한 방

8체질 이야기
다이어트의 신-굶지 말고 해독하라!

현대인의 몸은 유전자 변이, 각종 화학첨가물이 함유된 음식물 섭취로 인해 병들어가고 있다. 시간이 지날수록 체내 독소는 쌓여만 간다. 이런 상태로 칼로리를 극단적으로 제한하는 굶는 다이어트나 혹독한 유산소 운동을 한다고 과연 다이어트에 성공할 수 있을까?

인간의 몸은 스스로 자연스러운 체중으로 돌아가기 전에 몸속의 독소를 제거해 줘야만 한다. 체내 독소 제거는 부작용 없이 자연스럽게 체중을 조절해 주는 필수 조건이다.

그렇다면 가장 이상적인 디톡스 방법은 무엇일까? 오랜 기간 임상에서 직접 환자들에게 적용해보면서 연구한 결과, 유해물질의 체내 유입을 막고, 균형 잡힌 영양을 매일 공급하면서 체지방을 효과적으로 뺄 수 있는 <체질별 생식디톡스>가 가장 안전하면서도 효과적임을 알 수 있었다. 이 방법은 균형 잡힌 영양 공급으로 인해 요요현상이 거의 없으며 환자들의 건강 상태나 나이, 성별에 관계없이 적용이 가능한 방법이다.

오랜 기간 이 디톡스 다이어트를 환자들에게 적용한 결과, 먼저 피부가 맑아지고 탄력이 생겼으며, 뱃살이 빠

지는 등 체중 감량 효과가 나타났다. 이뿐만 아니라 원인 모를 각종 통증이 사라지거나 만성 요통, 무릎 통증이 현저히 완화되고 심지어 어떤 환자는 콜레스테롤 수치가 떨어졌으며, 혈압과 당뇨가 조절되거나 각종 알러지, 아토피 피부 질환에도 눈에 띄는 변화가 일어났다.

최근에는 자연스럽게 식욕을 억제하고 포만감을 주는 <효소제>가 개발되어 식욕이 너무 왕성한 사람들도 생식 디톡스를 하는데 큰 어려움이 없게 되었다.

굶지 말고 해독하라! 해독이 길이다!

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

치 과

경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 쒸우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 "임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서…" 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브리지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다.

따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

건 강

쏟아지는 자외선 색소질환 '비상'

피부 색소질환은 나이를 들어보이게 하는 것은 물론 한번 올라오면 치료하기 쉽지 않아 예방 및 조기 치료가 중요하다.

피부 색소질환 중 젊은층에서 흔히 발생하는 것은 주근깨다. 유전적 요인이 작용하며 출생 시에는 없지만 5~7세 이후 점차 나타나 사춘기에 증가한다. 주근깨는 피부가 흰 사람에게 잘 생기며 코, 뺨, 손등, 앞가슴과 같이 햇빛에 노출되는 부위에 황색, 흑색 및 갈색의 색소성 반점으로 나타난다. 자외선에 따른 멜라닌 색소 침착 때문인데 연한 갈색으로 존재하다가도 여름철 햇빛을 많이 받으면 뚜렷한 짙은 갈색으로 나타날 수 있다.

기미는 후천적으로 생긴다. 태양광선 노출부위, 특히 얼굴에 다양한 크기와 불규칙한 모양의 갈색 반점이 발생하는 과색소성 피부질환이다. 대부분 출산기 여성에게 발생하므로 호르몬과 자외선이 주된 발생 요인이다. 기미도 자외선 노출이 많아지는 여름에 색이 진해지고 겨울에는 상대적으로 연해진다.

또 다른 색소질환인 흑자에는 다양한 종류가 있는데 그중 노인성 흑자는 자외선에 의해 생긴다. 주로 얼굴과 손등, 팔 등에 병변이 발생한다. 크기와 모양이 다양한 색소반 형태로 나타나며 시간이 지날수록 크기와 수가 늘어난다. 흔히 검버섯이라 불리는 지루성 각화증과 함께 나타나기도 한다. 햇빛에 의해 악화되는 피부 색소 침착은 자외선을 직접 쬐는 것을 피하거나 자외선차단제 사용으로 예방하는 것이 최우선이다. 자외선차단제는 일광차단지수(SPF) 15~25 정도의 제품을 3~4시간마다 덧발라 주는 것이 좋다.

이미 나타난 주근깨나 기미를 치료하기 위해서는 도포제를 사용하는데, 가장 대표적인 것은 하이드로퀴논 성분이 2~4%가량 함유된 것이다. 도포제는 최소 2개월 이상 사용해야 치료 반응이 나타나고 6개월 이상의 치료기간이 필요하다. 최근에는 다양한 레이저 시술을 통해 주근깨, 기미, 흑자 등 색소질환을 조금 더 빠르게 치료할 수도 있다.

한편 햇빛에 장시간 노출되면 색소 침착뿐만 아니라 화상까지도 입을 수 있다. 자외선이 가장 강한 시간인 오전 11시에서 오후 2시 사이 1시간 이상 노출되면 건강한 피부라도 빨갛게 달아오르고 가렵고 허물이 벗겨지는 1도 화상이나 물집이 생기는 2도 화상을 입을 수 있다.

가정의학

당뇨병의 종류 (1-3)
(Type of Diabetes Mellitus)

당뇨병의 종류	제1형 당뇨병	제2형 당뇨병
발생연령	대개 40세 이전	대개 40세 이후
전체비중 (유병율)	5~10% (0.3%)	80% 이상 (6~7%)
체중	마른 체격	대개 과체중, 비만
증상	갑자기 나타남	서서히 나타남
발병 원인	인슐린 생성세포 파괴	인슐린 작용이 잘 안 됨(인슐린 저항성)

제2형 당뇨병은 모든 연령대에서 발생할 수 있기는 하지만 주로 40대 이후의 성인들에게 발견되어서 성인형 당뇨병(adult diabetes)이라고 하며 과체중(over weight)이거나 활동량이 적은 분들에게 잘 발생합니다. 전체 당뇨병의 85~95%를 차지할 정도여서, 일반적으로 당뇨병이라고 하면 대부분 이 종류의 당뇨병을 지칭합니다.

제2형 당뇨병은 발병 초기에는 췌장에서 인슐린을 더 많이 분비해서 별다른 증상이 나타나지 않다가 당뇨병이 더 진행되면 췌장의 인슐린 생성 능력에 한계가 오게 되어 증상이 나타나기 때문에 진단이 늦어지는 경우가 많습니다.

보통 이 기간을 5년 이상으로 보며, 따라서 당뇨병을 처음 진단하게 되는 시점에 이미 합병증이 시작되어 있기도 하기 때문에, 진단(diagnosis)과 동시에 합병증(complication)에 대한 검사를 시작하는 것이 필요합니다.

또한 제2형 당뇨병은 이를 치료하기 위한 방법으로 운동, 식이 조절, 체중 감량과 함께 초기에는 경구복용 약제(입으로 삼키는 약, oral medication)로 효과적인 당뇨 조절이 가능하여, 인슐린을 사용하지 않아도 된다는 의미에서 인슐린 비의존형 당뇨병(NIDDM, non-insulin dependent diabetes mellitus)이라고도 불립니다.

제1형과 제2형 당뇨병의 구분은 앞서 말씀드린 바와 같이 매우 중요한데, 서로 다른 것을 정리하면 표와 같습니다.

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