

한 방

## 8체질 이야기 체질생식으로 건강을 지키자

야생의 모든 동물들은 체질식을 한다. 소는 풀만 뜯어 먹고, 사자는 고기만 먹는다. 야생의 동물들은 본능적으로 자신의 체질에 맞는 음식이 무엇인지 알고 찾아 먹는다. 또 야생의 동물들은 모두 생식을 한다. 어떤 동물도 음식을 익혀서 먹지 않는다.

체질식과 생식을 하는 야생 동물들은 모두 건강하다. 병에 걸리지 않는다. 하지만 사람이 키우는 애완동물들은 당뇨도 생기고 심장병도 생기고, 심지어 암도 생긴다. 왜냐하면 사람이 만든 사료를 먹기 때문이다.

사료는 각각의 동물들의 체질을 무시한 음식이다. 게다가 열을 가한 火食(화식)이기 때문에 애완동물들은 언제든 병에 걸릴 위험에 노출되어 있는 것이다.

사람의 경우도 마찬가지다. 사람이 건강하려면 체질식을 해야 하고, 체질식을 하더라도 열을 가하지 않은 생식을 해야만 한다. 生食(생식)은 화식에 없는 놀라운 효능이 있다.

먼저, 생식은 항산화 효과가 있다. 항산화 효과란 발암물질, 노화촉진, 각종 질병의 원인이 되는 과산화지질이

생성되는 것을 막는 효과를 말한다. 둘째, 생식은 피를 맑게 해준다. 생식을 하면 우리 몸에 노폐물이 남지 않아 피가 깨끗해 진다. 셋째, 생식에는 각종 영양성분이 풍부하다. 생식은 통상적인 한 끼 식사의 다섯 배 이상의 영양가가 있는 식사다. 넷째, 생식에는 장을 튼튼하게 하는 식이 섬유가 풍부하게 들어 있다. 다섯째, 생식은 무염식이다. 생식에는 염분이 없어 고혈압, 간경화, 신부전증, 심장병 등 환자에게 도움이 된다. 여섯째, 생식에는 자연의 생명력이 살아 있다. 열을 가하지 않은 생식에는 수많은 효소와 염색소가 살아 있는 상태로 보존되어 있다.

건강을 지키는 것은 돈도 열심도 아니다. 건강이란 좋다는 보약이나 영양제를 먹거나 열심히 운동을 한다고 해서 얻어지는 것도 아니다. 건강을 지키는 것은 지혜다. 자신의 체질을 알고 체질에 따른 생식요법으로 건강을 지키는 현명한 여러분이 되시기 바란다.

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



치과

## 색깔로 보는 치아 건강

치아가 지나치게 희면 충치에 걸리기 쉽고 조금은 노란 빛을 띤 치아가 오히려 더 건강하다는 말이 나돌던 때가 있었다. 이가 하얗든 노랗든 그것은 미관상의 문제일뿐 노란색의 치아를 가지고 있다고 해서 충치와 담을 쌓고 지낼거라고 믿어서는 안된다.

반대로 치아가 하얀 사람은 입을 활짝 벌리고 웃을 수 있는 특권을 가진 것이므로 자부심을 느껴도 좋다.

사실 사람의 치아는 어느 정도는 노란 빛을 띠게 마련이다. 왜냐하면 치아의 대부분을 구성하고 있는 상아질이 황백색을 띠고 있기 때문이다. 상아질의 겉에는 희고 투명한 법랑질이 1~2mm 두께로 얇게 덮여 있다. 나이가 들수록 법랑질이 닳으면서 상아질의 노란색이 점점 더 뚜렷하게 들여다보이는 현상이 나타난다. 아무리 치아관리를 잘하는 노인이라도 젊은 사람보다 치아가 노랗 수밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에 따라서는 지나치게 누렇게나 거무칙칙한 치아 탓에 남들 앞에서 속 시원히 웃지도 못하는 불상사에 부닥칠 수도 있다. 치아가 비정상적으로 누런빛을 띠는 것은 선천적인 요인과 후천적인 요인이 작용한 결과다.

치아 색은 유전에 의해서 사람마다 조금씩 다른색을 나타낸다. 물론 남들보다 조금 더 노랗거나 조금 더 하얀 정도의 차이만 날뿐 유전적인 원인 때문에 보기 흉할만큼 치아 색에 문제가 생기는 경우는 거의 없다. 하지만 선천적인 요인 중에서도 산모의 약물오용 같은 것은 치료를 요할 만큼 심각한 치아변색을 일으킬 수 있다. 산모가 임신 말기에 '테트라사이클린' 같은 항생제를 복용하면 자식의 치아에 얼룩덜룩한 줄이 생기거나 전체적으로 흉측한 색깔을 만들 수도 있는 것이다.

치아 변색이 일어나는 것은 선천적인 요인보다는 후천적인 요인에 의한 경우가 훨씬 더 많다. 외상으로 인해 이를 다치면 치아 속에서 흘러나온 피가 상아질에 침투되어 치아를 검게 만들 수 있다.

또한 발진티푸스, 콜레라, 급성발진 등의 전신질환에 걸렸을 때, 만 9세 이전의 어린이가 불소가 들어있는 음료수를 지나치게 많이 마셨을 때에도 치아변색이 일어날 수 있다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건강

## 요구르트, 몸속 염증 막아 만성 질환 예방

요구르트가 몸속 염증을 줄여 고혈압이나 관절염 등 만성 질환을 예방하고 장 건강을 향상시키는 효과가 있는 것으로 나타났다.

건강 전문매체 '코메디'에 따르면 위스콘신대학교 매디슨 캠퍼스 연구팀은 폐경 전 중년 여성 120명을 두 그룹으로 나눠 연구를 진행했다. 대상자에는 비만과 표준 체중인 사람이 반씩 섞여 있었다.

연구팀은 60명을 대상으로 9주 동안 매일 저지방 요구르트 12온스(약 340g)를 먹게 했다. 나머지 60명은 같은 양의 유제품이 아닌 스낵을 먹었다.

그 결과, 고기나 탄수화물 식품을 많이 먹어도 요구르트를 먹으면 포화 지방으로 인해 생기는 염증을 상쇄할 수 있는 것으로 나타났다. 이번 연구는 요구르트나 치즈 같은 발효 유제품이 장 건강과 염증을 변화시키는 효과가 있다는 것을 보여준 가장 최근의 결과다.

연구팀의 브래드 볼링 식품과학과 교수는 "요구르트의 효과는 9주 동안 지속됐다"며 "이런 개선 효과가 거듭해서 나타날 수 있을 것이라는 가설을 세울 수 있었다"고 말했다.

염증은 생체 조직이 손상을 입었을 때



에 체내에서 일어나는 방어적 반응이다. 외상이나 화상, 세균 침입 따위에 대하여 몸의 일부에 충혈, 부종, 발열, 통증을 일으키는 증상을 말한다.

하지만 염증이 너무 오래 가게 되면 신체는 스스로를 공격하게 돼 인체 기관과 체계에 생물학적 피해를 주게 된다. 만성 염증은 비만, 대사 증후군, 심혈관 질환 등의 질병 발생과 관련돼 있다.

염증 치료제가 여럿 있지만 부작용이 있기 때문에 과학자들은 과거 20년 동안 좀 더 안전하고 장기간에 걸쳐 치료가 가능한 대안 물질을 찾기 위해 노력하고 있다.

볼링 교수는 "유제품이 염증을 유발하는지 아니면 염증을 차단하는지에 대해서는 논쟁이 분분하다"며 "이번 연구에서는 요구르트가 염증을 퇴치하는 데 가장 유망한 유제품으로 나타났다"고 말했다.

가정의학

## 당뇨병의 종류 (1-1) (Type of Diabetes Mellitus)

당뇨병은 한 가지 병이라고 여기기 쉽습니다. 하지만 당뇨병은 다른 성인병, 즉 고혈압(hypertension), 고지혈증(hyperlipidemia), 고콜레스테롤혈증(hypercholesterolemia), 비만증(obesity) 등의 질환들이 함께 동반되는 경우가 많으며 수많은 무서운 합병증(complication)들을 일으킬 수 있기 때문에 질환군(증후군, syndrome)으로 다루기도 합니다.

또한 당뇨병은 그 자체도 각기 다른 특성들을 지닌 몇 가지 종류들이 있고 치료법과 치료약도 다르게 사용되므로, 병이 발생했을 때 정확한 진단을 받아야 하는 것은 물론이고, 이미 치료를 받고 있으나 혈당조절(blood glucose control)이 잘 안 되는 경우에는 다시 한 번 정밀한 검사를 받아서 당뇨병 종류에 알맞은 치료를 조기부터 받는 것은 매우 중요합니다.

당뇨병의 종류에는 제1형 당뇨병(type 1 diabetes)과 제2형 당뇨병(type 2 diabetes)이 있으며, 평소에는 없었던 당뇨병이 임신(pregnant)을 하면서 발생하는 임신성 당뇨병(gestational diabetes), 그리고 혈당이 정상보다는 높지만 당뇨병으로 진단될 정도로 아주 높지 않은 내당능장애(glucose



intolerance) 등이 있습니다.

최근에 와서 제1형과 제2형 당뇨병의 중간형태 혹은 혼합 형태의 양상을 나타내는 성인에서의 잠복성 자가면역당뇨병(LADA, latent autoimmune diabetes of adults)과 청소년기 성인발병 당뇨병(MODY, Maturity onset diabetes of the young)이 있으며, 이 안에도 여러 가지 아형(subtype)들이 또 있습니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

