

한 방

8체질 이야기 위산역류와 체질

내과를 찾는 환자의 30%가량이 위산 역류에 의한 식도염 환자다. 그런데 많은 환자들이 자신이 식도염 환자가 아닌 심장병이나 폐병 환자인 줄로 착각하는 경우가 많다. 그 이유는 위산역류로 인한 증상들 즉, '아침에 일어나면 잔기침을 한다' 라든가 '가슴이 아프고 답답하다' 거나, 아니면 '자꾸 숨이 차다' 는 등의 증상들이 심장병이나 폐질환의 환자들에게서 나타나는 전형적인 증상이기 때문이다.

하지만 만일 위산 역류질환을 다른 질환으로 오인하여 적절한 시기에 치료하지 않으면 위암까지 발전할 수도 있기 때문에 반드시 경험 있는 전문의와의 상담이 필요하다.

8체질 의학에서 위산역류는 선천적으로 위장의 기능을 강하게 타고 태어난 토양체질의 전형적인 질환이다. 임상에서도 위산역류로 내원하는 환자의 70% 이상이 토양체질이다. 정상적인 경우에 토양체질은 소화에 문제가 없다. 아무리 식사를 빨리 해도, 아무리 많이 먹어도 다 소화시킨다. 심지어는 체한 경우에도 음식을 먹으면 소화가 될 정도이다.

이처럼 강한 위장을 가진 토양체질이 위장 기능에 문제가 생기는 이유는 주로 음식 때문이다. 현미, 닭고기, 염소

고기, 감자, 매운 음식, 시큼한 음식, 커피 등 자신의 체질에 맞지 않는 음식을 장기간 먹게 되면 위장의 열이 항진되고 위산이 과다 분비되어 그때부터 위장에 문제가 생기기 시작한다.

치료 방법은 위열을 내려주는 체질침 치료와 함께 일정 기간 체질 생식요법을 하는 것이다. 한 두 번의 침치료만으로도 위산역류 증상은 사라질 수 있다. 하지만 재발을 막기 위해서는 반드시 체질 생식요법을 병행해야만 한다. 체질 생식요법은 손상된 위점막 세포를 복구하고, 위산 분비를 조절할 뿐 아니라 면역력을 높여주는 등 아주 중요한 역할을 한다. 얼마간의 치료 후에 증상이 완전히 사라지면 그때부터는 건강한 위장을 유지하기 위해 자신의 체질에 맞는 체질식을 하면 된다.

위산역류는 적절한 치료와 음식요법으로 완치가 가능한 질환이다. 하지만 치료 시기를 놓치거나 무절제한 식습관을 개선하지 않으면 평생 불편한 위장을 갖고 살아야 하는 경우도 있다.

체질나라 한의원
원장 고진욱 Lic. Ac.
TEL (562) 673-8397
www.my8body.com



치과

틀니(Dentures)

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 잇니 전체에 틀니를 낀 사람은 그럭저럭 견뎌 나가지만 아래에 틀니를 낀 사람은 많은 어려움과 통증을 호소한다. 아랫니 잇몸 틀의 형태학적 구조가 전체를 틀니로 하기에는 근본적으로 어려움이 있는 까닭이다.

가장 좋은 대안은 인공치아인 임플란트를 이식할 때처럼 인공치근을 심고 거기에 부분 틀니를 한다. 인공치근에 인공치아를 씌우는 임플란트는 실제 치아와 모양, 씹는 힘, 수명에서 결코 뒤떨어지지 않는 큰 매력이다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용하면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 씹을 때 틀니가 좀 더 안정된 느낌을 받을 수 있다. 하지만 이렇게 해도 역시 틀니는 조금씩 움직이는 경향이 있으며 음식물 찌꺼기가 틀니 밑에 들어가면 잇몸에 통증이 느껴진다. 반드시 주기적으로 틀니를 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 당울 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사로 고정하는 방법도 있다.

틀니가 잇몸에 닿지 않기 때문에 틀니로 인한 잇몸 손상이 전혀 없고, 틀니의 움직임이 전혀 없기 때문에 대부분의 사람들이 가장 선호하는 방법이다. 틀니가 나사로 고정돼 있기 때문에 틀니 검사는 주기적으로 치과에 가서 해야 한다. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선택의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

50세 이상 대상포진 예방주사 권장

미국 보건 당국이 50세 이상 성인에게 새로 개발된 대상포진 백신을 맞으라고 권고했다.

건강포털 '코메디' (kormedi.com)가 워싱턴포스트를 인용해 전한 바에 따르면 질병통제예방센터(CDC)는 지난해 식품의약청(FDA)이 승인한 새로운 대상포진 백신의 접종을 장·노년층에게 권고했다.

새로 개발된 백신, 싱그릭스(Shingrix)는 50세 이상 성인을 대상으로 2~6개월 동안 두 차례 접종한다. 임상시험 결과, 새 백신은 50~59세 성인에게 접종했을 때 96.6%의 면역 효과를 보여 기존 백신인 조스타박스(Zostavax)의 70%보다 효과적이었다.

신제품의 예방 효과는 나이가 많았을 때 두드러졌다. 70세 이상에서 싱그릭스는 91.3%, 조스타박스는 38%의 면역 효과를 보였다. 또 싱그릭스는 대상포진 바이러스의 항원 일부를 넣은 사백신이지만, 조스타박스는 바이러스를 약화해 넣은 생백신이기에 면역체계가 손상된 사람에게에는 사용할 수 없다.

미국 보건 당국은 기존에 조스타박스를 접종한 사람들도 싱그릭스를 재접종하는 것이 좋다고 권고했다.



대상포진의 원인은 수두 바이러스다. 소아기 때 수두를 일으킨 뒤, 완전히 사라지지 않고 배근신경절(DRG)에 잠복해 있다가, 면역력이 약해지면 발병한다. 헤르페스처럼 잠복과 발병을 반복하기 때문에 완치가 불가능하다. 수두에 걸린 적이 있다면 대상포진에 걸리지 않기 위해 면역력을 유지해야 한다.

미국인 세 명 중 한 명꼴로 평생 적어도 한 번은 대상포진에 걸리며, 나이가 많을수록 발병하기 쉽다. 그러나 60세 이상 미국인 중 1/3만이 예방 백신을 맞고 있다. 이처럼 접종률이 낮은 이유는 비싼 가격 때문. 싱그릭스를 2회 접종하려면 보험이 없는 경우 280달러를 내야 한다.

가정의학

고혈압 2

▶ 지난해에서 이어집니다.

3. 고혈압의 원인은 무엇일까요?

고혈압의 대부분을 차지하는 일차성 고혈압(본태성 고혈압)은 정확한 원인이 밝혀지지 않았으나, 여러 가지 원인들이 있는 것으로 여겨집니다. 이차성 고혈압(속박성 고혈압)은 신질환, 내분비 장애, 신경성 장애 등의 뚜렷한 원인들이 고혈압을 일으킨 것을 말합니다.

◆ 조절할 수 없는 위험인자

- ◆ **종족** : 고혈압은 흑인에게 훨씬 많습니다.
- ◆ **나이** : 나이가 들수록 혈압은 올라가나 그렇다고 그것이 정상이라고 표현하지 않습니다. 남자는 55세 이상, 여자는 65세 이상이 되면, 심장혈관질환의 위험성이 높아지기 때문입니다.
- ◆ **가족력** : 부모님 모두 고혈압이면 자녀의 약 80% 정도에서 고혈압이 발생하고, 부모님 중 한 쪽이 고혈압이면 자녀의 25~40%에서 고혈압이 발생한다고 보고 있습니다.

◆ 조절할 수 있는 위험인자

- ◆ **비만** : 정상 체중의 120% 이상인 경우를 말하며, 통계에 의하면 비만인은 정상인보다 3배 이상 고혈압에 잘 걸리고, 당뇨병과 고콜레스테롤 혈증도 많다고 합니다. 살이 찌고 체중이 늘면 더 많은 피가 몸으로 배달되어야 하는데, 그러면 심장과 혈관은 더 많은 일을 해야

하고 혈압이 올라갈 가능성이 높아집니다. 체중이 1kg 줄면 혈압은 0.5~2mmHg까지 떨어지기도 합니다.

◆ **흡연** : 하루 10개비 이상 담배를 피는 경우 고혈압이 생길 위험이 높습니다. 담배 속의 니코틴을 비롯한 각종 유해 물질은 혈관을 손상시켜 딱딱하게 만들고, 일산화탄소와 이산화탄소는 산소 부족을 가져와 더 많은 혈액을 요구하기 때문입니다.

◆ **소금** : 염분은 혈관을 수축시키고 말초 혈관의 저항을 높이며 몸 속의 수분을 더 많아지게 하기 때문에 하루에 20g 이상의 많은 양의 소금을 섭취하는 경우 고혈압이 발생할 수 있습니다.

◆ **운동부족** : 운동은 심장을 튼튼하게 하고 혈액순환을 좋게 하며 혈액을 깨끗하게 해 줍니다. 그러므로 운동이 부족하게 되면 비만하게 되기 쉬워지고, 결국 혈압을 높이게 됩니다.

◆ **술** : 술은 과음하기 마련이고 음주 시에 먹게 되는 안주는 매우 기름지고 염분 많이 포함하고 있으며 칼로리도 높은 것이 많습니다. 술은 혈관을 지나치게 확장시키고 심장에 과부하를 줍니다. 이런 결과로 음주 습관은 나중에 고혈압을 일으키는 원인이 됩니다.

오문목 가정의학·비뇨기과
원장 오문목 의학박사
TEL (949) 552-8217

