

## 발건강

## 건선(Psoriasis)

건선은 피부에 은백색의 비늘로 덮여 있는, 경계가 뚜렷하며 크기가 다양한 홍반성 구진 및 판을 형성하는 질환으로 악화와 호전이 반복되는 만성염증성 피부병이다.

아직 명확히 알려지지는 않았으나 유전적 요인, 환경적 악화 혹은 유발 요인, 면역학적 요인 등이 건선의 원인으로 생각되고 있다. 현재 건선은 유전적 요인 하에 개인의 생활과 환경적 요인이 유발 인자로 작용하며, 면역학적 요인에 의해 각질 형성 세포의 증식과 염증 반응이 일어나는 것으로 알려져 있다. 건선의 악화 또는 유발 요인으로서는 피부외상, 감염, 겨울 같은 차고 건조한 기후, 건조한 피부, 스트레스, 약물 등이 있다.

주로 대칭성으로 발생하며 정강이, 팔꿈치, 무릎, 엉치뼈, 두피 등 자극을 많이 받는 부위에 발생한다.

건선은 초기에는 피부에 붉은색의 작은 좁쌀알 같은 발진이 생기고, 이것이 점점 커져서 호두나 계란 크기 정도가 된다. 그리고 주위에서 새로운 좁쌀알 같은 발진이 생기는데 이것도 커지면서 서로 합쳐지게 된다. 그래서 결국에는 하나의 큰 계란이나 손바닥 크기만한 발진이 되기도 한다.



그 위에는 하얀 비늘과 같은 인설이 겹겹이 쌓여 나타난다. 인설을 제거하게 되면 점상 출혈이 나타나게 되는데 이는 건선에 특이적입니다. 대개의 경우 건선은 인설로 덮인 판의 형태를 띠게 된다. 건선환자의 30~50%에서 손발톱 병변이 있다.

의사는 특징적인 피부와 손톱의 변화를 관찰하고 신체 검진의 결과를 기초로 건선을 진단할 수 있다. 피부 병변이 전형적이지 않을 경우 확진을 위해 피부병리조직검사를 시행할 수도 있다.

▶ 1433호에 계속됩니다.

강원국·김상엽 발·발목 전문센터  
강원국 Hyun Kang DPM  
TEL (714) 735-8588  
5451 La Palma Ave, #26  
La Palma, CA 90623



## 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 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 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 잘들지 않는다. 이럴 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 얽힌 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 뿌리 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 중합치과  
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 우수합니다. 저분자 콜라겐은 피부와 유사한 분자 크기로 체내 흡수가 잘 되어 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 훈어 등의 껍질이나 비늘에서 대부분 추출하고 있습니다. 주로 주름 완화와 피부 탄력과 얼굴의 탄력을 주어 기관을 부드럽고 활력 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 골다공증에

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 공급원이 될 수도 있습니다. 그러나 흡수력에서는 저분자 콜라겐이 월등히 우수하기 때문에 소화력이 약하거나 노약자인 경우는 저분자 생선 콜라겐을 선택하는 것이 좋습니다. 그리고 요즘은 회사의 조제 능력이 발달하여 콜라겐의 흡수 능력을 도와주는 히알루론산이나, 비오틴, 소나 무유황 성분, 비타민C 성분의 조합으로 굳이 여러가지를 먹지 않아도 한 가지 제품으로 선택할 수 있는 제품도 있으므로 눈여겨 볼만합니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

## 가정의학

당뇨병의 종류 (1-1)  
(Type of Diabetes Mellitus)

당뇨병은 한 가지 병이라고 여기기 쉽습니다. 하지만 당뇨병은 다른 성인병, 즉 고혈압(hypertension), 고지혈증(hyperlipidemia), 고콜레스테롤혈증(hypercholesterolemia), 비만증(obesity) 등의 질환들이 함께 동반되는 경우가 많으며 수많은 무서운 합병증(complication)들을 일으킬 수 있기 때문에 질환군(증후군, syndrome)으로 다루기도 합니다.

또한 당뇨병은 그 자체도 각기 다른 특성들을 지닌 몇 가지 종류들이 있고 치료법과 치료약도 다르게 사용되므로, 병이 발생했을 때 정확한 진단을 받아야 하는 것은 물론이고, 이미 치료를 받고 있으나 혈당조절(blood glucose control)이 잘 안 되는 경우에는 다시 한 번 정밀한 검사를 받아서 당뇨병 종류에 알맞은 치료를 조기부터 받는 것은 매우 중요합니다.

당뇨병의 종류에는 제1형 당뇨병(type 1 diabetes)과 제2형 당뇨병(type 2 diabetes)이 있으며, 평소에는 없었던 당뇨병이 임신(pregnant)을 하면서 발생하는 임신성 당뇨병(gestational diabetes), 그리고 혈당이 정상보다는 높지만 당뇨병으로 진단될 정도로 아주 높지 않은 내당능장애(glucose



intolerance) 등이 있습니다.

최근에 와서 제1형과 제2형 당뇨병의 중간형태 혹은 혼합 형태의 양상을 나타내는 성인에서의 잠복성 자가면역당뇨병(LADA, latent autoimmune diabetes of adults)과 청소년기 성인발병 당뇨병(MODY, Maturity onset diabetes of the young)이 있으며, 이 안에도 여러 가지 아형(subtype)들이 또 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

