

발건강

안짱걸음

안짱걸음이란 걸을 때 발이 안쪽으로 향하는 보행이다. 가장 흔한 소아 보행 문제가 때문에 많은 부모님들은 아이들이 고통을 호소하지 않아도 아이들의 걸음이 정상이 아니면 고민한다.

안짱걸음의 원인은 3가지로 나뉜다. 첫 번째로 대퇴부 뼈가 앞쪽으로 돌아가서 안짱걸음으로 걷는게 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 닳는다. 특히 허벅지뼈가 앞쪽으로 뒤틀리는 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 변형되어서 metatarsus adductus 때문에 종족골 내전증) 안짱 걸음으로 걸으면 우선 physical therapy나 발마사지와 교정신발과 깁스로 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 Km DPM
Office Number: (714) 735-8588
한국어 서비스: (714) 773-2547
5451 La Palma Ave., #26
La Palma, CA 90623



가정의학

당뇨병의 치료 인슐린 요법의 종류

우리 몸은 하루 종일 일정량의 인슐린이 작용하며, 식사 후나 신체의 흥분 상태에 따라 올라가는 혈당을 더 낮추기 위해 추가적으로 분비되는 인슐린과 몸에서 대사 활동에 필요한 혈당을 공급하기 위해서 혈당을 높여주는 몇 가지 호르몬의 균형으로 혈당을 조절합니다.

기본적으로 기저 용량의 인슐린이 유지되면서 정상시의 혈당을 조절하는 것이 중요하다는 사실이 밝혀지면서 기저 인슐린(baseline insulin)을 제공할 수 있도록 만든 것이 지속형 인슐린(long-acting insulin)입니다. 여기에는 레버미어(Levemir, detemir), 렌터스(Lantus, glargine)가 있으며, 다른 종류의 인슐린에 비해 작용 시작 시간이 느려 2-4시간 후에 혈당 감소 효과가 나타나고, 24시간 동안 비슷한 정도의 약효가 지속되기 때문에 저혈당(hypoglycemia)의 위험을 줄일 수 있습니다.

장점은 하루 한 번만 주사한다는 것이며, 장시간 같은 효과를 나타내므로 혈당이 고르게 조절되고 저혈당도 적게 나타납니다. 한편 지속형 인슐린은 다른 인슐린 주사제와 혼합하여 주사할 수 없으므로 따로 주사를 해야하며, 속효성 인슐린(short-acting insulin)과 합

계 사용할 때는 지속형은 하루 1회, 속효성은 매 식사 전에 필요한 양을 주입하여 혈당을 조절합니다.

한편 속효성 인슐린과 중간형 인슐린을 일정 비율로 섞어서 사용하는 혼합형 인슐린은 혈당 조절을 좀 더 쉽게 할 수 있도록 제조된 인슐린으로 주사를 준비할 때 주사기를 따로 준비할 필요 없이 하나의 주사기를 사용하는 간편함이 장점입니다. 가장 많이 사용되는 종류는 속효성 30% 대 중간형 70%이 혼합된 제형으로 휴물린 70/30펜, 믹스타드 30 이노렛 주 등이 있습니다.

작용 시작 시간은 30분, 최대 작용은 2-8시간이며, 지속 시간은 24시간입니다. 그 외에도 초속효성 인슐린과 중간형 인슐린이 30/70, 25/75 비율로 혼합된 제제가 있으며, 초속효성의 작용 시간이 15분부터 시작되므로 식사를 시작하기 직전에 사용하며, 하루 2회씩 사용합니다.

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



생활건강

회춘의 묘약 로열젤리

여왕벌은 평생 로열젤리만 먹고 사는데 수명이 일벌의 40배나 된다. 이런 점으로 인해 고대에는 로열젤리를 장수와 회춘의 비약으로 여겨왔다.

색은 꿀과 비슷하게 투명하며 담황색을 띄고 있다. 보통 단맛을 지닌다고 알려져 있지만, 이런 제품 등은 꿀과 다른 당류를 섞어서 단맛을 낸 것이며, 순수한 로열젤리는 약간의 신맛과 혀를 찌르는 듯한 맛을 내서 우리가 생각하는 좋은 맛이 아니다. 효능을 보려면 정확한 약효 성분이 들어있는지 확인해야 한다

생리 전 증후군(PMS) 개선: Complimentary Therapies in Medicine에 게재된 연구결과에 의하면 하루 1000mg의 로열젤리 복용은 갱년기 증상을 현저하게 완화시킨다. 갱년기 증상은 모든 여성의 30-40%가 겪는다. 특히 갱년기 증상을 심하게 겪는 사람이라면 아주 큰 효과를 볼 수 있다. 물론 남성의 경우도 해당이 된다.

화나는 것, 근심, 우울증, 자존감 결여,우는 증세, 집중력 저하, 수면 장애, *불면증, 기력 저하, 공격성 성욕 감퇴 등의 증상들은 호르몬의 결여로 인한 갱년기 증상과 연관성이 깊다

2011년 12월부터 2012년 10월까지 Teheran University of Medical Science에서 가짜 약을 갖고 임의로 실험을 실



시하였다. 대상은 생리주기에 들어간 학생 110명을 무작위로 그룹을 지어 실시하였다.

생리에 들어간 날부터 매일 1,000mg 로열젤리를 복용, 2 생리주기 단위로 하였고 다른 그룹은 가짜 약을 주었다. 그래서 그 결과는 Premenstrual Profile 2005의 PMS Score를 적용하여 측정하였는데 복용자들의 로열젤리에 의한 효과는 정확히 나타났다. 그 방법은 과학 실험의 최고 표준이라고 할 수 있는 맹목 3회(triple blind trial) 방식으로 하였으므로 그 결과는 매우 신뢰할 만하다.

▶ 1483호에 계속됩니다.

◆비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

Nutritionist Jack Son

사진=shutterstock

생활건강

더위 날려주고 건강에도 좋은 허브차

날이 덥다고 차가운 음식만 찾는 건 현명하지 못하다. 탄산수나 아이스크림이 제공하는 건 순간의 짜릿함뿐이다. 시간이 지나면 입은 끈끈하고 몸은 더 더워지기 마련. 반면 허브차를 마시면 몸 안에서부터 열이 가라앉는다.

단 알레르기가 있거나 복용하는 약이 있다면 어떤 허브차건 습관적으로 마시기 전에 의사나 약사와 상담하는 게 좋다. 임신한 경우도 물론이다.

■ 라벤더차

라벤더는 비누나 화장품에 널리 들어가는 보랏빛 허브다. 역시 해열 작용 외에도 건강상 이점이 여럿이다. 연구에 따르면 라벤더는 우울과 불안을 잠재우고 숙면을 돕는다. 두통에도 도움이 된다.

■ 박하차

박하는 향부터 시원한 허브다. 덕분에 립밤이나 기침약 등에 흔히 들어간다. 페퍼민트, 세피아민트 등 박하에 속하는 허브를 차로 마시면 열이 내릴 뿐더러 소화에도 도움이 된다. 연구에 따르면 페퍼민트 오일은 과민성 대장



증상을 완화하고 복통을 다스리는 데 효과가 있다.

■ 히비스커스차

진홍빛이 아름다운 히비스커스 차는 심혈관계 건강에 이롭다. 산화 스트레스

를 줄이고 인슐린 저항성을 개선하는 역할도 한다. 이 차를 마시면 열이 식는다는 건 히비스커스의 성질이 차다는 뜻. 따라서 소화기가 약한 사람은 과하게 마시는 일이 없도록 조심해야 한다.

■ 장미꽃차

장미는 정확히 말하면 허브는 아니지만 전통적인 약초 처방에 널리 쓰인다. 색과 향이 아름다워서 차로도 인기가 높다. 연구에 따르면 장미는 통증을 줄이고 우울과 불안 증상을 개선한다. 염증을 다스리고 성 기능을 향상하는 역할도 한다.

■ 레몬그라스차

레몬그라스는 피부 염증을 다스리는 데 효과가 있다. 레몬그라스는 동남아시아에서 인기가 높은 허브. 차로 마시는 외에 카레, 수프 등에 넣으면 특유의 밝고 산뜻한 향미를 얻을 수 있다.

사진=shutterstock