

한 방

8체질 이야기 당뇨병, 약으로는 안된다

당뇨병은 인슐린 작용의 부족으로 인한 만성 고혈당증을 특징으로 하면서 여러 특징적인 대사 이상을 수반하는 대사 질환군을 말한다. 당뇨병의 원인은 췌장이 충분한 인슐린을 만들지 못하거나(제1형 당뇨병), 몸의 세포가 인슐린에 적절하게 반응하지 못하기(제2형 당뇨병) 때문이다.

2014년 현재, 세계적으로 약 3억 8천여 명의 당뇨병 환자가 존재하며, 그 가운데 제2형 당뇨병이 90%를 차지한다. 이는 성인 인구의 8.3%에 해당하는 수치이며, 매년 당뇨병으로 사망하는 사람은 대략 150만 명에서 490만 명에 이른다.

8체질의학에서 당뇨병은 토양체질의 전형적인 질환으로 분류된다. 토양체질은 선천적으로 췌장의 기능이 항진되어 있기 때문에 다른 체질에 비해 당뇨병에 걸릴 위험이 상대적으로 높다. 토양체질이 당뇨병에 잘 걸리는 이유는 주로 잘못된 식생활 습관 때문이다. 토양체질이 과도한 탄수화물 섭취를 할 경우, 열성이 강한 인삼(홍삼, 선삼)이나 현미밥을 매일 먹는 경우, 또는 매운 음식이나 불필요한 건강 보조 식품을 자주 먹게 되면 당뇨병을 피하기가 어렵다.

당뇨병의 원인을 체질적 관점에서 분석해보면, 이 병은 '치료 못하는 병' 이

아니라, '치료를 안 하고 있는 병' 이라는 것을 알 수 있다. 각 사람의 체질에 따른 적절한 치료와 음식 조절 그리고 적당한 운동으로 얼마든지 혈당을 조절하는 것이 가능하다.

당뇨병을 개선하기 위해서 가장 먼저 해야 할 것이 '해독'이다. '체질 별 해독 요법' 을 시작하면 혈당 수치가 변하기 시작한다. 실제 임상에서 초기 당뇨 환자의 경우 '체질 생식을 통한 디톡스 요법' 만으로도 공복 시 혈당을 100이하로 떨어뜨릴 수 있었다.

둘째, 증상이 심각한 경우는 '당간신산' 이라는 한약 복용을 견해야한다. 보통 2주 정도 복용하면 공복 시 혈당이 떨어지기 시작한다.

셋째, 자신의 체질에 맞는 침치료와 적절한 운동, 충분한 수면을 취해야 한다. 임상에서보면 잘못된 운동이나 수면 부족은 혈당 조절에 장애 요인이 되는 것을 볼 수 있다.

당뇨병을 비롯한 대부분의 성인병은 '체질별 해독요법' 을 통해 얼마든지 극복이 가능하다.

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 수 밖에 없는 원인이 바로 이 사실 때문이다.

치아가 노란빛이 도는 흰색을 띠는게 보통이라고 해도 사람에게 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 사람들마다 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

비타민 알고 먹읍시다 몸 속의 독소 제거제 '숯'의 효능

우리는 TV, 신문 등 여러 매체를 통해 몸에 좋다는 것들에 대한 정보를 접한다. 그런데 건강을 위해서는 무엇보다 식품첨가물이나 농약 성분, 중금속 등을 함유해 몸에 해로운 음식 섭취를 줄이는 것이다. 하지만 알게 모르게 이런 성분들은 우리가 섭취하는 음식물을 통해 몸 속으로 들어오기 마련이다. 그래서 몸 속 독소를 제거가 중요하다. 그런데 몸 속 독소를 제거하는데 '숯(CHARCOAL)' 이 좋다는 사실을 알고 있는 사람은 많지 않다.

숯은 예로부터 동서양을 막론하고 소화기 문제, 급제, 몸 속의 독소 제거, 암의 자연치료요법에서 사용되고 있다. <이정림의 숯가루 요법>, <숯가루 이야기>의 저자 이정림 씨는 숯의 효능에 대해 다음과 같이 말했다.

- 1. 소화관 기능을 조정한다.** 위장관의 발효 이상에 의해 가스가 포만한 경우, 위염, 위궤양, 장염, 소화불량, 설사에 응용한다. 설사는 아니더라도 약취가 심한 대변을 배변하는 경우에도 좋다. 입에서 구취가 나는 데도 좋으며, 입안에 염증이 생겨 잘 낫지 않고 조금만 피곤해도 입이 잘 허는 경우에도 좋다.
- 2. 간기능을 조정한다.** 간 기능을 원활케 해주어 간염, 간경변, 황달에 응용한다. 심지어 신생아 황달에도 쓸 수 있다. 간기능 쇠약으로 체내 해독 기능이 저하된 때도 좋다.
- 3. 각종 염증과 여기에 따른 발열에 효과 있다.** 폐렴, 방광염, 신장염을 비롯해 자궁염, 유선염, 임파선염과 기타 부위의 화농성 질환에 응용할 수 있다. 물론 안과와 이비인후과의

염증성 질환에도 좋다.
4. **체내, 체외적 독소의 해독 작용을 한다.** 예를 들어 신부전증 등으로 대사 장애가 와서 체내에 독소가 축적될 때, 또는 체내 독소 때문에 관절이나 국소에 동통이 있으며, 피부 질환을 야기할 때도 좋으며 농약과 각종 공해에 따른 중금속 중독, 독버섯 중독, 약물 중독, 옷 오븐데, 독충의 교상(咬傷) 등에도 좋다.

특히 음식을 잘못 먹어 설사를 하는 경우 숯을 복용하면 놀라운 치유력을 경험을 할 수 있다. 이런 까닭에 숯을 가정 상비제품으로 갖추고 있으면 좋다.

숯가루는 매우 미세한 분말로 기도에 잘 달라붙기 때문에 주의해야 한다. 요즘은 250mg 정도의 식물성 캡슐제로 제품화되어 있어 복용하기 간편하다. 한 번에 3개에서 5개 정도를 하루에 2~3회 복용하는 것이 적당하다. 변비 완화를 위해 복용할 때에는 올리브유 한 숟가락을 추가로 복용하면 좋다. 몸에 좋다고 무작정 많이 복용하기 보다는 필요할 때 사용해야 약이 된다는 것을 명심해야 한다. 그리고 변비가 있으신분은 올리브유 한 숟가락을 추가로 복용하시기를 권장합니다.

몸에 좋다고 무작정 많이 복용하시기 보다는 필요할 때 유용하게 사용할때 약이 된다는 것을 명심 하시고 많은분이 효험을 보기를 바랍니다.

◆비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

당뇨병의 진단 3 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

혈당검사(blood glucose test)는 공복시(fasting: 검사 전날 저녁식사 후에 약간의 물 이외에는 열량이 있는 음식물을 먹지 않은 상태에서 측정하는 혈당)와 식후(post meal)에 재는 혈당에 많은 차이가 있으므로 검사 목적에 따라 시간을 맞추어서 채혈(blood sample)하는 것이 중요합니다.

당뇨병의 가능성이 높은 사람들(risk group), 즉 소변(urine)에 당이 검출된 사람, 산전 검사(prenatal examination)에서 당뇨가 발견된 사람, 그리고 당뇨병의 가족력(family history)이 있는 사람, 비만한(obese) 사람 등은 혈당검사를 주기적으로 받아야 합니다.

병을 조기에 발견(early detection)하여 치료하면 합병증(complication) 예방에 크게 도움이 되기 때문입니다. 혈당치는 당뇨병의 진단(diagnosis)은 물론 치료(treatment)에 있어서도 가장 중요한 가늠(parameter)이 됩니다.

정상 혈당은 공복시에 99mg/dL 이하, 식사 후 2시간에 139mg/dL 이하, 그리고 취침 전(bedtime)에는 119mg/dL 이하입니다.

당뇨병의 진단, 치료와 예방(prevention)에 대해 가장 권위 있는 미국당



뇨병협회(ADA: American Diabetes Association)에서는 당뇨병의 진단 기준(diagnostic criteria)을 혈당검사를 통해서 나온 다음 세 가지 방법으로 정의(definition)합니다.

첫째, 각각 다른 시기에 시행한 2회 이상의 혈당 검사에서 공복혈당이 126mg/dL 이상인 경우, 둘째, 식사와 관계없이 아무 때나 검사한 혈당이 200mg/dL을 넘고 당뇨병의 증상(symptom: 전에 설명한 다뇨, 다식, 다음 등의 증상)이 함께 있는 경우, 셋째 포도당 부하검사(OGTT: oral glucose tolerance test)를 통해서 일정 기준을 넘어서는 경우입니다.

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

