

한 방

8체질 이야기 콜레스테롤, 해독이 답이다!

콜레스테롤은 해로운 것인가? 그렇지 않다. 콜레스테롤은 세포막의 필수 성분이며, 호르몬의 전구 물질이고, 칼슘의 체내 이용과 뼈 형성에 필요한 비타민 D의 전구체로서 우리 몸에 없어서는 안될 필수 성분이다. 문제는 과도해진 혈중 콜레스테롤이다. 왜냐하면 혈관 안에 침착된 콜레스테롤은 동맥경화, 심장병, 심근경색 등의 심혈관 질환을 일으킬 수 있기 때문이다.

대부분의 사람들이 먹는 음식 때문에 콜레스테롤 수치가 좌지우지된다고 믿는다. 예를 들면 새우, 문어 등 콜레스테롤이 높은 식품을 먹으면 혈중 콜레스테롤이 치솟아 건강에 해로운 것이라고 생각한다. 하지만 사실은 그렇지 않다. 우리 몸의 콜레스테롤 양은 간에서 조절한다. 즉, 음식을 통한 콜레스테롤 섭취량이 늘면 간에서 생성량을 줄이고, 반대로 음식으로부터 섭취하는 양이 적어지면 간에서 자연스럽게 생성량을 늘린다.

문제는 간의 건강 상태이다. 그런데 콜레스테롤 수치가 높다고 해서 무작정 콜레스테롤 약부터 먹게 되면 어떻게 되겠는가? 간기능은 점점 약해

져서 콜레스테롤 조절 능력은 점차 떨어지게 될 것이고, 결국에는 약의 의존도만 높아지게 될 것이다.

실제 임상에서 체질식과 체질 생식을 50:50으로 바꾸고, 탄수화물과 단백질의 양을 50:50으로 조절하면 1-2달 안에 가시적인 변화가 나타났다. 생식의 섭취가 체내에 쌓인 독성 물질, 특히 간을 해독시켜주는 동시에 산성화된 몸을 알카리성으로 서서히 개선시켜 주고, 적절한 탄수화물과 단백질 양의 조절은 열량 과다로 인한 혈중 콜레스테롤 수치를 자연스럽게 억제해 주기 때문이다.

식생활 습관 개선을 통한 해독의 중요성은 콜레스테롤뿐 아니라 혈압, 당뇨 등 기타 질환에서도 마찬가지이다. 먼저 해독하라! 체질식과 체질 생식으로 해독해 보라! 이것이 가장 안전하고 효과적인 방법이다.

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



치과

아랫니 없을 때 치료 방법

이가 하나만 없어도 불편한데 아랫니 전체가 빠지고 없다면 고통은 상상을 초월할 것이다. 일반적으로 윗니 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 매력이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 씹지 못하는 고통에서 벗어날 수 있다.

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 윗니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식물을 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 조

정해 주어야 한다. 다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정된 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빼서 닦을 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

여성에게 특히 좋은 먹을거리

남녀의 신체 특성이 다른 만큼 여자에게 유난히 좋은 음식들이 있다. '폭스뉴스'가 유방암이나 골다공증, 심장병 등을 예방해 여성의 건강에 특별히 도움이 되는 식품 5가지를 소개했다.

1. 케일

케일은 양배추의 선조 격으로 불리는 잎채소다. 양배추와 브로콜리 등은 모두 이 케일을 품종 개량해서 육성한 것이다. 케일에는 많은 천연 항산화제가 들어있고 비타민 C도 풍부하다.

케일이 특히 여성에게 좋은 이유는 비타민 K 때문이다. 케일에 풍부하게 들어있는 비타민 K는 뼈를 형성하는데 중요한 역할을 해 여성들이 많이 앓는 골다공증이나 고관절염 등을 막아준다.

2. 토마토

잘 익어 수분이 충분한 토마토에는 라이코펜이라는 항암 물질이 풍부하게 들어있다. 라이코펜은 토마토가 빨갛게 보이는 작용을 하는 색소인데 보통 잘 익은 토마토 1킬로그램 안에 0.02그램 정도가 들어있다.

동물 실험이나 암세포 실험에서 라이코펜은 유방암과 자궁경부암 등을 막아내는 효과가 확인됐다. 특히 토마토는 익히거나 요리해서 먹으면 라이코펜 성분과 다른 항산화 물질의 흡수율을

더욱 높일 수 있다.

3. 연어

연어에는 오메가-3 지방산이 풍부하다. 오메가-3 지방산은 남녀 구분 없이 모두에게 좋은 영양소다.

연구에 따르면 연어에 들어있는 오메가-3 지방산이 폐경기 여성의 우울증을 개선하는 데도 도움이 되는 것으로 나타났다. 또 연어는 임신부의 태아가 잘 성장하도록 도와주는 역할도 한다.

4. 크랜베리 주스

크랜베리에는 타닌이라는 성분이 풍부하다. 타닌은 크랜베리가 떫은맛을 내도록 하는 요소인데 특히 여성의 요로감염을 막아주는 효과가 탁월하다. 다만 설탕이 들어간 크랜베리 주스를 많이 마시면 살이 찰 우려가 있어 100% 천연 무가당 주스를 마시는 것이 좋다.

5. 호두

연구에 따르면 호두는 유방암과 골다공증을 예방하는 데 탁월한 효과가 있다. 하루에 56그램 정도 호두를 먹으면 유방암이 발전되는 것을 막을 수 있다.

다만 호두는 칼로리가 높기 때문에 체중 조절에 자신이 없는 여성이라면 처음에는 하루 20그램 정도를 먹는 게 좋다.

가정의학

당뇨병의 종류 (1-5) (Type of Diabetes Mellitus)

임신성 당뇨병을 조기 발견하기 위해서는 기본적으로 임신 24~28주에 당뇨 검사를 받아야 합니다. 당뇨 진단을 받으면 식이요법, 운동요법으로 조절을 시도하고, 정도가 심하면 약물요법을 허용하기도 합니다.

약제로는 인슐린이 일반적으로 사용되며, 최근에는 태아에게 영향주지 않는 경구용 약제가 사용되기도 합니다.

한편, 출산 후에는 대부분의 환자가 정상 혈당치(normal blood glucose)로 회복됩니다. 하지만 임신성 당뇨병을 앓았던 경험이 있는 여성의 20~50%는 출산 후 5~10년 사이에 제2형 당뇨병이 발병하므로 임신 후에 혈당이 정상으로 돌아오면 정기적인 검사를 받아 당뇨병이 발생하였을 때 조기 발견이 되도록 하는 것이 중요합니다.

적지 않은 사람들이 "전에 당뇨가 있다고 들었는데 다시 혈당 검사를 해보면 당뇨는 아니지만 혈당이 조금 높았는데 이것이 무슨 말인가요?" 라는 질문을 합니다. 이런 상황이 될 수 있는 경우는 일시적으로 당뇨병으로 진단이 될 정도로 혈당이 높았었다가 다시 약간 내려왔으나 정상 수치까지는 내려오지 않은 것으로, 많은 경우가 당뇨끼가 있다고 말하는 내당능 장애(혹은 경계형 당뇨로도 불림)에 해당합니다.

이것은 혈당치가 정상치보다 높으나, 당뇨병으로 판정될 정도로 높지는 않은 상태를 말합니다. 수치로는 공복시의 혈당치(fasting blood glucose, 밤새 음료나 음식을 섭취하지 않고 아침에 측정한 혈당)가 100~125mg/dl, 혹은 식사 후 2시간에 측정한 혈당치가 140~199mg/dl를 보이는 것입니다.

내당능 장애가 있는 사람들은 수년 내에 제2형 당뇨병으로 발전할 위험이 높을 뿐만 아니라 심혈관계질환(cardiovascular disorder)을 일으킬 위험이 더 높습니다.

원인으로는 제2형 당뇨병과 마찬가지로 인슐린 저항성(glucose resistance)이 중요한 발병 요인이며, 최근 보고에 의하면, 제2형 당뇨병으로 진행되기까지의 기간이 평균 3년이라고 알려져 있어서 내당능 장애가 발견되면 식이요법, 운동요법과 더불어 제2형 당뇨병으로의 진행을 막기 위한 약물요법도 필요합니다.

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

