

한 방

8체질 이야기 호박을 먹어도 붓기가 빠지지 않는 체질

노랗게 익은 둥그스럼하고 평평집 한 늙은 호박은 도시생활에 지든 현대인들에게는 쳐다보기만 해도 시골의 여유로운 전원생활과 대자연의 풍요로움을 느끼게 해주는 정겨운 농산물이다. 그런데 언제부터인지 산후에는 늙은 호박을 중탕해서 먹는 것이 유행처럼 되어 버렸다.

호박을 먹고 산후조리에 큰 도움을 받은 사람도 있지만, 또 어떤 사람은 오히려 호박 때문에 산후에 몸이 더욱 안 좋아지는 경우도 있다.

호박은 허약한 대장을 보하는 음식이다. 한의학에서 대장은 인체내의 조습(燥濕)을 조절하는 기능 즉, 체내의 습한 정도를 조절한다. 대장이 선천적으로 약한 목체질의 경우 출산과 같은 큰 신체적 변화를 겪고나면 체내의 조습을 조절하는 대장의 기능이 현저히 떨어져 몸이 붓고 체중이 증가하게 된다.

호박은 바로 목체질의 약해진 대장 기능을 강화시켜 붓기를 빼는데 유용한 음식이다. 목체질이 산후에 호박을 중탕해서 먹게 되면 놀라울 정도로

로 체중이 빠지고 관절통이 사라지게 된다. 하지만 선천적으로 대장의 기운이 항진되어 있는 금체질의 경우는 호박을 먹어도 효과가 나타나지 않는다.

오히려 호박을 먹으면 먹을수록 붓기가 빠지기는커녕 산후 비만, 산후 풍, 각종 신경통, 심한 경우는 류마티스 관절염으로 발전하게 되는 경우도 있다.

금체질이 몸이 건강할 때는 호박죽 한 그릇을 먹었다고해서 큰 영향이 있는 것은 아니다. 하지만 출산 이후나 큰 수술 후에 호박을 장복하는 것은 피해야만 한다. 호박을 장기간 섭취할 경우 치명적인 해를 입을 수도 있기 때문이다.

주위를 둘러보면 이런저런 건강식 요법을 하다가 오히려 건강을 잃는 경우를 심심치않게 본다. 부디 남들에게 좋은 것이 자신에게도 꼭 좋은 것은 아니라는 사실을 명심하기 바란다.

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



치과

틀니(Dentures)

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

우선 잇몸 틀이 충분히 클 때는 빠진 아랫니 중 앞니 부위에 2개의 인공치근을 심고 여기에 맞게 틀니를 제작한다. 전체 틀니보다는 음식을 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 조정해 주어야 한다.

다음은 46개의 인공치근을 심은 뒤 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정하는 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있

다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다. 이 틀니는 언제나 빠서 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. 한가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

만약 잇몸 뼈의 크기와 모양이 좋다면 8개 이상의 인공치근을 심어 자연치아와 비슷한 모양을 갖출 것을 권한다. 많은 수의 인공치근을 심어야 하기 때문에 비용이 비싸지만 저작력과 느낌, 모양이 자연치아와 거의 비슷하기 때문에 선택의 대상이 되고 있다. 단 여기서 중요한 사실은 틀니를 할 경우 더 많은 수의 인공치근을 심으면 입천정을 덮는 부분을 그만큼 줄일 수 있으므로 음식물의 맛을 더 잘 느낄 수 있고 더 자연스러운 느낌을 가질 수 있다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

비타민 알고 먹읍시다 안구건조증에 좋은 오메가3와 루테인

나이가 들면서 눈이 뻑뻑하다며 불편함을 호소하는 사람들이 있다.

자연적인 노화현상이야 어떻게 할 수 없지만 컴퓨터와 스마트폰 사용이 많아지면서 눈의 불편함을 호소하는 젊은층들도 많아졌다.

에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일도 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없다. 이는 에스키모인들이 섭취하는 생선의 기름에 포함된 오메가3 지방산 때문이다. 사람은 오메가3 지방산을 합성하는 데 필요한 효소가 없기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 한다.

대표적인 오메가3 계열 지방산은 DHA(Docosahexaenoic Acid)와 EPA(Eicosapentaenoic Acid)다. DHA는 대뇌 해마와 눈 망막세포의 주성분이며 신경호르몬 전달을 용이하게 하고 두뇌 작용을 활발하게 돕는다. EPA는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 혈전을 예방하는 효과가 뛰어나다. 오메가3는 고지방 식사, 운동 부족 등으로 생기는 혈전 형성을 막고 혈관의 유연성도 높인다. 혈압을 낮추는 효과도 있다. 그래서 심장·뇌혈관질환의 가족력이 있거나 고위험군인 환자에게 필요한 기능성 식품이다.

EPA, DHA 함량 기준으로 하루 1,000mg-3,000mg 정도 섭취할 경우 특히 안구건조증, 여성의 경우 질건조증에 좋은 효과가 있다.

또 눈의 노화를 늦추어주는 대표적인

영양소 가운데 하나는 금잔화 추출물인 루테인이다.

루테인 성분이 주목을 받는 이유는 노인 실명의 중요한 원인인 황반변성을 예방할 수 있기 때문이다. 자외선과 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 청색광은 망막의 시세포를 구성하는 황반색소를 파괴한다. 황반이 파괴되면 사물이 흐릿하게 보이게 되고, 급기야 주변 혈관까지 파괴되면 황반변성이 생긴다.

25세를 기점으로 황반을 구성하는 색소의 밀도가 줄어들기 시작해 60세를 넘으면 색소가 약 절반 수준으로 감소한다. 특히 흡연자는 황반색소 감소 속도가 비흡연자보다 2.3배나 빠르다. 루테인은 황반색소의 중요 구성 성분이다.

현재 시중에 나와 있는 루테인 제품 '마리골드(금잔화)'는 추출물이 99% 이상 함유된 것으로 섭취하면 이 성분이 혈관을 타고 시신경으로 가 망막의 황반색소를 보충해준다. 25세를 넘으면서 파괴되는 루테인 색소는 몸 안에서 다시 생성되지 않는다. 루테인은 식물 중에서 금잔화, 시금치, 브로콜리, 고구마 등의 색소에 많이 들어 있다.

영양제로 보충할 경우 하루 12-20mg 정도가 바람직하다.

사람에 따라 효과는 차이가 있으나, 대개 2-3개월 복용하면 시력이 개선되는 느낌을 받을 수 있다.

◆비타민전문점(714)534-4938

가정의학

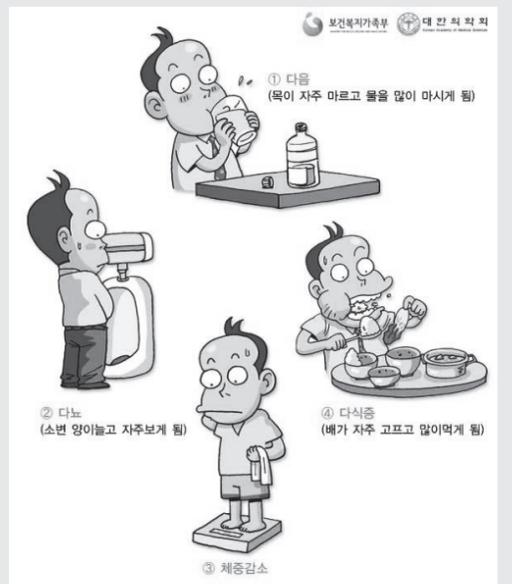
당뇨병 합병증 - 급성 합병증(3) (Complication of DM-Acute Complication)

당뇨병의 또 다른 급성합병증인 비케토성 고삼투성 혼수(hyperosmolar non-ketotic coma)는 제2형 당뇨병(type 2 diabetes mellitus)에서 주로 나타나는 당뇨성 혼수(diabetic coma)를 유발하는 상태로 전에 설명드린 당뇨성 케톤산혈증(diabetic ketoacidosis)과 마찬가지로 역시 사망률(mortality rate)이 매우 높은 위험한 합병증입니다.

가끔은 소변(urine)에서 케톤체(keton body)가 나오기도 하기 때문에 당뇨성 케톤산혈증과 구분하기 위해 고혈당성 고삼투성 상태(Hyperglycemic Hyperosmolar State: 줄여서 HHS로 표현)라 부르기도 합니다.

이 때에 나오는 케톤체의 양은 혼수를 일으키지 않는 양입니다.

비케토성 고삼투성 혼수의 진행 경과(progression)는 비교적 느려서 급성복통(acute abdominal pain)과 구토증(vomiting)을 나타내기 보다는 환자가 늘어지고(lethargic) 둔감(obtundation)해지다가 수분 섭취(fluid intake)가 부족해지면서 탈수(dehydration)가 더



진행되면서 혼수상태(coma)에 빠지게 됩니다.

따라서 고연령군에서 제2형 당뇨병이 있으면서 구갈증(목마름증: thirsty)에 둔감하거나 수분 섭취를 잘 하지 못하는 상태가 발생하면 이 상태를 의심해 보고 검사를 해보아야 합니다.

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

