

발건강

발 무좀 (Tinea Pedis)

발 무좀이란 곰팡이에 의한 피부 감염이다. 통계로는 세계 인구의 15%가 무좀을 가지고 있다는 연구 결과가 있다. 피부의 바깥층을 백선균(Trichophyton)이 감염해서 무좀을 일으키며 증상들은 세 가지 유형으로 나눌 수 있다.



첫째는 제일 흔한 지간형. 주로 발가락 사이의 피부가 갈라지고 냄새가 난다.

둘째 소수형은 물집 형태로 나타나는 무좀으로 발바닥이나 발 옆에 생기고 간지러운 증상이 있다.

마지막 과각화형은 발바닥 주변의 피부가 두꺼워지고 간지러워 긁으면 하얀색 피부들이 떨어지고 피부가 약간 붉은색으로 변한다.

무좀이 심한 경우는 피부가 갈라진 틈을 통하여 박테리아가 침입하게 되어 면역성이 약한 당뇨 환자들이나 에이즈 환자들은 2차 감염이 생기는 경우도 있다. 발 무좀을 계속 놔두면 발톱으로 전이되어 곰팡이 발톱으로 변질 수도 있다. 백선균은 사람과 사람으로 옮는 경우도 있지만 백선균이 잘 서식할 수 있는 신발이나 양말 등으로 옮는 경우가 많다.

치료는 아주 간단하다. 바르는 약을 의사로부터 처방 받아 1개월 정도 바르면 많은 경우 좋은 결과를 볼 수 있다. 발무좀이 심한 경우에는 복용하는 약과 바르는 약을 같이 사용해야 된다.

예방으로는 신발을 건조한 곳에서 말리고, 신고 난 후에 Anti-fungal shoe spray를 뿌려주면 신발에 백선균이 번식하는 것을 막을 수 있다. 발가락 사이가 습해서 무좀이 쉽게 걸릴 수 있으니 샤워를 끝내고 발가락 사이 사이를 잘 건조해야 된다.

강현국·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 인슐린요법 사용 시기의 결정

▶ 지난 호에서 이어집니다.

당뇨병 환자의 경우 인슐린을 일찍 사용하는 것이 유리한 경우가 많습니다. 혈당조절 목표치(goal of blood sugar control)는 당화혈색소가 7.0% 이하로 유지되게 관리해야 하는데, 10.5% 이상으로 올라가거나 고혈당증상(hyperglycemic symptoms)을 동반하는 경우에는 경구약으로는 충분히 조절이 안되는 경우가 대부분이므로 이럴 때는 처음부터 인슐린요법을 고려하는 것이 바람직합니다.



경구약물을 사용하다가 인슐린을 추가할 때는 쓰고 있는 경구약에 따라 방법을 적용해야 합니다. 설폰닐유리아(sulfonylurea)에 인슐린을 추가하는 경우에는 BIDS(bedtime insulin daytime sulfonylurea)라는 방법을 많이 사용합니다. 즉, 취침 전에는 NPH를 투여하여 아침 공복상태(fasting status) 때 간에서의 포도당 합성(gluconeogenesis)을 억제하고 낮 시간 동안에는 설폰닐유리아를 이용하여 혈당을 조절 하는 방법입니다.

니다. 그 이유는 하루에 한 번만 주사하고 공복혈당(fasting glucose)만 검사하면 되므로 혈당검사를 최소화할 수 있고 비교적 환자를 교육하기도 쉽고 배워서 적용하기도 간편하다는 장점이 있기 때문입니다.

BIDS 방법은 하루 2-4회의 인슐린을 주사하는 것과 비교해서도 비슷한 혈당 강하 효과가 있습니다. 사용 인슐린을 NPH 대신에 glargine과 같은 지속형 인슐린(long-acting insulin)을 사용할 수도 있는데, 어떤 약제가 환자에게 맞는 지 선택을 위한 주치의와 자세히 상담을 한 후에 결정하는 것이 필요합니다.

특히 이 치료법은 외래(out patient)에 다니는 당뇨병환자에게 사용하기 좋습니다

오문목 가정의학비노기과
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 띠고 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

에서 가짜 약을 갖고 임의로 실험을 실시하였다. 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.

▶ 1597 호에 계속됩니다.

■비타민 전문점
▶ 문의: (714) 534-4938
Nutritionist Jack Son

2011년 12월부터 2012년 10월까지
Teheran University of Medical Science

생활건강

일어설 때 “꿇” 소리 나이 탓?

앉거나, 서거나, 몸을 굽힐 때 무의식적으로 “꿇” 하는 신음이 나올 때가 있다. 나이를 먹어 삭신이 쭈시고 걸린 탓일까?



미국 ‘허프포스트’에 따르면 나이 때문만은 아니다. 젊고 튼튼한 운동선수도 소리를 낸다. 연구에 따르면 움직일 때 그런 소리를 내면 교감신경이 활성화돼 소리를 내지 않을 때보다 더 강력한 근육 위축을 유도할 수 있다.

심리적인 이유도 있다. 연구에 따르면 부여된 작업이 어렵다고 여길수록 신음을 내기 쉽다. 심신이 지치면 간단한 일도 벅차게 느껴진다. 만성적인 우울증이나 번아웃을 겪는 이들이 작은 동작을 할 때도 신음을 내는 이유다.

물리치료사 리자 폴든 박사는 “몸이 쭈시거나 걸리지 않아도 소리를 낼 수 있다”면서 “움직일 때 소리를 내는 건 버릇이나 습관이 아니라 무의식적으로 학습한 반응”이라고 설명한다.

근육이나 관절에 문제가 있을 때도 당연히 소리를 낸다. 이때야말로 아파서 내는 신음 혹은 비명이다. 또 특별한 통증이 없더라도 근육이 약해지거나 관절 윤활액이 부족하면 소리를 낼 수 있다. 나이 든 성인이 앉거나 일어설 때 내는 소리가 대개 여기에 해당한다.

움직일 때 내는 소리가 스스로 거슬린다면 앉거나 일어설 때 잠시 숨을 참는 방식으로 ‘묵음’ 훈련을 하면 도움이 된다. 더 중요한 것은 평소 운동으로 근육을 유지하고 체조와 스트레칭으로 유연함을 잃지 않는 것이다.

사진=shutterstock