

한 방

8체질 이야기 홍삼을 먹어서는 안 되는 체질

우리나라 사람이 가장 애용하는 건강기능식품이 홍삼이다. 수년 전에 한국에서 개최된 G20정상회의에서 한국인삼공사가 각국의 대표단에게 홍삼선물세트를 증정했다는 게 알려지면서 홍삼의 수요는 더욱 증가했다. 이에 따라 많은 건강제품회사에서 다양한 이름으로 홍삼 제품을 생산하면서 마치 홍삼이 '만병통치약'이라도 되는 것처럼 인식되고 있다. 그런데 문제는 각종 매체를 통해 판매되는 홍삼제품 소개를 보면 약효에 대한 설명은 있지만, 부작용에 대한 정보는 거의 없다는 것이다.

물론 홍삼은 고온에서 찌고 말리는 과정을 통해 인삼의 유효 성분을 높이고 열을 올리는 성분을 다소 줄이는 것은 사실이다. 하지만 식약청에 신고된 홍삼제품의 부작용은 불면, 혈압 상승, 두통, 발진, 현기증, 출혈, 가려움 등 인삼의 부작용과 거의 정확히 일치한다.

따라서 홍삼이 체질에 맞지 않는 사람이나 고혈압, 당뇨병, 각종 출혈 증상 등의 질환이 있는 환자가 수개월씩 장기 복용할 경우 문제는 심각해 질 수 있다. 게다가 요즘에는 열이 많은 어린아이들에게까지도 무분별

하게 홍삼을 먹고 있으니 참으로 딱한 일이다.

'홍삼은 체질에 상관없이' 누구에게나 좋은 건강 식품이 아니다. 사상 의학을 창시한 이제마 선생도 인삼을 소음인약으로 분류했다. 이제마에 따르면 "한 고을 만 명 가운데 대략 소음인은 2천 명"이라고 했다. 다시 말해 만 명 중 8천 명에게는 맞지 않는 약이라는 뜻이다.

8체질의학에서 보면 홍삼은 수체질의 명약이다. 하지만 그 외의 체질에는 맞지 않는다. 특히 토체질에게는 부작용이 심각하다. 아무리 좋은 약이라 할지라도 자신의 체질을 무시한 채 무분별하게 장기 복용해서는 안된다. 먼저 자신의 체질부터 정확히 진단 받은 후에 전문가의 지시에 따라 용량과 기간을 정해놓고 복용해야만 부작용을 줄이고 효과를 극대화 할 수 있는 것이다.

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다는 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해주어도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

많이 자도 수면 장애 우울감 등 발생

수면 부족도 문제지만 지나치게 많이 자도 건강에 해롭다. 수면 전문가들은 잠이 모자란 상태와 같이 과도한 수면 역시 수면 장애의 일종으로 보고 있다. '코메디닷컴'에 따르면 과수면일 경우 다음과 같은 부작용이 발생한다.

1. 우울감

우울한 감정은 과도한 수면의 흔한 부작용 중 하나다. 잠자는 시간이 늘어나면 그에 비례해 신체 활동량도 줄어들게 되는데, 움직임이 부족해지면 기분을 북돋우는 역할을 하는 엔도르핀 수치가 감소한다.

이 때문에 오랜 시간 잠들어 있다가 깨어나면 정신이 멍한 상태가 지속된다. 이 같은 상태에 빠지면 사고 활동에도 무관심해진다. 스스로 소외감을 유도해 침울한 기분에 빠지게 되고, 이런 상황이 만성화되면 우울증이 생기게 된다.

2. 피로, 비만

과잉 수면의 원인은 피로지만 역설적으로 과도한 수면 역시 심한 피로를 몰고 온다.

잠을 오래 잘수록 체온이 떨어지게 되는데 이는 극도의 피로와 무기력증을 유발한다. 우리 몸이 정상적인 체온을 회복하는데 오랜 시간이 걸리기 때문이다. 이로 인해 하루 동안 소비해야 할 칼로리 소모도 정상적으로 이뤄지지 않으면서



비만 위험률 역시 높아진다.

3. 당뇨, 심장병

당뇨, 심장 질환, 과도한 수면 사이의 연관성을 입증한 연구들이 지속적으로 발표되고 있다. 뚜렷한 인과관계를 증명할 수 있는 단계는 아니지만 이 같은 질환을 가진 사람들의 상당수가 실질적으로 잠을 지나치게 많이 자는 경향을 보인다는 점에서 상관관계에 있을 것이라 설명이다. 잠을 많이 자는 사람일수록 비만 확률이 높아지고, 비만이 당뇨와 심장 질환 위험률을 높이는 원인이 되기 때문인 것으로 추정된다.

4. 두통

9시간 이상 자는 사람 중 상당수가 두통을 호소한다. 이는 긴 수면 시간이 잠자는 동안 활성화되는 뇌의 신경 전달 물질에 부정적인 영향을 끼치기 때문인 것으로 보인다. 일반적으로 머리가 육신거리고 지끈거리는 편두통 형태로 많이 나타난다.

가정의학

당뇨병의 증상 (Symptoms of Diabetes Mellitus)

모든 당뇨병 환자들이 당뇨병이 시작되면서 곧바로 증상을 경험하는 것은 아닙니다. 혈당(blood glucose)이 180mg/dL을 넘어서면 소변에서 당이 나오게 되는데 이 정도의 혈당 농도일 때는 자각 증상이 나타나지 않습니다. 그러나 혈당이 더욱 높아지면 갈증(thirsty)과 함께, 다뇨(polyuria), 다음(polydipsia), 다식(polyphagia)의 3다(three poly) 증상이 나타납니다.

정상적인 사람의 하루 소변량(urine amount)은 약 1.5리터 전후이지만 당뇨병이 있을 때는 3리터를 넘은 경우가 많아 소변 횟수가 늘어납니다. 그 이유는 원래 정상적으로 신장(콩팥: kidney)에서 걸러진 혈액 내에 들어 있는 당분을 전부 재흡수해서 혈액 내로 다시 돌아오게 하던 것을, 고혈당(hyperglycemia)으로 인해 재흡수할 수 있는 한계를 넘어서 넘치는 당분이 소변으로 빠져 나가고 이를 따라서 몸속의 수분도 함께 끌려 나가서 소변량이 많은 빈뇨(urinary frequency)와 다뇨현상이 발생하기 때문입니다.

결과적으로 탈수가 일어나고, 또한 고혈당에 의한 혈관내의 삼투압(osmotic pressure)이 높아져서 조갈증(thirst)이 생겨서 물을 많이 마시게 되



는 다음 현상이 따라서 나타납니다.

또한 인슐린 작용에 대한 민감도(sensitivity)가 떨어지거나 인슐린 자체가 부족하게 되면서 몸속에서 에너지 원으로 당분을 잘 이용하지 못하게 되고 혈중의 당분이 모자란다고 느끼게 되어서 자주 허기 상태를 느껴서 많이 먹게 되는 다식 현상도 생기게 됩니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

