 일부분을 만들어 내고, 정자(sperm)에 영양을 공급해서 운동성(motility)을 도와 주고, 요로감염증(urinary tract infection: UTI)을 막아주는 물질을 생성한다고 알려져 있습니다.

전립선비대증은 40세 이후의 남성에게서 여러 가지 이유로 커진 전립

선이 요도를 압박하게 되어 배뇨장애와 방광자극증상(bladder irritative symptom)을 나타내는 질환으로 40대에서는 10%, 50대는 30%, 60대에서는 50%, 70대는 70%, 그리고 80대 이후에는 90% 이상의 남성에게서 증상을 나타내고 문제를 일으키게 되는 남성노인병(geriatric disorder) 중에서 가장 흔한 병입니다.

나이가 들면 의례히 배뇨줄기가 가늘어지고 약해지는 것이라고 생각하여 그냥 치료하지 않고 방치하고, 심지어는 이에 따른 합병증(complication)까지 발생되어 고생하는 경우를 많이 보기도 하는 질환이지만, 최근에는 효과적인 경구약물요법(oral medication)이나 비교적 간단한 수술법(operation)들이 많이 개발되어 있어서 치료(treatment)를 잘 받으면 증상이 매우 호전될 뿐 아니라 배뇨장애로부터 해방되어 삶의 질(quality of life)이 상당히 좋아지는 질환이기도 합니다.



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