

발건강

# 류마티즘 발 관절염

한 통계에 따르면 한국인의 약 1%의 류마티즘 관절염을 앓고 있다.

류마티즘의 원인은 명확히 밝혀지지 않았지만 유전적인 가능성이 가장 많은 것으로 알려졌다.

자신이 류마티즘을 앓고 있다는 것을 모르고 발 통증 때문에 병원에 왔다가 류마티즘 진단을 받는 경우도 종종 있다. 하지만 최근 다양한 종류의 약물들이 개발되어, 초기에 발견하면 관절 손상 없이 치료가 가능한 경우도 많다.

약물요법으로는 소염진통제처럼 염증을 일으키는 물질 프로스타글란딘을 차단하는 약물도 있고 스테로이드와 항류마티스류의 약물도 있다. 10년 전부터는 새로운 치료제인 생물학적 제제 약물들이(TNF-alpha 길항제) 나와서 좋은 효과를 인정 받고 있다. 생물학적 제제 약물은 관절 손상의 진행을 막거나 증상을 호전시키는데 좋은 효과를 보이는 것으로 입증되었다.

류마티즘 관절염으로 인한 발의 증상은 무지외반증과 망치족지(Hammer Toe)가 아주 심하게 생긴다는 것이다.

무지외반증은 엄지 발가락이 바깥쪽으로 심하게 휘는 증상이고, metatarsal phalangeal joint(발과 발가락을 이어주는 관절)에 관절염이 발생해 생기는 발가락 변형이 망치족지이다.

이런 발의 변형이 생기면서 발가락과 발이 한쪽으로 쏠리면서 발바닥에 굳은 살이 생기고 심하면 욕창이 생기는 경우도 있다. 아주 심한 경우는, 일반 신발을 못 신어서 맞춤 신발을 신어야만 하는 경우도 있다.

비수술 방법은 맞춤 신발과 류마티스 전문의가 주는 약을 먹으면서 관절염이 더 악화되지 않게 하는 것이다.

수술은 비수술 방법이 효과가 없을 때 권장한다. 수술 방법은 다양하며, 수술 전에 X-RAY를 찍어서 관절이 얼마나 기형이 되었는지 확인하고 수술을 진행한다. 수술 후 6주 정도면 정상으로 걸을 수 있고, 대부분의 환자들이 보행이 훨씬 쉬워지고 발 통증이 사라졌다고 말한다.

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

# 전립선비대증 (BPH)

## 수술치료법(Operation)

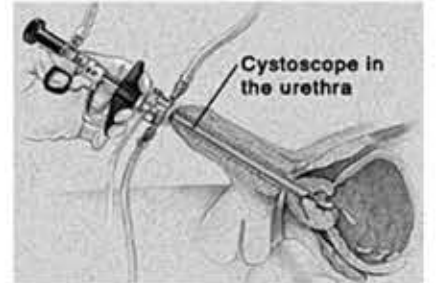
개복전립선적출술은 병변이 있는 전립선 부위를 모두 제거할 수 있기 때문에, 병변을 완전히 제거할 수 없는 특수한 경우를 제외하고는 치료 후에 거의 재발이 없는 것이 장점입니다.

또한 개복수술을 통해서만 해결이 가능한 방광계실, 거대방광결석, 수술로 교정해야 하는 동반질환이 있거나, 전립선 크기가 매우 큰 경우 등에서는 한번의 수술로 다른 문제들까지 동시에 치료가 가능하기 때문에 이 수술법이 유용합니다.

다만 수술부위가 광범위하기 때문에 수술중에 출혈이 많고, 환자가 느끼는 통증이 심하고, 재원기간과 회복기간이 길며, 수술 후 합병증도 많기 때문에 개복을 해야만 하는 경우를 제외하고는 침습도가 훨씬 적은 경요도전립선적출술을 선택하는 것이 더 바람직합니다.

전립선비대증 치료의 표준치료법으로 알려져 있는 경요도전립선적출술(transurethral resection of prostate, TURP)은 치료 효과가 매우 뛰어나지만 수술 후에 여러 가지 합병증이 발생할 수 있습니다.

자주 볼 수 있는 합병증으로는 배뇨



통과 급박뇨, 수술후 출혈, 요실금, 경요도전립선적출술후 증후군(post-TUR syndrome), 요로감염(urinary tract infection, UTI), 요도협착(urethral stricture), 발기부전(impotence), 역행성 사정(retrograde ejaculation) 등이 나타날 수 있습니다.

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



생활건강

# 소화효소에 대하여

미네랄은 다른 비타민보다 흡수력이 떨어지기 때문에 소화력이 약하거나 나이가 들면서 효소나 호르몬의 분비가 잘되지 않은 분들은 효소와 함께 섭취하시면 위장에 부담을 줄이면서 흡수력도 올릴 수 있습니다.

살아있는 모든 식물과 동물에서 발견되는 효소는 우리 몸의 조직 재생을 도와주고 음식을 소화 시키며 우리 몸의 작용이 알맞게 유지하는데 중요한 역할을 합니다. 효소는 단백질로 이루어져 있으며 종류만도 수천 가지에 이르고 효소가 없으면 우리는 생명을 이어갈 수 없습니다.

과학자들은 단백질, 비타민, 미네랄 등은 만들 수 있어도 효소만큼은 만들지 못합니다. 우리 몸 안의 각각의 효소는 다른 효소가 하지 못하는 특별한 활동을 분할하여 맡고 있습니다.

효소가 부족하면 신체 신진대사가 떨어지고 만성피로와 질병에 시달리게 됩니다. 또 우리 몸이 필요로 하는 영양소를 제때에 공급 받지 못하기 때문에 60조 개의 세포는 능력이 점차 약화되면서 약한 신체 부위부터 암이나 순환기



질한, 비만증, 골다공증 등의 여러 가지 질병이 찾아옵니다.

야채나, 아보카도, 바나나, 망고, 파인에플, 파파야, 키위 등은 효소를 풍부하게 함유하고 있습니다.

일상생활에서 질긴 고기를 파인에플이나 키위를 갈아서 두세 시간 고기에 절여두면 입에 녹을 정도로 부드러워 지는 것을 체험한 적이 있을 것입니다. 이는 효소의 단백질 분해 작용 때문입니다.

소화효소에는 아밀라제, 프로타제, 리파제가 있는데 이것은 우리 몸에서 가장 효과적인 효소로 작용합니다. 침에는 아밀라제라는 효소가 풍부하게 우리가 주식으로 하는 쌀의 주성분이 탄수화물이므로 식사할 때 꼭꼭 씹어서 먹으라는 것은 효소가 풍부하게 나오게 해서 먹으라는 선인들의 지혜입니다.

▶ 1525호에 계속됩니다.

### ■비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938  
Nutritionist Jack Son  
▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G  
Garden Grove, CA 92844

생활건강

# “흡연이 복부 비만 증가시킨다”

흡연자들은 담배를 끊지 못하는 이유 중 하나로 흔히 체중 증가 우려를 꼽는다. 하지만 흡연이 오히려 복부 비만, 특히 심혈관 질환, 당뇨병, 치매 위험 등을 높이는 것으로 알려진 내장 지방을 증가시킬 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

덴마크 코펜하겐대학 게르만 D. 카라스크빌라 교수팀은 22일 중독연구학회(SSA) 학술지 중독(Addiction)에서 유럽인을 대상으로 흡연에 영향을 미치는 단일 유전자 변이를 이용해 흡연과 복부 비만 사이의 관계를 분석, 이런 결론을 얻었다고 밝혔다.

흡연자는 비흡연자보다 체중은 적지만 복부 지방이 더 많은 경향이 있다. 하지만 흡연과 복부 비만 사이에 인과관계가 있는지는 아직 명확하지 않다. 복부 비만, 특히 잘 보이지 않는 내장 지방은 심장질환, 당뇨병, 뇌졸중, 치매 등의 위험을 높이는 요인으로 꼽힌다.

연구팀은 멘델 무작위 배정(MR)이라는 통계 분석 방법을 사용해 흡연



이 복부 지방을 증가시키는 지 조사했다. MR은 신체가 흡연 같은 행동이나 환경적 요인에 반응하는 방식에 영향을 미치는 유전적 차이가 용해 그 요인이 건강에 미치는 영향을 연구하는 방법이다. 연구팀은 흡연 노출(흡연 여부 및 흡연 기간, 흡연량 등)과 체지방 분포(허리-엉덩이 비율) 등을 측정된 뒤 유전자 도구를 사용해 흡연과 복부 비만 사이의 인과 관계를 추정했다. 이 연구에는 흡연자 120여만 명, 평생 흡연자 45만여 명, 체지방 분포 연구 60여만 명의 데이터가 사용됐다.

먼저 흡연 습관 및 체지방 분포와 관련된 유전자를 확인하고, 이 유전자 정보를 사용해 흡연 관련 유전자가 있는 사람들이 체지방 분포가 다른지 조사했으며, 마지막으로 흡연과 체지방 분포 간 연관성이 흡연이 아닌 음주나 사회경제적 배경 등 다른 요인의 영향을 받은 게 아닌지 검증했다.

그 결과 흡연과 관련된 유전적 요인은 피부 아래의 피하지방보다는 복부 장기를 감싸고 있는 심부 지방인 내장 지방 조직의 증가와 더 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀졌다.