

가정의학

## 전립선비대증(BPH) 원인(Cause)

방광 바로 아래에 위치한 전립선이 커지게 되면, 전립선을 통과해서 지나가는 요도를 압박하여 전립선비대증의 증상이 나타납니다.

전립선은 하나의 장기이지만 부위에 따라 생기는 질환이 다릅니다. 전립선염, 전립선암과 전립선비대증 등의 질환들은 각각 전립선 내의 특정 부위에 잘 발생하는데, 그 중에서도 전립선비대증은 요도 주위를 감싸고 있는 이행대라는 부위가 비정상적으로 커지는 것입니다.

현재까지 연구된 결과로는 나이가 들어감에 따라 바뀌는 내분비계의 변화와 함께 연령이 증가하는 것 자체가 중요한 질병 발생의 원인으로 보고 있습니다.

즉, 나이가 들어가면서 나타나는 남성호르몬과 여성호르몬과의 불균형이 전립선에 영향을 주고 DHT(Dehydro-testosterone)와 같은 강력한 남성호르몬의 생성이 증가되면서 결과적으로 전립선 기질조직과 선조직이 비정상적으로 증식됩니다. 역시 나이가 들면서 전립선은 남성호르몬의 변화에 더욱 민감해져서 전립선이 더욱 쉽게 자라게 됩니다. 전립선비대증은 남성호르몬을 생성할 수 없는 Kleinfelter disease와 같은 특별한 염색체 질환이 있거나 어려서 고환을 절제한 환관(내시, eunuch)에

계는 발생되지 않습니다.

또한 바로 윗세대에 전립선비대증 질환자가 있으면 질환 발생률이 일반인에 비해 4배 정도 높습니다. 백인보다는 흑인에게 더 많이 발생하는 것으로 봐서 유전인자도 매우 중요한 원인으로 여겨집니다.

성생활도 발생률에 관여하는 것으로 보이는데, 성기능이 왕성한 남성에게서 전립선비대증의 발생률이 더 높은 것으로 알려져 있습니다. 또한 채식을 주로 하는 사람은 전립선비대증의 발생이 적은 것으로 보고되는데 이는 야채에 포함된 식물성 에스터로겐이 전립선 내에서 항남성호르몬 효과를 일으켜 전립선비대증을 예방하기 때문이라고 생각됩니다. 또한 아시아인의 전립선비대증 발생률은 백인보다 더 낮다고 하지만 미국으로 이민 간 아시아인에게서 좀 더 높아진 증거들이 있어 전립선비대증의 발생에 환경적 요인이 작용하는 것을 알 수 있습니다.

다음 호에는 전립선비대증 증상의 원인에 대해 말씀드리겠습니다.

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



치과

## 신경 치료



“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”

치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경기지들이 모여 있다. 이 신경기지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘듣지 않는다. 이런 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데 있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얹힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경·혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해 줘야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

염증이 치아 뿐만 아니라 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.



남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962

생활건강

## 포스트바이오틱스란?

유산균이 몸에 좋다는 것은 모두가 알고 있는 사실입니다. 유산균은 우리 몸 속에 있는 유익한 균으로써 우리 몸에 침투하는 나쁜 균을 싸워 이기는 역할로 위장의 건강을 책임지고 있습니다. 이 유산균이 바로 프로바이오틱스(Probiotics)입니다. 그런데 최근 여러 매체에서 언급되는 프리바이오틱스(Prebiotics)와 포스트바이오틱스(Postbiotics)와는 어떻게 다를까요?

첫째, 프로바이오틱스는 유산균입니다. 유산균은 가루나 암약으로 영양제 복용 방법과 같이 복용할 수 있고, 요거트, 콩부자, 김치, 치즈, 된장과 같은 발효 식품을 통해서 섭취할 수 있는 유익균입니다.

둘째, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 섭취함으로써 왕성한 활동과 생산을 도와주는, 한마디로 프로바이오틱스의 영양제, 또는 음식이라고 생각하시면 됩니다. 프리바이오틱스도 프로바이오틱스와 마찬가지로 가루 또는 암약 복용 방법이 있고, 꿀, 섬유질 과일, 야채 또는 곡식을 통해 섭취가 가능합니다.

셋째, 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스가 우리 몸 속에서 활동을 통해 발효되면서 생산되는 결과물로 프로바이오틱스를 통해서 얻을 수 있는 효능들을 발휘하는 결정적인 요소입니다.

이 세 가지의 다른 점을 간단하게 정리를 하자면, 포스트바이오틱스는 우리 몸에서 유익한 효능을 발휘하는 요소, 프로바이오틱스는 포스트바이오틱스를 만들어내는 유익균, 프리바이오틱스는 프로바이오틱스가 포스트바이오틱스를 잘 만들어내도록 돋는 역할을 하는 요소라고 생각하시면 됩니다.

요즘 들어 여러 정보 매체를 통해 포스트

바이오틱스 정보를 접하신 분들께서 약국에서 찾는 분들이 많이 늘어났습니다. 포스트바이오틱스를 따로 가루나 암약으로 섭취가 가능하기도 하지만 미국 내에서는 포스트바이오틱스를 영양제처럼 따로 구매하는 것이 그리 흔한 일은 아닙니다. 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스의 활동의 결과물이기 때문에 프로바이오틱스를 음식이나 영양제를 통해 섭취하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그리고 프로바이오틱스도 함께 섭취하면 프로바이오틱스의 활동을 더욱 더 활성화함으로써 우리 몸 속에 더 많은 포스트바이오틱스를 만들어낼 수 있습니다.

프로바이오틱스의 효능은 다음과 같습니다.

▶ 혈당을 낮추고 비만을 예방 ▶ 설사 완화

▶ 염증 감소 ▶ 면역력 증가 ▶ 위장에 유해 균 억제 ▶ 변비 예방 ▶ 여성 질염 예방

우리의 몸은 균형이 무너지면 질병에 취약해집니다. 스트레스, 피로, 질병 등등 여러 가지 요소로 인해 우리 몸 속의 유익균의 밸런스가 무너지면 그로 인해 위장병, 피부병, 질염 등의 질병이 찾아올 수 있습니다. 그를 예방하기 가장 좋은 방법으로 평상시에도 꾸준히 유산균을 섭취하십시오.

\* 건강 상태에 따라 섭취 방법이나 양이 다를 수 있으므로 유산균, 영양제를 복용하기 전에 의사나 약사와 상담하십시오.

Honey Pharmacy

약학박사 민 로렌

TEL (562) 403-2332

7002 Moody St., #106  
La Palma, CA 90623



척추건강

## 스마트폰과 척추건강

우리의 하루 하루 생활 속에서 스마트폰(smart phone)을 떼어 놓고 생각할 수 없을 만큼 스마트폰이 우리의 일상 속에 점점 더 많은 비중을 차지하고 있다. 스마트폰과 함께 시작된 우리의 삶은 많은 것을 얻기도 했지만 많은 것을 잃은 것 같기도 하다. 척추 신경과 의사로서 스마트폰이 주는 척추의 문제점에 대하여 한 번 나누어 보려 한다.

우리의 척추는 33개의 척추뼈로 구성되어 있다. 경추(Cervical region) 7개, 흉추(thoracic region) 12개, 요추(lumbar region) 5개, 천추(Sacral region) 5개, 미추(coccygeal region) 4개가 그것이다. 특히 경추는 우리의 머리를 받치는 7개의 척추뼈로 목 부분의 중요한 역할을 많이 한다. 경추 사이로 나오는 신경이 눌렸을 경우 (예, 목디스크 문제)에는 두통, 어지럼증, 팔, 손 저림, 등 근육 통증과 따가움 증상들이 나타날 수 있다. 자라나는 아이들 경우에는 집중력이 떨어지며 의욕상실증을 보일 수도 있다.

우리의 몸에서 이러한 중요한 역할을 하는 우리의 목 척추(경추)의 건강은 스마트폰에 의해서 혹시당하고 있다고 볼 수 있다. 우리의 척추는 옆에서 보았을 때, 머리 밑 척추부터 꼬리뼈까지 세 개의 곡선으로 이루어져 있기 때문에 어떠한 충격에, 걷기, 달리기, 과격한 운동 등에도 큐션 역할을 하게 되어 있어서 척추의 부상으로부터 보호하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰 사용으로 인하여 목의 곡선이 없어지면서 (예, 일자목, 거북이목) 작은 충

격에도 척추에 무리가 가서 다치는 경우가 상당히 많아졌다.

우리 병원에 오시는 환자들 중에는 허리 디스크가 아주 크게 다치셔서 척추수술전문의가 꼭 수술을 해야 한다고 했지만, 우리 병원의 감압 치료를 소개받고 오셔서 디스크 문제를 치료 받으신 분들이 많다. 그분들 중에 대부분의 환자분들은 목 척추(경추)의 상태가 더 안 좋은 퇴행성 상태인 경우가 대부분이다. 허리 척추(요추)의 문제도 목 척추(경추) 이상으로부터 시작되는 경우가 많다는 것이다. 대부분의 사람들은 목근육 빠근합이나 뭉침은 당연한 것으로 여기고 방치한다. 방치하면 할수록 척추의 여러 문제가 점점 심각해 진다는 것을 꼭 기억해야 한다. 치료 방법은 척추교정으로 목곡선을 바르게 해 주어야 하며, 전체 척추의 교정도 꼭 동반 해야 한다.

우리 몸의 대들보 역할을 하는 척추를 얼마나 건강하게 관리하는가에 따라서 우리의 백세시대를 얼마나 건강하게 보낼 수 있는지가 결정 될 수 있다. 스마트폰이 잠시라도 없으면 안 되고, 또 불안해 하는 우리의 모습을 보며 매일을 살아가는 우리는, 우리의 목 척추(경추)의 건강 상태는 어떤지, 검진을 더 늦기 전에 꼭 받아보시기를 권면해드린다.



조이 척추신경병원  
원장 Joy H. Kim, D.C.  
TEL (714) 449-9700  
1401 S. Brookhurst Rd. #103  
Fullerton, CA 92833