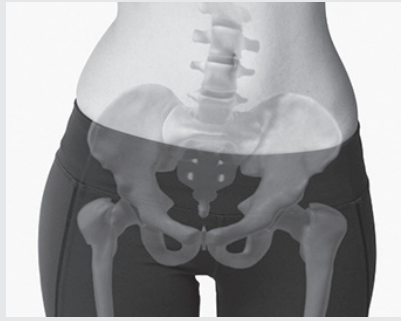


한 방

8체질 이야기 골반질환과 체질

우리 몸 전체의 중심인 골반(pelvis)은 5개의 뼈- 천골, 장골, 좌골, 치골, 미골로 구성되어 있으며, 몸 전체의 균형을 유지하고, 상체의 체중부하를 견디며, 상체와 하체가 자유롭게 움직일 수 있도록 지렛대 역할을 한다.



8체질적 관점에서보면, 골반 문제는 주로 토체질과 금체질에게 자주 발생한다. 토체질의 경우는 선천적으로 신장이 약하기 때문에 그로 인해 골반뼈에 이상이 생기는 것이고, 금체질의 경우는 간기능 약화로 인해 골반의 근육과 인대에 이상이 생기는 것이다.

골반은 인체의 중심축을 연결하는 아주 중요한 부분으로 직립보행 시 좌우경사(Pelvic Level), 좌우회전(Pelvic Rotation), 전후굴곡(Pelvic Tilting)의 3차원적 움직임이 균형을 이룰 수 있도록 해 준다. 그런데 어떠한 요인에 의해서 골반이 틀어지면 골반 불균형, 골반 비대칭, 골반 변형 등 '골반 부정렬' 현상이 나타난다.

골반 부정렬의 주요한 증상은 1) 척추측만증이나, 요통, 디스크 2) 안면근육과 관절의 틀어짐, 흉곽의 틀어짐으로 인한 두개골과 턱관절의 불균형, 짝가슴과 치열의 불균형 3) 두통, 어지러움 등 중추신경계 질환 4) 자세의 불균형과 비정상적 보행 5) 뇌의 불균형으로 인한 각종 난치병 6) 짝다리, O자나X자 다리, 하지 저림, 하지 정맥류, 하지 부종 7) 조루, 발기부전, 불감증, 성교통 등의 성기능 문제 8) 자궁후굴 및 생리불순, 불임 등 비요생식계 질환 등이다.

따라서 균형잡힌 건강한 골반을 가지려면 외적으로 골반 교정과 운동을 통해 틀어진 골반의 구조적인 문제를 해결해야 할 뿐만 아니라, 내적으로 간, 신장과 같은 골반의 구조와 직접적으로 관련된 장기의 기능적인 문제도 동시에 해결해야만 한다.

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



치과

신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”



치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해줘야 한다. 이런 미세조직

들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 육신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

운동하기 싫어 하는 변명 그리고 극복 방법

운동은 관절과 근육을 강화하고, 불안과 우울을 개선한다. 심장병이나 당뇨병 같은 만성 질환에 시달리는 이들조차 운동을 하면 삶의 질이 나아진다는 것은 주지의 사실. 그런데 왜 우리는 운동을 하지 않을까?

게으름 때문이다. 운동의 장점을 몰라서가 아니라 그저 하기 싫어서 온갖 핑계를 대는 것이다. 오늘은 너무 피곤해, 난 땀나는 게 싫어... 영국의 데일리 메일이 운동을 회피할 때 가장 흔히 등장하는 세 가지 변명과 이를 극복하기 위한 전문가의 조언을 소개했다.

1. 나는 운동이 싫어

새벽 6시에 일어나 10km를 달리는 것을 운동이라고 정의한다면, 운동을 좋아하는 사람이 어디 있으랴. 아침에 일찍 일어나기 위해서는 엄청난 결단이 필요하다! 운동의 개념을 바꾸자. 운동은 간단히 말해, 몸을 움직이는 것이다. 대신 효과를 보려면 규칙적으로 계속해야 한다. 그러니 즐겁게 몸을 움직일 방법을 찾자.

예를 들어 볼링은 본격적인 운동이라기엔 좀 뭣하지만, 다양한 형태로 몸을 움직일 수 있는 훌륭한 대안이다. 춤도 마찬가지. 거실에서 한 시간 추면 400칼로리가 탄다. 그조차도 너무 '운동' 같아 싫다고? 개인 트레이너 니콜라 애디슨은 “그렇다면 직접 세차를 해라”고 말한다. 돈을 절약하고 건강도 얻을 수 있다.

2. 운동하기엔 너무 피곤해

빈혈이나 갑상샘 질환이 있는 게 아니라면 우리는 대개 운동을 못 할 정도로 피곤하지 않다. 우리의 뇌가 피로를 과장하는 쪽으로 정보를 수집하는 것일 뿐. 심리학자 맥 애를 박사에 따르면 ‘오늘 너무 고생했어’ 류의 부정적인 생각 대신 ‘아직 운동할 기운은 충분해’ 하는 식으로 마음을 먹는 것이 중요하다.

이제 가볍게 기지개를 켜자. 대단한 욕심을 낼 필요가 없다는 뜻이다. 책상에 앉은 채로 팔꿈치 돌리기, 몸 좌우로 틀기 등의 체조를 몇 세트 하는 것만으로 충분히 기분이 좋아질 것이다.

3. 다이어트부터 한 다음, 체육관에 갈 거야

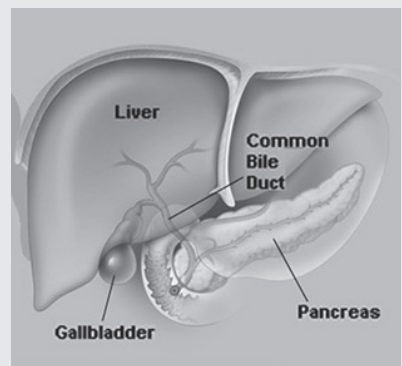
다른 사람의 시선을 의식해 그렇게 말할 수 있다. 그러나 지금 중요한 건, 당신과 운동의 관계를 새롭게 형성하는 것이라는 사실을 명심해야 한다. 또 하나. 헬스클럽에 있는 이들은 다 거울을 들여다보며 자기 몸을 만들려는 사람들이다. 다른 사람, 그러니까 당신에게는 별 관심이 없다는 사실을 기억하라.

그래도 마음이 편해지지 않는다면? 이렇게 생각하자. 헬스클럽에 가야 운동이 된다는 보장은 없어! 일단 시작하자. 성실하게만 한다면 조깅도 좋고, 유튜브를 보며 홈트레이너를 따라 하는 것도, 줌바댄스도 다 좋다.

가정의학

당뇨병의 원인 (Causes of Diabetes Mellitus)

당뇨병(diabetes mellitus, 줄여서 DM)으로 많이 표기됨은 췌장(pancreas)에서 만들어지는 호르몬으로 신체 조직에서 혈당을 사용하도록 조절하여 혈당을 낮추어 주는 역할을 하는 인슐린(insulin)의 분비량이 부족하거나 인슐린의 작용 및 기능이 충분히 이루어지지 않았을 때 나타나는 질병(disease)입니다.



염(viral infection)에 의한 인슐린 생성 조직 파괴, 비만증(obesity), 잘못된 식사 습관, 스트레스(stress) 그리고 약물(medicine) 등에 의해 발병합니다.

유전적 요인이라 당뇨병의 가족력(family history)이 있는 사람, 즉 가족 중에 부모, 형제, 자매, 조부모 혹은 사촌 등이 당뇨병을 가지고 있는 사람이 가족력이 없는 사람보다 당뇨병에 걸릴 확률이 높은 것을 말합니다.

제 2형 당뇨병(type 2 diabetes), 즉 일반적으로 어른 당뇨(adult diabetes)로 알려진 당뇨병의 경우는 유전적인 성향(genetic tendency)이 강하여서 아버지나 어머니 중 한 명이 당뇨가 있을 경우 자녀에게 7명 중 한 명꼴로 당뇨병이 발생하며, 부모 모두가 당뇨병이 있을 때에는 자녀의 50% 이상이 당뇨병을 앓을 확률이 있는 것으로 알려져 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

당뇨병이 발생하는 원인을 한 가지로 요약할 수 없음은 독자들도 잘 아실 것입니다. 현재까지 당뇨병이 왜 생기는지의 자세한 기전(mechanism)에 대하여 확실하게 밝혀진 것은 없습니다.

다만 당뇨병이 생긴 환자들을 대상으로 조사하여 알려져 있는 원인으로는, 부모님으로부터 받은 유전적인 요인(genetic factor), 바이러스 감

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

