

한 방

8체질 이야기 사우나를 하면 안 되는 체질

목욕을 한다는 것은 우선 몸을 청결하게 유지하는데 그 목적이 있으나, 예로부터 사람들은 자신만의 독특한 목욕 방법으로 건강을 지켜왔으니 건강과 목욕은 서로 깊은 관계가 있음을 알 수 있다.

목욕 방법에는 크게 두 가지가 있는데 하나는 더운물로 하는 온수욕이요 다른 하나는 찬물로 하는 냉수욕이다. 8체질의학에 따르면 모든 사람이 체온은 같으나 겉열과 속열의 차이(여기서 말하는 겉열과 속열은 우리가 느끼는 열과는 차이가 있다)가 있어 이에 따라 목욕 방법도 달리해야만 건강을 유지 할 수 있다.

속열이 높은 목체질과 토체질의 경우는 온수욕을 해야하고, 겉열이 높은 금체질과 수체질의 경우는 냉수욕을 해야만 한다. 예를 들면 목체질의 경우 사우나에 가서 한두 시간 땀을 빼고나면 몸이 가뭄해지고 기분도 상쾌해지지만, 금체질의 경우는 감기가 들었을 때 목욕탕에 가서 땀을 흘리고 나면 도리어 몸이 힘이 빠지고 감기가 더 악화된다.

한 번은 30대 후반의 환자가 진료실을 찾아왔다. 얼마 전부터 극심한 피로로 인해 직장도 그만두었고 또 불면증으로

수개월 동안 수면제를 복용하고 있다면서 보약을 먹겠다는 것이 었다. 진단을 해보니 목양체질이였다.

우선 체질점으로 간을 치료하고 약해진 간을 돕는 음식요법을 알려준과 동시에 매일 밤 잠자기 전에 반신욕을 30분 정도 하라고 했다. 얼마 지나지 않아 전화가 왔는데 이제는 피곤도 훨씬 덜하고 수면제 없이도 잠을 잘 수 있게 되었다고 하면서 다시 일을 시작하게 되었다는 것이었다. 이처럼 체질에 따라 적합한 목욕법을 잘 활용하면 치료에 큰 도움이 된다.

금체질과 수체질의 경우는 다르다. 땀이 날 때 부족한 속열이 땀과 함께 빠져나와 도리어 몸이 더 차가워 지고 기력이 떨어지기 때문에 손발이 차고, 추위를 잘 탄다고해서 자신의 체질을 무시하고 반신욕이나 사우나를 자주하면 안 된다.

목욕법도 체질에 따라 각각 다르게 적용해야만 건강을 지킬 수 있다는 것을 꼭 명심하기 바란다.

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



치 과

치주질환의 모든 것

◆ 치주질환이란?

성인 한국인의 60% 이상이 감염되어 있다는 보고가 있는 치주병(잇몸병, 풍치)은 치아 자체가 아닌 치아 주위 조직에 생기는 병을 말한다. 치아가 제 기능을 잘 할 수 있기 위해서는 치아를 지지해 주는 역할을 하는 잇몸과 이빨리(치근) 그리고 치아를 받쳐주는 뼈(치조골) 등의 치주조직이 튼튼해야 한다.

치주 질환은 잇몸의 염증으로부터 시작되며 염증이 심해지면 잇몸에 손상을 주고 점점 진행되면 받치고 있는 뼈(치조골)까지 침범하여 뼈를 녹이게 된다. 뼈가 손상을 받으면 치아를 받치는 힘이 약해져서 치아가 흔들리거나 빠지게 된다. 이처럼 치아를 잃게 되는 무서운 치주질환은 충치와 더불어 2대 치과 질환 중의 하나로 연령이 증가함에 따라 발병률도 증가하는 경향을 보인다.

과거에 풍치라고 불리던 병이 바로 치주질환으로 초기에는 별다른 증상이 없으나 증상이 심하게 나타나는 경우에는 치료가 불가능하거나 치료 후의 결과가 좋지 않은 경우도 많다.

충치의 발병률은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병률은 30세 이후부터 연령에 따라 점차 증가하며 40~50세에 이르면 성인의 60~70%가 이 질환에 걸려있다. 치아를 잃게 되

는 원인도 이와 같은 비율과 거의 일치하게 된다.

◆ 치주질환의 원인?

구강내에는 수십억에 달하는 세균이 살고 있는데 이러한 세균들이 덩어리를 이루고 있는 것을 플라그(치태)라고 한다. 플라그 속의 세균은 주로 음식물의 당분을 이용하여 살아간다. 플라그는 모든 치아 표면에 생길 수 있는데 대부분은 치솔질에 의해서 제거되지만 치아와 치아사이나 치아와 잇몸 사이에 생긴 플라그는 치솔질에 의해서도 제거가 어려우므로 계속 남아 있을 가능성이 크다. 이러한 부위에 남아있는 플라그 내에 세균들이 증식하여 독성물질을 내게 되어 점차 잇몸에 염증을 일으키게 되는데, 이 염증은 치조골로 침범되면서 치주질환을 일으키게 한다.

플라그는 빨리 제거하지 않으면 딱딱한 석회 물질인 치석으로 변하여 계속해 잇몸에 나쁜 영향을 미치게 된다. 파괴된 치주조직은 더욱 더 플라그의 생성과 집합을 도와주게 되어 이와 같은 악순환이 계속 일어나게 된다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 소화효소에 대하여

▶ 1229호에 이어집니다.

위액에서 분비되는 프로타제는 단백질을 분해하는 효소이며 췌장에서는 아밀라제와 프로타아제가 분비되어 소화를 도와주며 간에서는 담즙이 분비되어 리파제라는 지방을 분해하는 효소를 분비하게 하여 소화를 도와줍니다.

그래서 담낭을 제거한 환자는 지방을 분해하는 효소가 모자라기 때문에 항상 기름기 있는 음식을 먹으면 속이 더부룩한 증상이 나타나게 되는 것입니다

특히 췌장 효소는 당뇨환자에게만 중요한 걸로 많이들 알고 있지만 우리 몸 전체의 대사작용에 매우 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 췌장 효소는 혈액과 조직에서 항상성을 유지해서 질병의 원인 물질이나 암이 발생하면 그곳에서 암의 원인 물질을 제거하는데 필수적인 역할을 하는 것입니다.

이처럼 충분한 효소가 없으면 여러 가지 질병과 암 발병률이 증가합니다. 과식을 피해야 하는 이유도 여기에 있고 당뇨병 환자들이 암이나 다른 질병에 걸릴 확률이 높은 것도 소화효소와 연관성이 높습니다.

그리고 이러한 효소는 항염증 작용과

운동으로 인한 상해, 호흡기질환, 후두염, 기관지염, 폐렴, 암 등 거의 모든 퇴행성 질병에 효과적입니다

특히 나이가 들면 소화액이 적게 나오기 때문에 이유 없이 입맛이 없고 시장기를 못 느끼게 되는데 이럴 때 효소제를 복용하면 많은 도움이 됩니다.

만성피로의 빠른 회복을 기대하면서 산삼이나 고가의 건강기능 제품을 접해보지만 효소가 부족하면 그 고가의 제품은 소화되지 못한 채 배설되기 때문에 효과를 체험한 사람은 그리 많지 않습니다.

몸 속에 효소가 충분하면 영양소를 흡수하기 좋은 조건이 되기 때문에 효소 섭취는 건강의 첫걸음이라 할 수 있습니다.

노인성 질병은 효소 부족으로 인한 영양소의 결핍이 매우 높기 때문에 다시 한번 강조하지만 특별한 것보다는 가까운 곳에서 소화력을 도울 수 있는 음식과 효소에서 출발 하십시오.

◆ 비타민 전문점

▶ 문의: (714) 534-4938

Nutritionist Jack Son

▶ 주소: Garden Grove Blvd. #G

Garden Grove, CA 92844

가정의학

당뇨병 합병증 급성 합병증 (Acute Complication) (1)

당뇨병의 합병증은 급성합병증(acute complication)과 만성합병증(chronic complication)으로 나눌 수 있습니다.

당뇨병에서 나타날 수 있는 합병증들은 대부분이 상당히 진행되어도 증상(symptom)이 없어서 당뇨병질환의 진행(progress)정도를 잘 모르고 지내거나, 혹은 합병증이 시작되었다고 알고 있어도 특별한 치료(treatment)를 받지 않고 지내는 경우가 자주 있습니다.

당뇨병을 조절하지 않아서 오는 만성 합병증도 매우 심각하지만, 당뇨병성 혼수(diabetic coma)와 같이 급성으로 생기는 합병증은 생명에 직접적인 위협을 주기도 합니다.

당뇨성 혼수가 나타날 수 있는 경우는 당뇨병성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis), 심한 고혈당(hyperglycemia)에 의한 비케톤성 고삼투성 혼수(hyperosmolar non-ketotic coma: 줄여서 HONKC로 표현하기도 함), 심한 저혈당(hypoglycemia)에 의한 저혈당성 혼수(hypoglycemic shock)의 세 가지가 있습니다.

먼저 당뇨병성 케톤산혈증은 혈당치가 높아지면서 갑자기 대사장애(metabolism disorder)를 일으키는 당뇨병의 대표적인 급성 합병증으로 대부분 제1형 당뇨병(type 1 diabetes mellitus)에서 나타나므로 대개 어린이 혹은 청소년(adolescent)에게서 발생합니다.

발생 원인은 체내에 인슐린(insulin)이 절대적으로 부족(insufficient)하거나, 인슐린 양이 어느 정도는 있지만 실제로 작용하기에는 충분하지 않은 상태로 인해 대사활동에 포도당(glucose)을 사용하지 못하게 되어서 혈당(blood glucose)이 올라가고, 대신에 에너지원(source of energy)으로 사용하기 위해서 지방분해(lipolysis)가 증가되는 대사과정을 밟으면서 케톤체(keton body)가 생성되면서 체내에 축적되어서 나타나는 현상입니다.

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

