

발건강

## 안짱걸음

안짱걸음이란 걸을 때 발이 안쪽으로 향하는 보행이다. 가장 흔한 소아 보행 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 안짱 걸음을 걷게 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 닦는다. 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(안짱 걸음으로 걸으면 우선 physical therapy나 발마사지와 교정신발과 긴스토를 하면 쉽게 돌아온다.

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

**강현국·김상엽 발&발목 전문센터**  
김상엽 Sang Kim DPM  
Office Number: (714) 735-8588  
한국어 서비스: (714) 773-2547  
5451 La Palma Ave, #26  
La Palma, CA 90623



생활건강

## 관절염과 중금속 해독에 좋은 소나무유황과 보스웰리아

비타민 전문점을 찾는 중년 이후의 환자들은 대부분 진통제를 하나쯤 복용하고 있습니다. 이것은 장기간 복용 시 속쓰림과 소화불량, 위장관 출혈 등의 심각한 부작용을 감수해야 됩니다.

노년기에 접어들면서 약해진 관절 때문에 발생하는 통증을 예방하고 보완할 수 있는 효험 있는 약초 중 하나가 보스웰리아와 소나무유황입니다. 보스웰리아는 키 작은 관목인 보스웰리아 세라타나무(유향나무)의 수액을 건조한 것입니다. 유향나무라고도 부르고 있는데 북아프리카의 척박한 환경에서도 자라는 강한 생명력을 가진 것으로 잘 알려져 있습니다. 유향나무 한 그루당 2년에 한 번, 500g 정도의 보스웰리아 원료를 소량 추출할 수 있어 사막의 진주라고도 불립니다. 보스웰리아는 클레오파트라가 향수로 사용했고, 성경에서 아기 예수 탄생 시 동방 박사 3인이 선물한 세 가지황금, 물약, 유향에 포함될 정도로 인류 역사상 가장 오래된 향신료 중 하나로 알려져 있습니다.

보스웰리아는 관절, 연골 기능을 보전하는 역할을 해 관절염 및 관절 통증 개선에 도움을 주는 것으로 알려져 있습니다. 이는 미국 국립보건원(NIH)에서도 관절 건강 소재로 소개된 바 있습니다. 관절염은 관절에 발생한 염증으로, 보스

웰리아의 보스웰릭산이 염증을 가라앉히면서 통증 완화를 해주고 연골 조직을 구성하는 세포의 생성 촉진 및 생존율을 높여 관절염에 효과를 보입니다. Phytomedicine(2003) 연구 결과에 따르면 45~72세 이상 남성 12명, 여성 18명 이상 총 30명을 대상으로 각 15명씩 시험군과 대조군 교차 중복 맹검 검사를 했을 때 관절 통증 감소, 활동 장애 감소, 붓기 감소의 효과를 보였습니다.

문제는 정확한 효능이 있는 성분을 함유한 제품을 고르는 것입니다. 그래서 어떤 사람은 효과를 보고 그렇지 않은 분도 있는 것입니다. 그리고 일찍이 소나무 속껍질로 죽을 쑤어 먹어도 건강을 잃지 않았던 것도 바로 소나무 껍질과 송진, 송화가루 등이 바로 유황 그 자체였기 때문입니다.

우리가 흔히 알고 있는 흉삼의 효능은 진세노사이드의 유효 성분 때문입니다.

산삼에는 식물성 유황 성분이 풍부합니다. 그러나 소나무 유황에는 산삼 60배의 유황 성분이 함유되어 있습니다. 소나무 수풀 밑에서 자란 산삼은 일반산삼보다 몇 배의 효과가 있는 것은 소나무의 유황 성분의 영향 때문입니다.

▶ 1447호에 계속됩니다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병 합병증 - 급성 합병증

(Complication of DM-Acute Complication)

▶ 지난호에서 이어집니다.

당뇨성 케톤산혈증 초기에는 얼굴에 홍조(flush)가 나타나면서 호흡이 빨라지고(tachypnea), 식욕부진(anorexia), 오심(nausea), 복통(abdominal pain) 그리고 구토(vomiting)가 나타나며, 탈수(dehydration), 창백증(pale)을 보이며 맥박이 빠르게 됩니다(tachycardia).

또한 케톤은 휘발성 물질로 환자의 호흡(respiration)에서 독특한 단냄새(케톤 냄새)가 나기도 합니다. 다만 이러한 증상들은 또렷하지 않은 경우도 많아서 환자들은 심한 구토와 함께 탈수증을 보이면서 응급실로 가서 검사를 통해 진단(diagnosis)되는 경우가 대부분입니다.

많은 경우에 인슐린을 사용해서 당뇨를 조절해야 하는 환자가 치료를 받지 않거나 인슐린 투여를 중지할 경우에 잘 발생하며 감염증이나 수술 등의 육체적 스트레스(physical stress) 혹은 감정상(emotional)의 스트레스에 의해 나타나기도 합니다. 검사는 고혈당과 산혈증(acidosis)이 나타나고 소변에서 케톤이 나오는 것(ketonuria)으로 진단하게 됩니다. 당뇨성 케톤산혈증에서 보이는 고혈당은 내개 500mg/dL 안팎의 수치

를 나타내며, 더 높은 경우도 있을 수 있으며, 위험도는 혈당의 높이와 비례하는 것으로 알려져 있습니다.

이를 치료하기 위해서는 수액공급과 함께 정맥내(intravenous: 줄여서 IV로 표현) 인슐린주사(insulin injection), 전해질 교정(electrolyte control) 등의 집중적인 치료(intensive treatment)와 모니터(monitor)를 필요로 하기 때문에 병원에 입원(admission)하여 치료를 받습니다.

이러한 합병증을 예방(prevention)하기 위해서는 건강한 식생활(diet control)과 운동(exercise)을 통해서 당뇨병의 발생을 막도록 하며, 주기적인 검사(periodic test)를 통해서 당뇨병의 발생을 조기에 발견해야 합니다. 또 당뇨병이 발생하면 치료를 잘 받으면서 자가 혈당검사를 수시로 하여 진행정도를 파악하는 것이 필요하겠습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



생활건강

## “무심코 하는 코파기, 치매 위험 높인다”

손가락으로 코딱지 등을 밖으로 빼내는 행위, 즉 코파기가 치매 발생 위험을 높일 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 호주 그리피스대 연구팀에 따르면 코파기는 콧구멍 내부를 손상시켜 박테리아가 혈액으로 스며들어 뇌로 직접 이동하기 때문에 치매 위험이 높아진다.

연구팀은 쥐를 대상으로 코와 뇌를 연결하는 신경이 클라미디아 폐렴균에 노출됐을 때 어떤 일이 일어나는지에 대해 실험을 했다. 클라미디아 폐렴균은 사람이 감염됐을 때 폐렴, 인후통, 귀 감염, 부비동염(축농증) 및 기타 부비동 관련 문제를 일으키는 일반적인 세균이다. 클라미디아 폐렴균은 호흡기 비말을 통해 퍼지고 공기를 통해 숙주에서 숙주로 이동한다.

연구팀은 실험쥐의 후각관을 클라미디아 폐렴균에 노출시켰다. 이는 뇌와 코를 이어주는 경로로 외부 세균이 중추 신경계로 들어가는 가장 빠른 방법이다. 매우 치명적인 뇌를 파먹는 아메바도 이 경로를 통해 해를 끼친다.

쥐는 후각 체계가 인간과 비슷하게 기능하고 구조화돼 있다. 신체에는 자연적인 장벽 역할을 하는 코의 털

과 점액처럼 박테리아가 뇌로 들어가는 것을 방지하는 메커니즘을 갖고 있다. 그런데 코파기를 하면 자연 방어 수단 중 일부를 제거하는 꼴이 된다.

연구 결과, 실험쥐의 후각 신경에 주입된 클라미디아 폐렴균은 72시간이내에 뇌를 감염시키고 감염된 쥐들은 28일 이내에 뇌에 손상을 받은 것으로 나타났다. 이런 뇌 손상은 알츠하이머병의 조기 발병과 함께 인지 기능에 영향을 줄 수 있다.

연구팀의 제임스 세인트존 교수(환경 및 생물과학대)는 “이번 연구는 클라미디아 폐렴균이 코와 뇌로 직접 들어가 알츠하이머병처럼 보이는 병리를 일으킬 수 있다는 것을 보여주었다”며 “코내벽을 손상시키면 뇌로 올라갈 수 있는 박테리아의 수를 늘릴 수 있으니 코파기나 후비기를 해서는 안 된다”고 말했다.

사진=shutterstock

과 점액처럼 박테리아가 뇌로 들어가는 것을 방지하는 메커니즘을 갖고 있다. 그런데 코파기를 하면 자연 방어 수단 중 일부를 제거하는 꼴이 된다.

연구 결과, 실험쥐의 후각 신경에 주입된 클라미디아 폐렴균은 72시간이내에 뇌를 감염시키고 감염된 쥐들은 28일 이내에 뇌에 손상을 받은 것으로 나타났다. 이런 뇌 손상은 알츠하이머병의 조기 발병과 함께 인지 기능에 영향을 줄 수 있다.

연구팀의 제임스 세인트존 교수(환경 및 생물과학대)는 “이번 연구는 클라미디아 폐렴균이 코와 뇌로 직접 들어가 알츠하이머병처럼 보이는 병리를 일으킬 수 있다는 것을 보여주었다”며 “코내벽을 손상시키면 뇌로 올라갈 수 있는 박테리아의 수를 늘릴 수 있으니 코파기나 후비기를 해서는 안 된다”고 말했다.

사진=shutterstock