

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 힘줄을 주상골에 부착해 발의 형태를 잡아준다.

부주상골증후군은 주상골에 부골이 있는 것 즉, 주상골 옆에 있어도 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.

김한국·김상엽 발·발목 전문센터  
김상엽 Sang Kim DPM  
Office Number: (714) 735-0588  
한국어 서비스: (714) 773-0547  
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 치주 조직이 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 걸려 있다. 치아를 잃게 되는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

#### ◆ 치주질환의 원인은?

구내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리들이 되고 있는 것을 플라그치태라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아표면에 생길 수 있는데 대부분은 치출질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생길 플라그는 치출질에 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. 과다한 치주 조직은 더욱더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남대준 종합치과  
남대준 원장  
TEL (714) 871-4962



생활건강

### 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1411호에서 이어집니다.

#### ■ 로열젤리의 효능

##### ● 생리전 증후군(PMS) 개선

'Complimentary Therapies in Medicine'에 게재된 연구에 의하면 하루 1000mg의 로열젤리 복용은 갱년기 증상을 현저하게 완화시킵니다. 갱년기는 모든 여성의 30~40%가 겪는 것으로 알려졌습니다. 그런데 로열젤리는 갱년기 증상 완화에 큰 효능을 발휘합니다. 물론 여성 갱년기 증상뿐만 아니라 남성의 경우도 해당이 됩니다.

화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여, 우는 증세, 집중력 저하, 수면 방해, 불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴와 같은 증상들은 호르몬의 결여로 인한 경우가 많습니다.

2011년 12월 부터 2012년 10월 까지 Teheran University of Medical Science'에서는 생리 주기에 들어간 학생 110명을 무작위로 두 그룹으로 나누어 실험을 실시하였습니다.

한 그룹은 생리에 들어간 날부터 매일 1000mg 로열젤리를 복용하게 하였고, 다른 그룹은 가짜 약을 주었습니다.



▲ 사진=shutterstock

한 달 후 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score를 적용하여 측정하였는데 그 결과 로열젤리를 복용한 그룹은 갱년기 증상이 눈에 띄게 개선되었습니다.

실험은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만합니다.

▶ 1415호에서 계속됩니다.

#### ◆비타민 전문점

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

가정의학

### 전립선비대증(BPH) 수술 치료(Operation)

앞서 설명드린 이유로 전립선비대증에 대해 수술적 치료(operative treatment)를 받기로 결정이 되면, 어떤 방법으로 수술을 받아야 할지 집도의(operator)와 상의를 통해서 결정하게 됩니다.

최근에 개발된 여러 가지 최소침습적인 수술치료법(minimal invasive operative method)들이 사용되기 전부터 오랫동안 이용되어온 전통적인 수술 방법으로는 개방전립선절제술(open prostatectomy)과, 내시경 장비(endoscopic equipment)인 요도 방광내시경술(urethro-cystoscopy)을 이용해서 수술하는 경요도전립선절제술(transurethral resection of prostate, TURP)과 경요도전립선절개술(transurethral incision of prostate, TUIP) 등 세 가지 대표적인 방법이 있습니다.

최소침습적인 치료 방법으로 수술 시간이 훨씬 짧아지고, 고통이 적게 치료받을 수 있는 방법들이 다양하게 개발되었음에도 불구하고 현재까지 전통적인 수술법이 지속적으로 시술되는 이유는 이들 방법이 전립선비대증의 증상(symptom)을 개선시키고 소변줄기(urinary stream)가 향상되는 효

과가 매우 좋으며, 수술 후에는 재발률(recurrence rate)이 낮아서 한 번의 치료로 배뇨곤란(urinary difficulty)을 다시는 걱치 않는다는 장점이 있기 때문입니다.

수술의 효과면에서 가장 좋은 것은 역시 개방전립선절제술입니다. (그림)



이 수술은 하복부(lower abdomen)의 상치골부위(suprapubic area)를 통해서 방광(bladder) 앞에 위치한 전립선 부위까지 절개해 들어가서 전체 전립선 중에서 비대증이 생긴 이행대(transitional zone) 부위를 모두 잘라내는 방법입니다.

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

