

발건강

## 내성발톱 (Ingrown Toenail)

발톱이 살을 파고 들어 발톱 주변 피부가 감염이 돼서 저희 오피스를 찾아오는 환자들이 많습니다. 이런 증상을 내성발톱이라고 합니다. 영어로는 Ingrown Toenail, 즉 안쪽으로 자라는 발톱이란 뜻입니다.

원인으로는 유전적인 영향이 제일 크고, 곰팡이 발톱으로 인하여 발톱이 두꺼워져서 살을 파고 드는 경우도 적지 않습니다. 내성발톱은 딱 조이는 신발을 신고 심한 운동을 하게 되면 증상이 더 심해집니다.

치료의 방법은 다양합니다. 우선 감염이 됐을 때는 미지근 물에 Epsom Salt(목욕용 소금)를 넣어서 하루에 10분 정도 발을 담그고 항생제를 복용해야 합니다.

수술법으로는 두 가지 방법이 있습니다.

첫째로는 Nail Avulsion 즉, 살에 파고드는 발톱 부분만 간단하게 수술로 제거하는 방법입니다. 부분 마취를 하고 수술 시간은 5분 정도로 수술 후 통증은 거의 없습니다.

둘째는 Matrixectomy라고 살에 파고드는 발톱 부분을 빼고 뿌리에 약물을



발라서 더 이상 살에 파고드는 부분의 발톱이 자라지 않게 하는 방법입니다. 수술 시간은 첫째 방법에 비해 3분 정도 더 길지만 내성발톱이 다시 날 확률이 거의 없어서 필자는 환자들에게 두 번째 방법을 추천합니다.

혈액 순환이 잘 안 되는 환자와 당 수치가 높은 당뇨 환자는 수술 후 상처가 잘 아물지 않을 수 있습니다. 그러므로 연세가 많고 당 조절이 잘 안 되고 있다면 수술 전에 안전하게 혈액 순환 검사를 하는 것이 좋습니다.

수술 후 바로 운동화를 신고 걸을 수 있고 다음날부터는 샤워도 가능합니다.

강원국·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



가정의학

## 당뇨병 합병증 - 만성 합병증 (Complication of DM - Chronic Complication)

당뇨병이 있으면 혈당이 높은 것 자체가 동맥경화를 심하게 하는 이유가 되기도 하지만 제2형 당뇨병에서 흔히 나타나는 인슐린과다현상과 고지혈증도 역시 동맥경화를 심하게 하는 원인이 됩니다. 뿐만 아니라 당뇨병이 있는 분들에게 흔히 동반되어 나타나는 고혈압이나 비만증도 동맥경화증을 더욱 심하게 하는 요인이 됩니다.

당뇨병이 있는 사람이 동맥경화증이 심해지는 것을 막으려면 혈당조절도 잘 해야 하지만 그 외에도 체중조절, 혈압조절, 금연, 고지혈증의 치료도 소홀히 해서는 안 됩니다.

끝으로, 당뇨병의 일반적인 만성 합병증에 대해 말씀드리겠습니다. 당뇨병이 있으면서 혈당치를 잘 조절하지 못하면 상처나 염증이 생기면 쉽게 낫지 않고 회복하는 데에도 시간이 오래 걸립니다. 세균이 우리 몸에 들어오면 백혈구는 세균을 없애는 작용을 하는데 혈당치가 높으면 세균을 죽이는 백혈구의 능력이 떨어지고, 또한 혈액순환이 나빠져 있으므로 세균억제력이 떨어져서 세균이 더 잘 자라게 됩니다.

당뇨병을 오랫동안 방치하여 신경 합병증이 온 경우에는 감각이 둔해져 상처가 쉽게 생기고, 따라서 굳이 몸속으

로 들어올 기회가 많아져 감염(infection)이 더 잘 생깁니다. 그 외에도 당뇨병을 적절하게 조절하지 못하여 발생하는 탈수, 영양결핍 등도 세균감염을 잘 낫지 않게 하고 또 더 심해지게 합니다.

한편, 당뇨병성 발질환은 혈액순환저하와 신경손상에 의해 발생합니다. 혈액순환이 나빠지면 발과 다리로 충분한 양의 혈액이 공급이 되지 못하고 발의 신경이 손상되어 감각을 잃게 되므로 발을 다치더라도 통증을 느끼지 못하게 됩니다.

그리고 상처를 입으면 회복 속도가 느려지고 감염 확률도 높아지며, 적절한 치료를 하지 않으면 괴저가 생기고 절단을 해야 하는 상황이 발생할 수도 있으므로, 당뇨병이 있을 때에 혈당관리를 잘해야 되는 것은 물론이고 발을 깨끗이 하며 수시로 발을 관찰하는 습관을 가지는 것이 심각한 합병증을 막는 데에 도움이 됩니다.

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



생활건강

## 영양의 보고, 위장에 좋은 로열젤리

▶ 1451호에서 이어집니다.

■ 뇌기능 향상

일부 소비자들은 품질 좋은 로열젤리를 복용하고 나면 행복감, 상쾌감을 느낀다고 말합니다. 일본의 Gifu Pharmaceutical University 연구팀이 그 이유를 밝혔습니다. 연구팀은 실험용 쥐에 뇌세포를 죽이는 독소복합물을 투여한 후 로열젤리를 복용 시켰습니다. 그 결과 로열젤리 성분이 쥐의 뇌를 보호하는 물인 인지기능을 자극하고 뇌의 손상을 치유했습니다. 신경계의 고장에서 로열젤리가 치료를 한 물질로 사용할 수 있음을 알아낸 것입니다.

이러한 효과를 얻기 위해서는 하루 10-HDA가 6%인 로열젤리 2,000mg을 복용할 것을 권장합니다. 여기에 오메가3와 Brain Smart(Loma)를 함께 복용할 것을 권장합니다.

통계에 의하면 60세 이상의 1/3은 기억력에 문제가 생기며 85세 이상의 1/4은 심각한 기억력 상실로 고통을 받는다고 합니다. 알츠하이머나 치매는 일정한 인구의 비율이 걸리는 것으로 보이며 최근 조사에 의하면 베이비 부머 시대에게는 가장 큰 공포처럼 되어 있습니다.

더욱이 American Association of Retired Persons(미국 은퇴자 협회)에 의하면 나이가 든 사람의 94%에게는 '두뇌의 기능 유지'가 최우선의 과제입니다. 따라서 기억력 문제로 고통을 받는 수많은 사람들을 위하여 점증하는 이 문제에 대해서 어떻게

자연적으로 대처할 것인지가 연구되었습니다.

한 조사에서는 늙은 쥐들에게 로열젤리를 먹여 신경 화학적으로 뇌에 어떠한 영향을 미치는지 그리고 그에 따른 행동에 대해서 평가하는 실험을 하였습니다.

몸무게 kg당 50mg 또는 100mg (즉 68kg의 체중인 사람에게 3,400mg - 6,800mg)에 해당하는 쥐들에게 먹여 보았습니다. 실험에서는 신경 전달 물질 수준에 따른 물속에서 미로를 찾아가는 공간 기억력을 측정하였는데, 신진대사와 특정 뇌 부분에서 로열젤리가 뇌의 기능들을 향상 시켰습니다.

여기서 얻은 결론은 로열젤리가 신경 전달에 의한 집중력 향상을 가져온다는 점인데 신경 전달 물질은 뇌 안에서 상호 소통을 원활하게 하는 것입니다.

소화기가 약하거나 영양소가 흡수가 안 되는 노약자는 로열젤리가 영양소가 골고루 함유하고 있기 때문에 기력을 회복하는 시간이 단축될 것이며 미네랄과 효소가 풍부하여 위장의 편안함을 바로 느낄 수가 있을 것입니다. 위에서 말하는 함량은 로열젤리의 유효성분 10-HAD 6%가 포함된 로열젤리 원액 파우더를 의미합니다. 영양제로는 여러 가지가 많이 있지만 노인성 기력 회복에는 로열젤리를 능가하는 것은 찾아보기 힘들습니다. 왜냐하면 영양소의 흡수력이 효능을 좌우하기 때문입니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

생활건강

## 살 뺀 뒤 체중 유지하는 방법

다이어트와 관련된 정보는 쏟아져 나오지만 건강하고 안전하게 체중을 유지할 수 있는 정보는 그리 많지 않다.

미국 건강·의료 매체 '프리벤션'은 "체중 감량 후 적절하게 유지하는 것이 다이어트의 성공과 실패를 가르는 관건"이라며 줄어든 체중을 유지하는 법에 대해 소개했다.

■ 건강한 아침식사

건강한 식단으로 매일 아침을 챙겨 먹으면 체중 유지에 효과적인 것으로 나타났다. 체중 유지에 성공한 사람에게 '아침식사를 먹느냐'고 물었더니 96%가 '그렇다'고 답했다.

아침 식사로 즐겨 먹는 주요 음식은 달걀, 과일, 채소 등이었다. 전문가들은 "아침식사를 하되 가공하지 않은 음식을 섭취하는 것이 중요하다"며 "스스로 요리해서 먹으면 섭취량도 적어지고, 건강에도 좋다"고 말한다.

■ 꾸준히 운동하기

하루에 섭취하는 열량만큼 운동 등으로 배출해야 살찌는 것을 막을 수 있다. 매일 30분 정도 운동을 하는 게 좋다.

운동을 하면 근육에 젖산 등 피로감이 쌓이게 되는데 하루 정도의 시간을 두면 더욱 좋은 컨디션이 되어

서 운동하기 쉽기 때문이다.

■ 견과류, 과일 간식

식사 전후로 출출할 때마다 견과류나 과일 등의 간식을 섭취하면 폭식을 예방할 수 있다. 코넬대 연구팀에 따르면 미국인들의 경우 즐기는 간식으로 65%가 피스타치오, 호두 등의 견과류와 바나나 등의 과일을 꼽았다.

피스타치오는 지방세포를 제거하고 근육 생성에 도움이 되는 항산화 물질이 다량 들어있다. 과일도 좋지만 망고, 파파야 등의 말린 과일은 당도가 높고, 포만감도 높지 않아 피해야 한다.

■ 닭고기 즐기

단백질은 탄수화물보다 포만감이 오래가며, 근육 등을 이루는 필수요소로 체중 감량이나 유지에 꼭 필요한 영양소다. 체중을 줄이기 위해서 음식 섭취량을 줄여도 체내에 충분한 단백질이 없으면 다이어트를 망치기 일쑤다. 단백질 보충제에 대해 아직 찬반 입장이 팽팽하게 맞서고 있지만, 닭고기에 대해서는 이견이 없다.

닭고기는 칼로리나 콜레스테롤, 지방이 적으면서 단백질은 높아 감량된 체중을 유지하기 최적이기 때문이다. 닭고기 100g당 124칼로리인 반면, 단백질은 26g나 들어있다.