

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 안쪽으로 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.

강한국·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

### 전립선비대증 (BPH)

#### 치료(Treatment)

알파-1 차단제는 전립선요도(prostatic urethra)에 있는 괄약근(sphincter)을 풀어주어 배뇨(urination)를 수월하게 합니다. 이밖에 남성호르몬을 억제할 수 있는 약으로는 5-알파환원효소 억제제(5-alpha reductase inhibitor), 성선자극 호르몬 분비 호르몬 억제제(gonadotropin-releasing hormone inhibitor), 남성호르몬길항제(androgen antagonist) 등이 있기는 하지만, 전립선비대증에 사용하기에는 5-알파환원효소 억제제 이외의 약들은 그 효과에 비해 근무력증(muscle weakness), 성기능(sexual function) 저하 등의 부작용(side effect)으로 실제 임상에서는 사용되지 않고 있습니다.

현재 발매되고 있는 5-알파환원효소 억제제에는 피나스테라이드(finasteride, 프로스카 Proscar®)와 듀타스테라이드(dutasteride, 아보다트 Avodart®)가 있습니다. 이들은 남성호르몬인 테스토스테론(testosterone)이 더욱 강력한 효력을 지닌 dihydrotestosterone(DHT)으로 변환되는 과정을 막아 전립선이 커지는 것을 막고, 이미 커진 전립선의 용적을 감소시켜서 증상을 개선시킵니다.

전립선비대증의 진행(progression)을 막는다는 의미는 수술(operation)의 가

능성을 줄일 수 있다는 것입니다. 다만 효과를 1-2주 내에 비교적 빨리 내는 알파-1 차단제와는 달리, 5-알파환원효소 억제제는 1-2개월을 사용하면서 서서히 효과가 나타납니다.

5-알파환원효소억제제의 부작용으로는 남성호르몬의 억제 효과에 의한 발기 기능의 저하(erectile dysfunction)와 성욕의 감퇴(decrease of libido)가 발생할 수 있습니다. 다만 약을 중단하면 이들 부작용도 함께 곧 없어집니다.

탈모증이 있는 분들이 이 약을 사용하면 탈모증이 많이 완화되고, 심지어는 죽어가던 모발이 다시 굵어지고 많아지는데 이 부작용을 이용해서 이 약을 탈모방지제로 다시 발매하게 되었습니다. 프로페시아(Propecia®)가 그것으로, 영어로 방지(protect)와 탈모(allopecia)를 합성하여 이름지은 것으로 FDA에서 인가한 2가지밖에 없는 탈모방지제 중의 하나입니다.

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



생활건강

### '관절염과 암'에 좋은 강황

강황은 인도 요리에 많이 사용하는 양념으로 우리에게도 낯익은 식물입니다. 강황, 커큐민, 탈메릭은 모두 다 같은 말입니다. 약용으로는 주로 뿌리를 사용하며 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세입니다.

강황은 소염진통제와 견줄 정도로 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되고 있습니다. 강황의 소염 효과는 콜티코스테로이드(corticosteroid)인 코르티손(cortisone)의 절반에 미친다는 연구들도 있습니다. 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사용할 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이기도 합니다.

강황은 항염증성 말고도 여러 가지 효과를 가지고 있어, 만약 어떤 한 가지 질환을 위해 강황을 사용한다면 자동적으로 다른 많은 문제의 질병으로부터 보호받을 수 있습니다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연한 일입니다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글란딘의 생성을 억제한다는 것은 너무나 많은 연구논문에서 증명되었습니다. 관절염을 예방하는 이 물질은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제한다고 알려져 더 놀랍습니다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액 응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있습니다. 이런 점에

서 혈액 응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아주는 것이 강황의 장점입니다.

그리고 강황의 항산화 작용은 결장암, 유방암, 폐암 등의 예방을 도와 준다는 연구도 있습니다. 동물 실험에서 커큐민 성분이 결장암의 위험을 58% 감소시켰으며 다음의 4가지 기전에 의해 이와 같은 작용을 나타냅니다

먼저 커큐민은 암을 유발하는 물질을 중화시킵니다. 다음으로 돌연변이를 방지하여 정상세포가 암세포로 바뀌는 것을 막아줍니다. 또 커큐민은 암세포의 숫자와 크기를 감소시키며 암세포의 전이도 막습니다. 그리고 강황은 간독소를 분해 시키는 글루타치온-S-트랜스퍼라제(glutathione-S-transferase) 효소를 활성화하여 간보호작용이 뛰어 납니다. 이렇게 길고 혀 꼬부라지는 효소의 이름을 기억할 사람은 없겠지만 하나의 작은 허브에 이토록 많은 화학 성분과 효과가 있다는 것은 놀라운 일입니다. 암에 좋다는 이유로 몇 백 불부터 몇 천 불을 투자하는 것보다 실속 있는 허브를 찾아서 꾸준히 관리하는 더 지혜로워 보이는 이유입니다.

강황을 사용할 때는 농축 형태의 제품을 선택하는 것이 좋습니다. 농축 형태의 캡슐 400-450mg을 식후 1개씩 3번 복용하면 효과를 볼 수 있습니다. 가루를 사용할 때는 식후1 티스푼씩 하루 2-3번 좋아하는 음료에 타서 먹어도 좋습니다.

◆비타민 전문점:(714)534-4938

생활건강

### “상추류 채소, 대장균 증식 빨라”

양상추 등 상추류 채소가 다른 잎채소보다 대장균 오염에 더 취약한 것으로 나타났다.

미국 듀크대 식품 안전과 연구팀에 따르면 양상추를 포함한 녹색 잎채소의 물리적 구성은 특히 실온에서 대장균 박테리아의 서식지가 된다. 그런데 양상추 등 상추류 채소와는 달리 시금치, 케일, 콜라드와 같은 잎채소는 대장균에 대한 저항력이 강한 것으로 밝혀졌다.

연구팀의 팡이 동 박사는 “실온 이상에서 대장균은 상추류 채소에서 매우 빨리 증식한다”며 “그러나 화씨 39도(섭씨 3.89도)에서 냉장 보관하면 대장균 개체수가 급격하게 줄어든다”고 말했다.

연구팀은 로메인 상추와 다른 종류의 상추, 시금치, 케일, 콜라드 등 5가지 잎채소의 잎 전체를 대장균에 감염시켰다. 그런 다음 화씨 39도, 68도(섭씨 20도), 98.6도(섭씨 37도)에서 보관 후 무슨일이 일어났는지 관찰했다.

연구팀은 이런 잎채소들의 대장균에 대한 민감성이 부분적으로 거칠기 및 천연 왁스 코팅과 같은 잎 표면의 특성에 의해 결정된다는 것을 발견했다.



연구팀은 “케일과 콜라드의 경우 대장균은 따뜻한 온도에서는 더 느리게 자라지만 냉장 상태에서는 더 오래 생존하는 것으로 나타났다”고 밝혔다. 그럼에도 불구하고 케일과 콜라드는 전반적으로 대장균 오염에 덜 취약했다.

연구팀은 “조리를 하면 대장균은 죽거나 비활성화 되는데 일반적으로 케일과 콜라드는 먹기 전에 익히는 반면 양상추는 생으로 섭취하기 때문에 대장균 발병이 더 많을 수도 있다”며 “특히 대장균 박테리아는 상추 잎에 단단히 달라붙는 경향이 있기 때문에 섭취 전에 상추는 물로 잘 헹구고 냉장고에 보관하는 등의 주의를 기울여야 한다”고 말했다.

사진=shutterstock