

발건강

## 내성발톱 (Ingrown Toenail)

발톱이 살을 파고 들어 발톱 주변 피부가 감염이 돼서 저희 오피스를 찾아 오는 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 꼭 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

## 당뇨병의 치료 인슐린 요법 (Insulin Therapy)

인슐린은 원래 췌장(pancreas)의 베타 세포(beta cell)에서 만들어져 분비되는 호르몬(hormone)이며, 그 작용은 혈당을 이용하는 몸의 말단 장기세포(end organ cell)들이 당을 세포 안으로 끌어들이도록 하는 것입니다.

인슐린이 절대적으로 부족한 제1형 당뇨병이나 상대적으로 부족한 제2형 당뇨병 모두에게 인슐린 요법은 혈당 조절(blood glucose control)을 위해 가장 확실하고 중요한 방법입니다.

인슐린을 사용하고 있는 분들은 본인의 쓰시는 인슐린의 치료 효과(effect)와 부작용(side effect)을 잘 이해하고 정확한 작용 방법(action mechanism)과 같은 특성을 아는 것이 당뇨병의 조절(control)과 합병증(complication)의 방지를 위해서 매우 중요합니다.

인슐린에는 여러 가지 종류가 있는데 구분은 작용 시간(action time)과 지속 시간(duration of action)에 따라 크게 초속효성(rapid acting), 속효성(short acting), 중간형(intermediate acting), 지속형(long acting) 인슐린과 이들을 투여 시간에 맞추어 적절히 섞은 혼합형(mixed type)으로 구분할 수 있습니다.

초속효성 인슐린은 가장 최근에 개발된 약으로 매우 빠르게 작용하며, 짧게



효과를 보는 것이 특징입니다. 리스프로(lispro) 인슐린과 아스파트(aspart) 인슐린이 여기에 속하며, 보통 피하주사(subcutaneous injection)시에 작용은 5-15분 이내에 나타나고 1시간 이내에 최고 효과를 보이며, 지속 시간은 3.5-4시간 정도입니다. 식후(post-prandial)의 혈당 상승을 효과적으로 예방할 수 있고 식사 직전에 식사량을 예측하여 적절한 용량(dosage)을 주사할 수 있어서 편리하지만, 가격이 비싼 것이 단점입니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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



생활건강

## 뼈마디가 쓰시고 아플 때 '보스웰리아 와 커큐민'

보스웰리아는 보스웰리아 나무껍질에서 채취한 나무 수액으로 나무 한 그루당 2년에 500g 한 번밖에 채취 못해 '사막의 진주'라는 별칭을 가지고 있다. '동의보감'에는 성질이 따뜻하고 매운맛으로 풍수독으로 뼈마디가 부는데 주로 쓰며 약기를 쫓고 명치가 아픈 것을 멎게 하며 새살을 돋게 한다고 기록되어 있다.

보스웰리아에는 관절염과 연골을 보호하는 핵심 성분인 보스웰릭산이 풍부하게 함유되어 있다. 보스웰릭산은 체내에서 염증을 일으키는 효소들의 작용을 억제하는 효능이 있어서 관절염뿐만 아니라 각종 체내 염증을 억제하고 완화시키는 효능이 탁월하다. 뼈와 관절의 염증을 없애주며 염증으로 인한 허리 무릎 손가락 관절통증을 없애주는 독보적인 약초로 동서양에서 관절염 영양제로 가장 각광 받는 약초이다.

■ 위장관 보호에 도움

보스웰리아는 상처를 치유하고 궤양과 설사를 방지하는 특성을 가지고 있으며 보스웰리아-올레오-검 추출물은 항산화 작용을 하며 위장 내벽의 염증 손상으로 보호하여 위장관 보호에 도움을 준다.

■ 호흡기 건강에 도움

보스웰리아의 주성분인 보스웰산은 천식을 예방하고 폐에서 가래를 제거한다. 또한 감기와 독감 같은 호흡기 질환으로 인한 목의 통증을 완화하고 부비강의 감염도 낮추는 등 다양한 호흡기 질환에 효능이 있다.

이 외에도 항암효과, 장 건강 증진, 숙면, 잇몸염증, 간 보호, 뇌부종 감소, 당뇨병 등 무

리 몸에 여러 가지 좋은 효능을 한다.

한편 강황은 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세이다. 소염진통제와 견줄 정도로 소염 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되어 있다. 병원 처방약 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사용할 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압, 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연하다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글란딘의 생성을 억제 한다는 것은 너무나 많은 연구 논문에서 증명 되었다. 놀라운 것은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제 한다는 것이다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있다. 강황은 혈액응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아준다. 그리고 강황은 간독소를 붓고 시키는 글루타치온-S-트랜스퍼라제(glutathion-S-transferase) 효소를 활성화 하여 간보호 작용이 뛰어나다.

강황과 보스웰리아를 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 유리하다. 보스웰리아 농축 형태의 캡슐 800-1,000mg 짜리 캡슐을 식후 1개씩 2-3번 복용하면 효과를 볼 수 있다.

◆비타민전문점(714)534-4938

생활건강

## 수박 신선하게 보관하는 4가지 방법

수박이 제철이다. 상큼한 붉은색은 눈을 즐겁게 하고, 시원한 즙은 입을 행복하게 만든다. 수박에는 영양도 풍부하다. 수분은 기본이고 항산화 성분인 라이코펜, 아미노산의 일종으로 심장 건강에 기여하는 시트룰린, 그리고 눈에 좋은 비타민A가 잔뜩 들어있다.

보통 수박은 한꺼번에 다 못 먹고 남은 것을 보관해야 할 때가 많다. 미국 생활·건강 매체 '리얼심플'이 수박을 잘 보관하는 방법을 소개했다.

■ 통째로 보관할 경우

수박을 맛있게 먹으려면 섭씨 12도 정도에 보관하는 게 제일 좋다. 맛과 영양 측면에서는 실온에 두는 게 낫지만, 여름철 실내 온도는 에어컨을 가동한다고 해도 이보다 높다. 그래서 냉장고를 이용하는 게 현실적인 대안이다. 썰지 않고 통으로 넣으면 2주에서 3주 정도는 신선하게 보관할 수 있다.

■ 썰어서 보관할 경우

보통 수박 한 통을 한 번에 다 먹기는 힘들다. 남은 수박은 속 부분만 큼직하게 썰어 밀폐 용기에 넣을 것. 랩으로 싸거나 비닐봉지에 넣으면 세균이 빠르게 증식할 수 있다.

수박도 다른 과일처럼 자르기 전에 껍질을 깨끗이 씻어 먹어야 한다는 것



이다. 베이킹 소다를 사용하면 잔여 농약이나 이물질을 더 확실하게 제거할 수 있다.

■ 주스로 만들기

수박이 어정쩡하게 남았을 때는 주스로 만들어 보관하는 것도 방법이다. 소독한 유리병에 담아 냉장고에 넣으면 4일 정도는 안심하고 마실 수 있다.

■ 냉동 보관

수박도 블루베리처럼 얼려 먹을 수 있다. 다음과 같은 순서로 얼리면 된다. 수박을 먹기 좋은 크기로 자른다 → 씨를 제거한다 → 평반에 자른 수박을 서로 닿지 않도록 펼쳐 놓는다 → 평반째로 냉동실에 넣고 딱딱해질 때까지 서너 시간 얼린다 → 밀폐용기나 지퍼백에 담은 다음 냉동실에 넣는다.

사진=shutterstock