

한 방

### 8체질 이야기 현미, 모든 사람에게 좋다?

현미는 백미보다 맛이 좀 거칠기는 하지만 각종 영양성분이 뛰어나서 가족들의 건강을 생각하는 주부들은 가족들의 불평에도 불구하고 백미가 아닌 현미로 밥을 짓는 것을 고집한다. 현미의 우수성을 홍보하는 메스컴과 각종 광고로 인해 현미를 먹으면 누구나 건강이 좋아질 것이라는 확신을 갖게되는 것도 무리는 아니다. 하지만 현미를 먹으면 오히려 건강이 악화되는 체질도 있다는 사실을 아는 사람은 많지 않은 것 같다.

현미에 포함되어 있는 영양소 중 많은 부분이 소화기능을 돕는 즉, 비위장의 기운을 끌어올리는 성분이다. 따라서 선천적으로 비위장의 기운이 약한 수체질에게는 더할나위없이 훌륭한 음식이지만 반면에 선천적으로 비위장의 기운이 과도하게 강하게 타고 태어난 토체질에게는 현미가 오히려 비위장의 열을 과도하게 항진시켜 각종 질병을 일으키는 원인이 될 수 있다.

토체질의 비위장이 지나친 열을 받게 되면 위장과 십이지장의 벽을 보호하는 인체의 보호기전이 흐트러져서 소화기 계통의 염증과 궤양 그리고 위산역류 현상이 나타나게 된다. 그뿐만 아니라 과도하게 항진된 비위장의 열로 인해 몸 전체의 균형이 깨지면 인체는 이상적으

로 예민해져서 여러 가지 물질에 과민 반응을 일으키게 되는데 그것이 토양체질의 알려지성 비염, 알려지성 피부 질환이다.

실제로 한의원내 내원하는 환자 중 위장질환과 알레르기 질환의 절반 이상이 토체질 환자들이다. 그 중 대다수가 현미밥을 비롯해 위장열을 높이는 각종 건강보조 식품을 장기간 섭취해온 사람들이다. 이럴 경우에는 반드시 현미밥을 끊고 위장열을 내리는 치료와 함께 메밀이나 보리로 밥을 지어먹으면 즉시 위산역류 현상이나 속쓰림 증상이 사라지게 된다.

질병이 생겼을 때 그 병의 원인을 선천적인 체질적 특성을 파악하여 치료를 하는 것이 체질의학이다. 따라서 체질의학으로 치료를 하면 질병이 낫는 것뿐만 아니라 전반적인 몸의 상태가 좋아지게 된다. 이것이 한 가지를 치료하면 한 가지가 나빠지는 식의 약물에만 의존하는 서양의학과는 근본적으로 틀린 점이며 체질의학의 뛰어난 점이다.

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



치과

### 경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 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. 그러

나 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 브릿지는 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



건강

### 비타민 알고 먹읍시다 천연 항생항암제, 골든씸 뿌리

건강에 관한 관심이 높아짐에 따라 화학적인 약품을 사용하기보다 대체 요법으로 약초를 구입하여 사용하는 사람들이 많아졌다. 또한 항생제 남용으로 초래되는 면역력 약화의 문제, 그리고 항생제에 대한 내성으로 생기는 문제들은 많은 지식인들의 눈을 천연 치료법으로 돌리게 하였다.

골든씸은 전 약초 영역에서 가장 뛰어난 치료제 중의 하나이다. 거의 모든 질환이나 염증에 좋으며, 특히 소화기관에 관련된 질병에 효과가 높다. 이 약초는 위장에 관련된 모든 질병과 모든 감염과 염증에 탁월한 효과가 있는데, 직접 혈류로 들어가 간 기능 조절을 돕고 정상화시킨다. 또 인체 내 감염을 정지시키며 독을 없애주는 역할을 해 천연 항생제로 불리고 있다. 감기 치료제로도 아주 좋으며, 코, 기관지, 장, 위장, 방광 등 모든 점막질환에 신속한 치유를 가져다 준다. 다른 약초와 같이 사용할 때, 무슨 질병을 치료하든지 간에 강장제의 효능을 증진시킨다. 하제, 암, 종양, 궤양, 의욕 부진, 항생제가 필요한 모든 질병에 쓰이고 약초계에서 일반적으로 가장 즐겨 쓰이고 있다 (\*임산부는 복용해서는 안 된다).

#### ■ 골든씸의 효능

1. 골든씸 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도선이 부었을 때와 입안이 헐었을 때 골든씸을 복용하면 아주 좋은 효과가 있다.
3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증

목 질환 발생 시 복용하면 효과가 좋다.

4. 만성 카타르스성 장염 및 기타 모든 카타르스성 질환시에 효과가 있다.
5. 치조농루증이나 잇몸이 헐었을 때 컵에다 소량의 골든씸 차를 담아 칫솔에 적셔서 치아와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀랍게 효과가 있다.
6. 코가 막히든지 코의 점막이 무엇이든 지 어떤 종류의 비후 장애시에 소량의 양을 물에 녹여서 손 바닥을 무독하게 해서 코를 대고 코로 들여 마셨다가 서서히 내뱉으면 좋은 효과가 있다.
7. 장 및 방광질환에 골든씸을 복용하면 특효가 있다.
8. 하제로서, 치핵, 치질, 전립선 이상증의 치료에 도움이 된다.
9. 방광, 간, 췌장, 비장 및 신장 질환에도 복용하면 효과가 있다.

골든씸은 이상 열거한 바와 같이 여러 가지 다른 약초와 병합해서 사용하기도 하며 골든씸만을 단독적으로 사용할 수도 있고 또 다른 여러 방법으로 다양하게 사용할 수 있다. 그 다양한 방법 중에는 1차수저의 골든씸을 물 1컵에 타서 식후에 하루 2-3회 복용하면 된다. 또는 1티스푼의 가루를 입에 넣고 물을 마셔도 된다. 시중에는 골든씸이 함유된 여러 가지 약품들이 판매되고 있지만 그 함유량이 극소량이기 때문에 기대할 만한 효과를 못 보는 실정이며 값도 비싸다.

◆ 비타민 전문점: (714) 534-4938

가정의학

### 당뇨병의 진단 5 (Diagnosis of Diabetes Mellitus)

▶ 지난해에서 이어집니다.

임신성 당뇨병(gestational diabetes)을 진단하기 위해서는 임신 24~28주에 포도당 부하검사(oral glucose tolerance test)를 시행합니다.

검사 시점이 중요한 이유는 이 기간 동안에 임신으로 인한 호르몬(hormone)의 영향으로 혈당(blood glucose)이 높아지기 시작하는 시점이기 때문입니다.

실제로 이 기간 이전에 이미 혈당이 높은 경우에는 임신성 당뇨병이 아닌 기존에 당뇨병이 있는 상태에서 임신(pregnant)했을 것으로 간주합니다. 이런 임신부의 경우 임신 기간 동안의 당뇨병에 대한 치료는 일반 당뇨병 환자와 동일하게 하지만 출산 후(post gestation)의 관리가 다릅니다.

포도당 부하검사(oral glucose tolerance test)를 임신 중에 할 때는 포도당의 사용량이 다릅니다. 선별 검사(screening test)로는 포도당 50그램을 사용하고, 양성반응(positive reaction)이 나오면 정확한 진단을 위해 포도당 100그램을 사용하는 진단 검사(diagnostic test)를 다시 합니다.

임신성 당뇨병을 일으킬 가능성이 높은 대상군(risk group)으로는 소변

에 당이 발견된 경우(glycosuria), 직계 가족에 당뇨 병력(diabetes history)이 있는 경우, 임신성 당뇨병의 병력이 있거나 9파운드(약 4 kg) 이상의 아이를 출산한 경험이 있는 사람, 비만증(obesity) 등이 있는 사람들입니다.

이런 분들은 임신중의 적절한 시기에 반드시 당뇨 선별검사를 받아서 임신(pregnancy)과 출산(delivery) 후 산모(maternity)와 신생아(neonate)에게 나타날 수 있는 합병증들을 예방해야 합니다.

임신성 당뇨병의 진단 기준(diagnostic criteria)은 혈당이 공복시에 95mg/dL(이하 단위 생략) 이상, 포도당 섭취 후 1시간이 180 이상, 2시간이 155 이상, 3시간이 140 이상 나온 것을 비정상(abnormal)으로 보며, 이들 중에 2가지가 비정상적으로 나오면 진단을 내리며 치료를 시작하게 됩니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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

