

한 방

### 8체질 이야기 만성기침와 체질

기침은 기도로 유해물질이 들어오는 것을 막고, 폐와 기관지에 있는 유해물질을 제거하는 일종의 방어기전이다. 인후두, 코, 부비동, 기관, 기관지, 귀, 위, 흉막, 심장막, 황경막 등에 분포되어 있는 기침 수용체가 자극을 받으면 발생한다.

기침의 지속 기간에 따라 급성기침과 만성기침으로 나눌 수 있는데, 급성은 감기, 세균성 기관지염 등으로 인해 발생하며 지속 기간이 3주 이내이다. 만성기침은 후비루 증후군, 기관지 천식, 위식도 역류질환 등에 의해 발생하며 8주 이상 지속된다.

8체질 의학에서 보면 체질에 따라 만성기침의 원인이 다르다. 금체질의 경우는 주로 그 원인이 감기나 세균성 질환에 의한 기침을 초기에 효과적으로 대처하지 못하거나, 항생제 복용에 의한 부작용, 또는 간기능 저하에 의한 면역력 약화에 의해 급성기침이 만성으로 바뀌는 경우가 대부분이다. 이 경우는 우선적으로 모든 약물을 중단하고 충분한 휴식과 함께 과항진된 폐열을 조절해 주는 치료를 하면 쉽게 기침이 멎게 된다.

치료 시기를 놓치게 되면 만성 기관지 천식으로 발전될 수 있으니 초기에

적절한 체질적 치료를 해야만 한다.

토체질의 경우는 주로 위식도 역류에 의해 위산이 후두를 자극하거나 기도로 넘어가는 경우가 많다. 평소 속 쓰림이나 이물감, 소화 장애 등의 증상이 있는 경우도 있지만, 전혀 자각 증상이 없는 경우도 적지 않아 경험이 풍부한 의사가 아닌 경우에는 진단이 어렵다. 이 경우는 위산을 억제하고 조절하는 치료와 함께 체질식을 병행하면 완치가 가능하다.

목체질의 경우는 차가운 음료를 선호하거나 찬 공기에 자주 노출될 경우에 폐가 너무 차가워져서 발생하는 한성 알러지 질환이 대부분이다. 폐를 따뜻하게 하는 음식이나 한약을 복용하면 간단하게 치료할 수 있다.

만성기침은 정확한 체질 진단과 함께 그 원인과 체질과의 상관관계를 잘 파악하여 치료하면 어렵지 않게 치료가 잘 되는 질환이다.

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



치과

### 올바른 칫솔질과 스케일링

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

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 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 해줘도 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 등엔 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

### 비타민 알고 먹읍시다 비타민C 메가도스 요법

식사만 잘하면 보충제를 따로 먹지 않아도 필요한 영양소를 충분히 섭취할 수 있습니다. 특정 비타민을 보충제로 먹으면 오히려 몸에 축적되고 해로울 수 있습니다.

그런데 비타민C의 영양권장량인 70mg 정도는 야채와 과일로도 충분히 섭취할 수 있는데 왜 시중에는 500mg, 1,000mg 단위의 비타민C 제품을 판매하고 있을까? 라는 의문이 들 때도 있을 것입니다.

영양권장량은 건강한 일반 대다수 국민의 영양 요구량을 충족시키기 위해 기존의 영양 지식을 참고하여 각 영양소의 최적 수준을 권장하는 것이며, 주위에서 얻을 수 있는 식품을 다양하게 섭취 할 때에 확보 가능한 수준을 권장량으로 정하는 것을 말합니다.

하지만 일부 선구적인 학자들은 이와 같은 권장량이 스트레스가 많은 현대 생활에서 살아가는 모든 현대인의 영양소를 충족시킬 수 없다고 의심하기 시작했습니다. 그리고 그들은 다양한 연구를 통해 고용량의 비타민을 보충(비타민C 메가도스 요법)한 사람들의 건강 상태가 좋아지는 것을 확인하게 되었습니다. 이로 인해 각 개인의 영양소 필요량은 영양권장량의 수치보다 훨씬 높은 수준이라고 생각하게 되었습니다. 그래서 500mg, 1,000mg, 단위의 고용량 비타민C 제품들이 존재하는 것입니다.

이와 같이 생활 환경과 생활 습관에 따라 비타민의 최적 섭취량은 사람마다 차이

가 있으며 영양소 섭취를 위한 환경이 열악하면 더 많은 영양소가 필요하다는 것입니다.

예를 들면 담배를 피우고 스트레스가 많고, 몸무게가 많은 사람, 당뇨로 인한 혈관의 탄력도가 떨어진 사람들이라면 비타민C의 필요량이 훨씬 높아지겠지요. 특히 육류나 패스트푸드를 많이 섭취하거나 염증성 질환이나 심혈관 질환이 있는 환자는 일반인보다 훨씬 많은 비타민C가 필요합니다.

1982년에 발행된 'Cancer' 에 따르면 대장에 폴립이 있는 사람들 중 1일 3,000mg의 비타민C를 투여 받은 군이 위약을 투여 받은 대조군에 비해 폴립의 면적과 숫자가 눈에 띄게 감소했다는 연구가 있습니다. 이 연구는 비타민C가 조직 손상뿐만 아니라 원상 회복에도 관여한다는 흥미로운 결과를 보여주었습니다.

결론적으로 비타민C를 일상적인 식사만으로 1일 영양권장량인 70mg 정도만 섭취하는 것은 이러한 효과와는 전혀 무관하고 2,000mg 보다 더 많은 양을 보충하는 것이 유익할 수 있다는 것입니다

비타민C가 암의 치료에 유용한지에 대해서는 여전히 논란이 많지만 1970년대 이후부터는 말기암 환자들에게 고용량의 비타민C를 주사와 경구로 투여하는 의사가 많아졌습니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

### 당뇨병의 진단 1 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

당뇨병이 발생했을 때에는 다른 질환들과 마찬가지로 보다 더 일찍, 그리고 정확히 진단하는 것은 매우 중요합니다.

더욱이 당뇨병이 발견되지 않은 채 오래 지속되면 혈관(blood vessel)과 많은 장기(organ)에 독소역할을 하는 높은 혈당(high blood glucose 혹은 sugar)이 계속 나쁜 영향을 주게 되므로, 일찍 발견해서 신속하게 조절하여 정상(normal) 혈당을 유지하도록 해야 심각한 합병증(complication)들을 막거나 적어도 발생을 지연시킬 수 있습니다.

흔히 사용하는 휴대용 혈당측정기(glucometer)의 경우 말초혈액(peripheral blood)을 측정하는 것이어서, 정맥혈(venous blood)의 혈당 포도당(serum glucose)을 측정한 결과에 비해 혈당이 일반적으로 낮게 측정됩니다.

따라서 휴대용 혈당측정기로 혈당이 110 mg/dL 이상으로 측정되면 병원에 방문하여 정확한 진단을 받는 것이 좋습니다.

당뇨병의 발생 여부를 주기적으로 검사해야 하는 고위험군(high risk group)은 45세 이상인 사람, 지방대사이상(고지혈증 hyperlipidemia, 고콜레스



테롤증hypercholesterolemia), 직계가족에 당뇨병력이 있는 경우, 임신성 당뇨병(gestational diabetes)의 병력이 있거나 9 lb (4 kg) 이상의 아이를 출산한 경험이 있는 사람, 고혈압 환자(hypertension), 내당능장애(impaired fasting glucose), 비만증(obesity), 다낭성 난소질환군(polycystic ovarian syndrome), 대사질환군(metabolic syndrome), 앉아서 생활하는 시간이 많은 사람(Sedentary lifestyle), 그리고 흑인(African-American), 히스패닉(Hispanic), 미국 원주민(native American), 일부 아시아인종 및 하와이 원주민(native Hawaiian) 등의 인종들이 여기에 속합니다.

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

