

My Doctor



김원진
오렌지치과 원장

Q: 외부 손님을 많이 만나는 일에 종사하는 25세의 여성입니다. 치아가 고르지 않아 결혼 전에 교정을 하고 싶은데 남들 모르게 교정할 수 있는 방법이 없을까요?

남들 모르게 치아교정 하고싶어요

A: 최근 가지런한 치아를 갖기 위한 각종 교정 방법에 대한 관심이 높아지고 있습니다.

일반적인 교정장치는 효과가 뛰어나지만 20대 이후의 사회생활을 하는 분들에게는 1년 이상 장치를 착용해야 하기 때문에 대인관계에 있어 많은 불편을 초래하기도 합니다.

이런 이유로 치아색과 같은 세라믹 장치나 플라스틱 장치를 이용한 치아 교정도 많이 하고 있으나 이 역시 교정 장치를 완전히 감출 수 없다는 단점이 있습니다.

이런 단점을 보완하기 위해 현재 가

치아안쪽 설측교정 적절
처음엔 이물감·발음 불편
완전치료까지 6개월~2년

장 많이 시도되는 방법이 설측(舌側)교정입니다. 설측교정은 교정장치를 치아의 바깥 쪽이 아닌 안쪽인 혀가 있는 쪽에 붙이는 방법입니다. 이 방법은 교정장치가 외부에 전혀 노출되지 않아 치료 중에도 대인관계에 있어 아무런 문제 없이 생활할 수 있다는 장점이 있습니다.

반면 외부에 노출되는 교정장치와는 달리 초기에 약간의 이물감과 발음에 문제가 발생할 수도 있는데, 대개 1~2주 정도 지나면 자연스럽게 적응이 됩니다.

그리고 가장 궁금한 점인 치료 기간은 환자 개인의 부정교합의 정도와 잇몸에 따라 차이가 있지만 보통 6개월에서 2년 정도가 소요되고 그 이상이 필요할 수도 있습니다.

또한 설측교정은 20대 이후 여성들을 비롯한 성인층에서 많이 하는데, 이들은 부정 교합에 의한 치아 마모 및 치주 질환 등이 성장기 아동에 비해 심하기 때문에 이에 대한 치료를 먼저 한 후에 교정을 실시해야 보다 좋은 결과를 얻을 수 있습니다.

교정은 영구치가 모두 나온 뒤 가능한 한 빨리 하는 게 치료효과가 좋기 때문에 성인의 경우 교정치료가 필요하다 싶으면 바로 병원을 찾는 것이 좋습니다.

여성암 2위 유방암

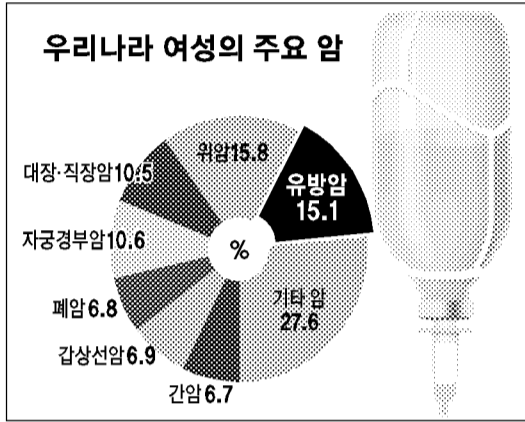
클릭! 질병세계 13

가슴에 딱딱한 멍울
혹시?... 일단 의심을

그동안 우리나라 여성들을 가장 크게 위협했던 자궁경부암이 매년 크게 감소하고 있는 반면 유방암은 꾸준한 증가세로 1999년부터 위암에 이어 여성암 2위를 차지하고 있다. 미국 일본 싱가포르 등에서 이미 1위를 것을 감안하면 우리도 조만간 1위로 올라설 것으로 예상된다. 40대에 가장 높은 발병률을 보이지만 우리나라는 조기검진이 자리잡히지 않아 20~30대의 젊은 여성들에게도 많이 발생하는 특징을 보인다.

충남대병원 외과 장일성(한국유방암학회 홍보이사) 교수는 "채식위주로 식사를 하고 흡연과 술을 삼가며 적정체중을 유지하면 30% 이상 유방암을 예방할 수 있다"고 말했다.

◆유방암 자가검진을 하자=우리나라는 환자의 50% 이상이 종양이



자료:국립암센터(2001년)

◆유방암은 왜 걸리나=아직 정확한 발병 원인은 밝혀져 있지 않지만 여성호르몬인 에스트로겐과 관련이 있는 것으로 추정된다. 서구화된 생활 패턴과도 밀접한 관련이 있다. 고지방-고칼로리 식사와 이로 인한 비만은 여성호르몬의 분비를 증가시켜 유방암을 부추긴다.

높아진다. 장기간 피임약을 복용했거나 폐경 이후에 에스트로겐을 15년 이상 장기 복용한 경우, 일주일에 세번 이상 술을 마실 때도 증가한다. 반면 아이를 한명 낳을 때마다 7%, 모유를 1년 이상 먹일 때마다 4%씩 위험이 감소한다는 연구 결과가 있다.

고지방 식사·피임약 장기복용등 원인
자가검진 예방 침경... 35세후 정기검사
부분절제술 '상실감'적어 많이 시행

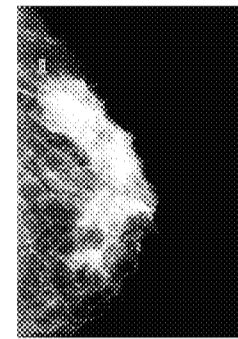
또 12세 이전에 초경이 시작됐거나 54세 이후에 폐경을 한 경우, 출산 경험이 없거나 첫 아이를 30세 이후에 분만할 경우 발생 위험이

주위의 임파절까지 전이된 2기에 발견된다. 그러나 암세포를 1기에 발견하면 5년 생존율이 94%에 이른다. 20세부터 폐경 전까지의 여성은 월경이 끝난 1주일 뒤에, 폐경 후 여성은 매월 일정한 날을 정해 놓고 자가검진을 하는 것이 좋다. 특히 병원을 찾기 힘든 젊은 여성들은 자가검진의 습관화가 예방에 매우 중요하다.

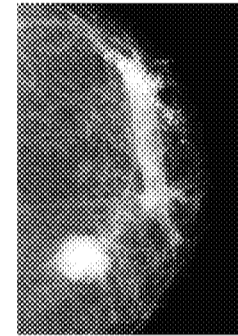
유방에 딱딱하고 잘 움직이지 않으며 통증이 없는 덩어리가 만져지면 유방암이 의심된다. 유두에서 피같은 분비물이 나오거나 유두나 주위 피부가 움푹 들



◆유방암이 의심되는 환자에게 맘모톰 조직검사를 하고 있다.



◆유방암 초기모습



◆유방암이 진행된 상태

있거나 유방암을 앓았던 경험이 있는 여성은 6개월마다 병원을 찾아야 한다.

◆유방암 검사·치료술의 발전=유

방암이 선진국형 질병이다 보니 선진국들은 앞다퉈 막대한 연구비를 투자, 새 치료법 개발에 열을 올리고 있다.

유방촬영술(맘모그램)이나 유방초음파검사도 혹이 발견되면 조직검사로 이를 확인하게 되는데 최근에는 유방암이 의심되는 부위에 한차례 바늘을 삽입해 손쉽게 조직을 떼어내는 맘모톰 조직검사가 많이 이용된다.

청담서울여성외과 권오중 원장은 "맘모톰으로 3cm 이하의 작은 종양이나 멍울을 아주 작은 상처만 내고 제거하는 수술도 가능하다"고 설명했다.

유방암이 진단되면 암의 크기와 전이여부 등에 따라 유방을 절제하는 수술을 하는데 큰 상실감 등 후유증이 심해졌다.

최근에는 유방을 전부 절제하지 않고 방사선 치료와 병행해 어느 정도 모양을 보존하는 부분절제술이 보편적으로 시행되고 있다. 또 수술과 함께 항암요법, 항호르몬제 요법, 방사선 치료 등을 병행해 효과를 보고 있다.

/윤지희기자 jhyun@segye.com

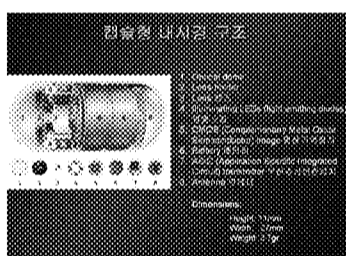
위장관 진단 캡슐형 내시경 도입

삼키기만 하면 영상사진 촬영 OK

캡슐을 삼키면 대변으로 배출 때까지 약 8시간에 걸쳐 통과하면서 위장관 이상을 진단하는 캡슐형 내시경이 도입됐다.

고대 안암병원 소화기내과 현진해·전훈재 교수팀은 'M2A 캡슐형 내시경'을 국내 처음으로 도입, 환자 20명의 소장을 진단했다고 밝혔다.

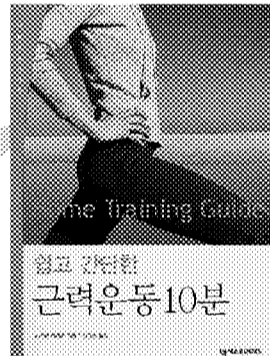
환자가 10시간 공복상태에서 두께 11mm, 길이 26mm의 초소형 내시경을 삼키면 렌즈와 영상기록장치 등을 단 캡슐이 초당 2장씩 모두 5만장의 소화기관 영상사진을 촬영, 환자의 허리띠에 부착된 수신장치에 전송하게 된다.



◆캡슐형 내시경

/윤지희기자

피로 싸움
몸 튼튼
생활운동



◆쉽고 간단한
근력운동 10분
/노자와 히데오

'쉽고 간단한 근력운동 10분'(노자와 히데오 지음·넥서스북스)은 바쁜 현대인이 시간과 장소에 구애받지 않고 일상생활 속에서 손쉽게 따라할 수 있는 기본적인 운동을 소개한다.

이 책은 '피로를 풀어주는 운동'과 '어깨 결림, 요통, 무릎통증을 없애는 운동' '내장을 튼튼하게 하는 운동' '뇌를 활발하게 하는 운동' ' 젊음을 유지하는 운동' '멋진 몸매를 만드는 운동' '돌아서 하는 간단한 운동'의 7개 장으로 구성된다.

지은이 노자와 히데오는 일본 고문 건강체력 연구소 소장으로 보디빌딩연맹 공인지도원 강사로도 활동하고 있다.

/윤지희기자

요실금 자기근육막수술 효과

부작용 적고 경제적 부담도 덜어



◆자가 복직근막으로 요도를 받쳐준 모습.

출산으로 인해 소변이 새는 복잡성 요실금 환자에게 인공 테이프가 아닌 자신의 복부 근육막을 이용해 처진 요도를 받쳐주면 부작용이 적고 경제적 부담을 덜 수 있는 것으로 나타났다. 한림대 강동성심병원 요실금클리닉 김하영 교수팀은 이 병원에서 '치골질식 슬링수술'을 받은 복잡성 요실금환자 39명 가운데 2년이 지난 올 4월 현재 36명(92%)이 완치됐다고 밝혔다. 또 고가의 인공 테이프 대신 자신의 복직근막을 이용하기 때문에 거부반응이 적고 별도의 재료를 부담하지 않아도 된다고 의료진은 설명했다.

/윤지희기자