

발건강

안짱걸음

안짱걸음이란 걸을 때 발이 안쪽으로 향하는 보행이다. 가장 흔한 소아보행 문제기 때문에 많은 부모님들은 아이들이 고통을 호소하지 않아도 아이들의 걸음이 정상이 아니면 고민한다.

안짱걸음의 원인은 3가지로 나뉜다. 첫 번째로 대퇴부 뼈가 앞쪽으로 돌아가서 안짱걸음으로 걸는게 가장 흔하다.

두 번째로 정강이뼈가 안쪽으로 돌아가서 안짱걸음을 하게된다.

마지막으로 metatarsus adductus라고 발의 뼈가 안쪽으로 휘어서 안짱걸음을 걸게 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 앞쪽으로 뒤를리는 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 종족골 내전증(안짱걸음으로 걸으면 우선 physical therapy나 발마사지와 교정신발과 갑스로 하면 쉽게 돌아온다.

비수술 방법으로 치료를 해도 환자가 고통을 호소하고 신발을 신을 수 없으면 전문의와 상의해서 수술을 고려해볼 필요가 있다.

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



생활건강

영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

로열 젤리는 짙은 일벌의 머리 부분에 있는 인두선(咽頭腺)에서 분비되며, 일벌이 될 애벌레를 포함한 집단 내 모든 애벌레에게 먹이로 제공된다.

벌들은 여왕벌이 필요하게 되면, 선택된 한 애벌레에게 생후 첫 4일간 오로지 로열 젤리만, 그것도 대량으로 공급한다. 이렇게 초기에 집중적으로 영양 공급을



▲ 사진=shutterstock

하면 그 애벌레는 알을 낳을 수 있을 만큼 성숙된 난소를 포함해 여왕벌의 형태를 갖추게 된다. 여왕벌은 평생 로열 젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열 젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

로열 젤리의 색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띠고 있다. 보통 단맛을 지난다고 알려져 있지만, 이런 제품은 꿀과 다른 당류를 섞은 것이며, 순수한 로열 젤리는 약간의 신맛과 혀를 찌르는 듯한 맛을 가지고 있다.

로열 젤리는 벌꿀과는 비교가 되지 않음 정도로 많은 비타민류, 미네랄, 아미노산 등의 영양소를 포함하고 있다. 로열 젤리는 67%의 물, 12.5%의 단백질 및 소량의 아미노산, 11%의 당류 등이 있다. 비타민 류는 비타민 B군이 대부분이며 약간의 비타민 C도 들어있다. 비타민 A, D, E, K는 포함되어 있지 않다.

▶ 1413호에서 이어집니다.

◆ 비타민 전문점

- ▶ 문의: (714) 534-4938
Nutritionist Jack Son
- ▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G
Garden Grove, CA 92844

전문인 칼럼

치과

아랫니 없을 때 치료 방법

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 전체에 블니를 끼는 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 블니를 끼는 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 블의 형태학적 구조가 전체를 블니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 블니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 블니를 함께 사용한다면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 블이 충분히 끼 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 블니를 제작한다. 전체 블니보다는 음식물을 씹을 때 블니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 블니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 블니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 블니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정한 다음 블니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 블니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 블니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 블니는 언제나 빼서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 블니를 나사로 고정하는 방법도 있다. 블니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 블니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 블니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 블니가 나사로 고정돼 있기 때문에 블니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한 가지 단점은 블니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.



남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

가정의학

전립선비대증(BPH) 수술 치료법(Operation)

▶ 지난호에서 이어집니다.

전립선비대증의 증상(symptom)이 어느 정도 심하다고 반드시 수술을 받아야하는 것은 아니며, 약물요법(medical treatment)으로 상당한 도움을 받을 수 있습니다.

다만, 정도 이상으로 전립선비대증에 의한 증상이 나타나거나 수술을 통해서만 해결이 가능한 합병증(complication)이나 동반 질환(comorbidity)이 생긴 경우에는 수술을 통해 근본적인 문제를 해결해서 더욱 심각한 문제들이 생기는 것을 막는 것도 중요한 일입니다.

수술로 치료를 받아야 하는 적응증(indication)을 살펴 보면, 급성요폐(acute urinary retention)가 재발(recurrent)되는 경우, 상부요로계(upper urinary tract)의 확장 소견(dilatation finding)이 있는 환자, 방광에 결석(bladder stone)이나 계실(diverticulum)이 있는 환자, 요로감염(urinary tract infection)이 반복해서 발생하는 경우, 전립선 부위의 출혈(bleeding)이 동반된 경우, 하부요로(lower urinary tract)의 자극 증상(irritation symptom)이 매우 심한 경우, 하부요로의 폐쇄(obsstruction)에 의한 급성신부전(acute



renal failure)이 생긴 경우, 환자가 약물요법보다 더 적극적인 치료를 원하는 경우, 그리고 충분한 기간 동안 약물요법을 사용해도 효과가 없는 경우 등이 해당됩니다.

이런 합병증이나 동반 질환은 수술을 통해서 완치되는 경우도 있지만, 근본적인 수술을 통해 전립선비대증이 완전히 해결되었다고 하더라도 방광기능(bladder function)이나 신장기능(kidney function)이 충분히 돌아오지 못해서 계속 배뇨장애(voiding problem)가 나타날 수 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.



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