

이유 없이 쉰 목소리...갑상샘 이상신호

갑상샘 질환의 모든 것

인체 대사 관여 호르몬 조절 담당 갑상샘
분비 과다 땀 우울증...기능 저하 땀 번비

갑상샘암, 완치를 높이지만 평생 재발 위험
방사선 치료·가족력 있다면 꼭 정기검진

49세 이모 씨는 1년 전 폐경이 왔다. 그 후 하루에도 몇 번씩 얼굴이 빨개지고 후끈 열이 오르는가 하면 우울증 증세까지 보였다. 무기력으로 인해 누워있는 일이 잦았지만 피로는 가시지 않았다. 잠을 자도 개운치 않고, 사우나나 마사지를 해도 여전히 피로는 몰려왔다. 때론 목소리가 쉰소리로 변할 때가 있다. 피곤해서 그러려니 했는데 혹시나 해서 병원을 찾았다. 진단 결과는 갑상샘암이었다.

2012년 갑상샘질환 환자는 110만명(국민건강보험공단 집계). 간질환자 120만명, 뇌질환자 100만명과 맞먹는 숫자다. 최근 갑상샘암 발병률은 전 세계적으로 증가하고 있는 추세. 국내 암 발병률에서는 1위를 차지하기도 했다. 청심국제병원 김중형 내과과장은 “갑상샘 질환이 자주 발생하는 중년여성, 가족력이나 방사선 치료 병력이 있는 사람은 특별한 증상이 없어도 정기적인 검진을 하는 것이 좋다”고 말했다. 특히 중년들에게 흔한 질병으로 떠오른 갑상샘 질환에 대해 김 과장의 도움말로 알아본다.

●두근거리고 손이 떨리고 잘 먹는데도 체중이 감소한다면?
갑상샘은 갑상선결절의 아래쪽, 숨을 쉴 때



갑상샘 초음파검사를 받고 있는 환자. 갑상샘암 발병률은 세계적으로 증가하고 있는 추세다. 우리나라 암 발병률 1위도 갑상샘암이다. 두근거림과 손떨림, 초조감, 체중감소 등의 증상을 보이면 갑상샘 질환을 의심해 봐야 한다. 완치율이 90%를 웃돌지만 10~20년 뒤에도 재발할 수 있어 지속적인 관찰이 필요하다. 스포츠동아DB

공기의 통로가 되는 기도 옆쪽에 있는 나비 모양의 기관으로, 갑상샘 호르몬을 생산 및 저장했다가 필요한 기관에 내보내는 기능을 한다. 갑상샘 호르몬은 체온조절, 호흡, 심장수축 및 각종 호르몬 대사 등 인체의 대사과정을 조절하는 기능을 한다.

갑상샘 호르몬이 지나치게 분비되면 갑상샘기능항진증이다. 증상은 이렇다. 두근거림과 손떨림, 초조함과 신경이 예민하기도 하고 대변 횟수가 증가해 화장실을 자주 간다. 또 식욕은 왕성한데도 체중이 감소한다. 골다공증이 나타나기도 한다. 일부 환자는 눈이 튀어나오거나 안구건조증, 사물이 겹쳐 보이는 복시들이 나타난다. 특별한 이유 없이 우울한 감정이 지속되기도 한다.

반대의 경우인 갑상샘기능저하증은 수족냉증이나 만성피로, 식욕부진, 기억력 저

하 등이 나타나고 생리불순과 변비를 호소하기도 한다.

●20년이 지나도 재발하는 끈질긴 놈

갑상샘암은 다른 암보다 진행 속도가 느리고 완치율이 90%를 웃돈다. 우리나라에서 발생하는 갑상샘암의 95%를 차지하는 유두암은 치료 시 98%의 완치율을 보인다. 다른 암은 5년 안에 재발하지 않으면 완치라고 보지만 갑상샘암은 10~20년 뒤에도 재발하는 경우가 많다. 완치가 됐다고 하더라도 지속적인 관찰이 필요하다.

그렇다면 갑상샘암은 왜 걸리는 것일까. 대부분의 갑상샘암은 정확한 원인이 밝혀지지 않았다. 다만 방사선에 과다 노출된 경우, 또는 유전적 요인 등이 위험 인자가 될 수 있다. 간혹 미역이나 다시마 등 요오

드 첨가식품을 먹지 않아 갑상샘암에 걸리기 쉽다고 말하는 경우가 있다. 결론부터 말하면 걱정하지 않아도 된다. 갑상샘은 요오드를 이용하여 갑상샘 호르몬을 합성하고 분비한다. 그러나 전문의들은 “우리나라의 경우 요오드 결핍지역이 아니기 때문에 요오드 함유 음식에 대해 크게 신경 쓰지 않아도 된다”고 말한다.

●갑상샘 가족력 있다면 정기검진 필수...반드시 호르몬제 치료?

갑상샘의 뚜렷한 예방법은 아직까지 확정된 것은 없다. 다만 가족력이 있다면 정기적으로 검진을 받아보는 것이 좋다.

갑상샘질환의 치료법은 어떤 것이 있을까. 흔히 갑상샘에 이상이 생기면 반드시 호르몬제 치료를 해야 하는 것으로 알려져 있다. 그러나 갑상선 기능에 이상이 있는 경우나 갑상샘 절제수술로 갑상선이 호르몬 생성기능을 못하는 경우가 아니라면 반드시 그렇지는 않다. 흔한 갑상샘질환인 갑상샘염은 급성 세균성 감염에서 만성 자가면역성 갑상샘염(하시모토 갑상샘염)까지 다양한 원인에 의해 나타나는 염증질환이다. 대부분의 갑상샘염은 갑상샘의 기능이 정상으로 유지되기 때문에 특별히 호르몬제를 복용하지 않아도 된다.

하지만 갑상샘 염증이 갑상샘 세포들을 손상시키면 갑상샘 기능에 이상이 생기기도 한다. 이 때에도 수개월의 치료 후 염증이 가라앉으면 대부분 갑상샘 기능이 정상으로 돌아온다. 다만 소수만이 영구적인 갑상샘기능저하증이 되어 영구적으로 호르몬제 치료를 해야 한다.

연재호 기자 sol@donga.com

자꾸만 손톱 깨무는 내 아이 나중에 주걱턱 되면 어쩌나

잘못된 습관 부정교합 유발...12세 전후 교정 추천



위아래 턱의 치아가 제대로 맞물리지 않는 부정교합은 12세 전후에 치료하는 것이 효과적이다. 스포츠동아DB

21살 대학생 천모 씨. 그는 음식을 씹을 때 불편함을 호소했다. 부정교합 때문이었다. 특히 면 종류의 음식을 먹을 때 앞니로 끊지 못하거나, 골고루 씹지 못하고 삼키는 경우가 많았다. 그로 인해 늘 위장장애에 시달렸다. 이뿐만이 아니었다. 부정교합으로 인해 약간 돌출된 주걱턱은 콤플렉스로 자리 잡았고 외모에 자신감을 떨어뜨려 행동도 위축됐다.

천 씨를 힘들게 한 부정교합은 어떤 것일까.

입을 다물었을 때 위아래 턱의 치아가 서로 맞물리는 상태를 교합이라 부른다. 이러한 교합이 맞지 않을 경우 심리적, 기능적으로 문제가 발생하게 되는데 이것이 부정교합이다. 부정교합은 치아 배열이 가지런하지 못하고, 위턱과 아래턱의 치아 맞물림 상태가 정상의 위치를 벗어난 증상을 보인다.

부정교합은 음식을 섭취할 때 저작기능이 떨어지고 부정확한 발음을 갖게 된다. 또 음식을 제대로 씹지 못해 소화기능이 떨어져 성장에 방해한다. 얼굴 역시 변화가 생겨 비대칭을 유발한다. 심할 경우 주걱턱, 무턱과 같은 골격에도 문제가 발생된다.

●손톱 깨물기·턱 괴기·이 악무는 습관이 부정교합 불러

부정교합의 원인은 크게 유전적 요인과 잘못된 생활 습관 때문이다. 부모가 부정교합을 갖고 있다면 자녀도 그럴 가능성이 높다. 손가락을 빠는 습관, 손톱 깨물기, 한쪽으로 턱을 괴는 습관, 혀로 치아를 밀어내는 습관, 이를 악물거나 가는 습관, 한쪽으로 음식을 섭취하는 등 잘못된 습관도 부정교합을 부를 수 있다.

잘못된 생활 습관들을 지속할 경우 앞니가 외부적인 힘에 눌려 바깥 방향으로 돌출되거나 치아가 벌어지며 비정상적인 방향으로 움직이게 된다. 또한 턱 성장에 영향을 미쳐 아래턱의 성장을 저해해 주걱턱, 무턱의 형상을 보이게 된다.

●만 7세 때 치아 점검...12세 전후 교정치료 효과적

부정교합은 교정치료가 빠를수록 좋다. 사춘기를 지나 성장이 멈추면 턱 교정 치료는 불가능한 경우가 대부분이다. 턱의 성장이 완전히 끝난 만 18세 이후에는 검사를 통해 교정치료 혹은 수술로 개선이 가능하다. 따라서 만 7세가 되면 치과를 방문해 치아상태를 점검하는 것이 좋다. 턱에는 문제가 없으나 치열이 반듯하지 않다면 12세를 전후로 교정치료를 받는 것이 효과적이다.

네모치과병원 최용석 대표원장은 “부정교합은 증상이 악화되기 전 치과를 찾아 정확한 진단과 함께 빠른 시기에 교정치료를 시작하는 것이 중요하다”며 “자녀가 평소 잘못된 치아습관을 하고 있는지 부모가 주의 깊게 살펴보는 것이 중요하다”고 조언했다.

연재호 기자

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com 트위터@mkh2357

건조한 피부, 클렌징 전용기기로 말끔하게

■ 겨울철 피부를 위한 클렌징 노하우

각질·블랙헤드 청소...모공 축소 효과까지
부드러운 브러시로 보습 제품 흡수율 높여

“클렌징할 때 피부를 자극하지 마세요.”
화장은 하는 것보다 지우는 것이 중요하다. 최근 여성뿐만 아니라 남성들의 화장품 소비가 늘면서 클렌징에 대한 관심이 높아지고 있다. 클렌징은 어떻게 하는 것이 좋을까.

●피부 상태 따라 클렌징 순서도 달라요

클렌징의 원리는 화장품 안의 유성과 수성 성분이 잘 섞이도록 도와주는 계면활성제에 숨어있다. 물과 오일의 경계가 무너지면서 오일이 외부로 나오고 오일과 계면활성제에 의해 메이크업이 지워지는 것이다.

클렌징은 어떻게 하는 것이 좋을까. 클렌징은 피부에 따라 클렌징크림, 폼, 비누 세안 순으로 하거나 로션 폼 비누 혹은 폼 비누 순으로 한다. 중성피부나 건성이라면 민감한 피부인 경우 로션과 입술 전용 제품으로 포인트 메이크업을 먼저 닦아내고 클렌징 밀크 또는 클렌징 폼으로 세안하는 것이 좋다. 지성피부나 복합성 피부는 클렌징 밀크 또

는 클렌징 워터,클렌징 젤이나 자-복합성 클렌징 폼을 쓰면 된다.

●아직도 솜을 사용하시나요? 브러시로 살살

클렌징할 때 유의할 점은 피부를 지나치게 자극하지 말아야 한다. 최근엔 클렌징 전용기기를 사용해 클렌징하는 사람들이 크게 늘고 있다. 클렌징 전용기기를 사용하면 부드럽으면서도 파워풀한 클렌징을 할 수 있을 뿐만 아니라 건조한 피부의 수분도를 증가시키고 거칠어진 피부 결을 매끈하게 정돈할 수 있는 이점이 있다.

최근 클라리소스에서 출시한 ‘렉스하이 퍼포먼스 브러시 헤드 컬렉션’(사진)은 눈여겨 볼만한 제품이다. 캐시미어 질감의 브러시를 사용해

기존 브러시보다 약 2배 더 길고 끝으로 갈수록 가늘어지는 디자인과 2중 레이어 구조가 인상적이다. 특히 음파기술을 통해 발생하는 초당 300회의 움직임이 미세한 물살을 일으켜 모공을 깨끗하게 씻어내 메이크업 잔여물이나 각질, 블랙헤드를 말끔히 청소해 모공이 줄어들어 보이는 효과가 있다.
클라리소스 PR 매니저 김진디 차장은 “피부는 스트레스, 불규칙적인 라이프스타일은 물론 날씨적 요인에 따라 바뀌기도 한다. 특히 겨울철에는 쉽게 건조해지면서 예민한 피부로 변할 수 있다. 이럴 때일수록 보습력이 뛰어난 클렌저를 사용하는 것은 물론, 부드러운 클렌징 브러시를 통해 피부 각질을 효과적으로 관리하여 보습 제품의 흡수율을 높이는 것이 필요하다”고 조언했다.

연재호 기자

영원한 “동반자”
독신자의 꿈과 소망

후속작품으로
동반자 미니 출시

연제나 행복을 바라는비게이 글로벌

- 두점으로 만들어져 내구성이 튼튼하고 부드러운 촉감, 쿠션이 뛰어남
- 오래 함께 할 수 있는 내 여인, 휴대, 보관 간편함
- 고급 사은품도 상담 후 드립니다
- 궁금하신 분은 방문 구매하셔도 좋습니다

인터넷 주소창 또는 검색창에 **bk007.kr**를 쳐보세요

PHONE: 010-7799-2818, 010-3412-3044

공정직영(경원 원구인형 전문제작사)

입금계좌 333-044182-04-014 기업은행(비케이글로벌)

A/S 시스템 완비

통신판매 0464호

※ 전화주시면 친절히 상담해 드립니다.

대한의사협회 의료광고심의위원회 심의필 제120926-증-32390

트루맨
남성의원

발기부전 보형물 삽입술 평생/국립 원터치 약물주입요법

✓ 귀두/음경확대 ✓ 조루/길이
✓ 바세린/만곡증 ✓ 남성이방흡입 (복부/여성형 유발)

✓ 포경/정관

남성수술

왕십리점 02-2297-9616
서울 강남구 도곡동 46-2 광명빌딩 2층
(2호선/5호선 왕십리역 1번출구)

강남점 02-557-5518
서울 강남구 삼성동 141-32 BGF리움 5층
(2호선 선릉역 10번출구)

명동점 02-318-7571
서울 중구 남산동 121-1-221 영창빌딩 5층
(4호선 명동역 3번출구)

인천점 032-438-8576
인천광역시 남동구 구월동 1475 한성빌딩 8층
(신세계백화점 인천점 옆)

부산점 032-323-8575
부산시 연마루 상동 535-9 시그니타워 4층
(7호선 상동역 8번출구)

분당점 031-704-7588
경기도 성남시 분당구 이매동 360-1 메트로빌딩 7층
(분당선 아람역 1번출구)

광주점 062-369-7532
광주광역시 서구 동성동 480-24 무등산타워 3층
(신세계백화점 사거리)

부산점 051-463-8576
부산광역시 동구 초량동 1209-31 녹포도빌딩 6층
(1호선 부산역 옆)

www.trueman75.co.kr

트루맨

대표번호
1577-5095

2014년형 007스파이 **적외선 시계 캠코더**

16GB 대용량 최고화질, 방송, HD영상 30프레임, 동영상 촬영, 동시녹음
불빛이 전혀 없어도 적외선으로 영상을 찍는다!

얼핏 보기에는 영락없는 보통 손목시계이지만 녹음은 기본, 동영상 촬영 및 야간촬영이 가능하며 야간촬영시에는 눈에 보이지 않는 적외선 센서를 이용하여 불빛이 없는 어둠속에서도 눈치 채지 못하게 동영상 촬영을 할 수 있으며, 사진촬영은 메모리 16기가로 48,000장까지 저장이 가능하다. USB 연결시 이동디스크 인식!

월 29,000원이던 구입 가능! ※A/S발생시 신제품으로 교환 가능! USB 케이블, 충전기 등을 사용품으로 증정!

문의: 1899-3177 / 02-474-8822

한 일을 당하는 일이 없도록 증거 영상 촬영이 가능하며 쓰레기 무단 투척, 불법선거운동, 환경오염, 계약위반증거자료 불법행위 증거자료등 수집이 가능하다.

적외선 시계 캠코더는 사용방법이 간단하여 손목에 차고다니다가 필요할때 언제든지 남이 모르게 녹음 및 촬영이 가능하므로 분청이 많은 현대인의 필수품이라 인기를 끌고 있다!

가정용 마이크형 노래방기

◆ 각종가요, 팝송, 중국곡 내장 ◆ 매일 최신곡 무료 업데이트!

웅장하고 파워 넘치는 사운드! 풍부한 마이크음량
이제부터 최고의 음향과 음질로 노래방을 즐겨보세요.

고급가방 포함! 메뉴얼 & 곡목집

전세계 20여개국 수출
5천만불 수출탑 수상
세계 점유율 1위!
엔터매직싱

우울증, 치매, 성인병에 큰 도움! 가정, 차량, 펜션, 식당, 야외교육, 선물용으로 최고!

전국문의전화: 1588-4491 야간 010-4316-6050

가정에 TV만 있으면 OK!

어디에서든 TV에 3선만 단자에 꽂으시면 노래방과 똑같이 TV를 통하여 배경화면과 음원은 만주 노래자막까지 나오는 최신 마이크형 가정용 노래방입니다. 고가의 대형 사업용 노래방을 축소해서 옮겨놓은것과 같다고 보시면 됩니다.