

한 방

8체질 이야기 위산역류와 체질

내과를 찾는 환자의 30%가량이 위산 역류에 의한 식도염 환자다. 그런데 많은 환자들이 자신이 식도염 환자가 아닌 심장병이나 폐병 환자인 줄로 착각하는 경우가 많다. 그 이유는 위산역류로 인한 증상들 즉, '아침에 일어나면 잔 기침을 한다' 라든가 '가슴이 아프고 답답하다' 거나, 아니면 '자꾸 숨이 차다' 는 등의 증상들이 심장병이나 폐질환의 환자들에게서 나타나는 전형적인 증상이기 때문이다.

하지만 만일 위산 역류질환을 다른 질환으로 오인하여 적절한 시기에 치료하지 않으면 위암까지 발전할 수도 있기 때문에 반드시 경험 있는 전문의와의 상담이 필요하다.

8체질 의학에서 위산역류는 선천적으로 위장의 기능을 강하게 타고 태어난 토양체질의 전형적인 질환이다. 임상에서도 위산역류로 내원하는 환자의 70% 이상이 토양체질이다. 정상적인 경우에 토양체질은 소화에 문제가 없다. 아무리 식사를 빨리 해도, 아무리 많이 먹어도 다 소화시킨다. 심지어는 체한 경우에도 음식을 먹으면 소화가 될 정도이다.

이처럼 강한 위장을 가진 토양체질이 위장 기능에 문제가 생기는 이유는 주로 음식 때문이다. 현미, 닭고기, 염소고기,

감자, 매운 음식, 시큼한 음식, 커피 등 자신의 체질에 맞지 않는 음식을 장기간 먹게 되면 위장의 열이 항진되고 위산이 과다 분비되어 그때부터 위장에 문제가 생기기 시작한다.

치료 방법은 위열을 내려주는 체질적 치료와 함께 일정 기간 체질 생식요법을 하는 것이다. 한 두 번의 침치료만으로도 위산역류 증상은 사라질 수 있다. 하지만 재발을 막기 위해서는 반드시 체질 생식요법을 병행해야만 한다. 체질 생식요법은 손상된 위점막 세포를 복구하고, 위산 분비를 조절할 뿐 아니라 면역력을 높여주는 등 아주 중요한 역할을 한다. 얼마간의 치료 후에 증상이 완전히 사라지면 그때부터는 건강한 위장을 유지하기 위해 자신의 체질에 맞는 체질식을 하면 된다.

위산역류는 적절한 치료와 음식요법으로 완치가 가능한 질환이다. 하지만 치료 시기를 놓치거나 무절제한 식습관을 개선하지 않으면 평생 불편한 위장을 갖고 살아야 하는 경우도 있다.

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 이 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 당울 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 선망의 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

연말연시에 건강 지키려면

송년회와 파티 등 각종 모임이 줄을 잇는 계절이다. '코메디닷컴'이 영국 일간지 가디언을 인용해 연말연시 건강 관리법을 소개했다.

◆ 아침밥

든든하면서 적절한 당분이 포함된 아침을 먹는 게 좋다. 오트밀에 우유를 넣어 끓인 죽, 포리지 같은 음식이 좋은 예다. 아침을 잘 챙겨 먹으면 오후에 폭식하지 않게 된다. 프로바이오틱 요거트를 곁들이면 면역력 증진에 도움이 된다.

◆ 음주 계획

'술을 털 마셔야지' 라는 생각은 너무 느슨하다. 예컨대 '이번 주에 사흘만 음주하겠다' 는 식의 구체적인 결심이 필요하다. 술자리에 앞서 주량을 계획하고 실천하는 것은 물론이다. 술자리가 과하기 전에 계획한 주량을 채웠다면, 청량음료를 훌쩍이며 자리를 즐기는 것도 방법이다.

◆ 낮잠

밤늦게 계속된 모임으로 잠이 부족할 때 30분 안팎의 낮잠은 큰 도움이 된다. 낮잠이 여의치 않다면 조용한 공



간을 찾아 잠시 눈을 감고 쉬는 것도 좋다.

◆ 운동

연말연시라는 핑계로 운동을 쉬는 것은 좋지 않다. 바쁘고 피곤하겠지만 운동 습관을 유지하라. 평소보다 운동량을 줄여도 좋다. 멈추지 않는 게 중요하다.

◆ 간식

서랍에 과일이나 견과류 같은 건강한 간식을 준비해두면 좋다. 절대로 배가 고프는 상태로 회식이나 파티에 가서는 안 된다. 간단한 간식을 미리 먹어두면 과식을 막을 수 있다.

◆ 물

수분을 충분히 섭취해야 숙취를 막을 수 있다. 평상시에 수시로 물을 마시고, 술자리에서도 물 마시는 걸 잊지 않는 게 좋다.

◆ 스카프

목도리나 마스크로 코를 따뜻하게 하면 감기 바이러스의 침투 및 증식을 예방할 수 있다. 또 감기를 예방하려면 손을 비누로 자주 씻고, 눈이나 입을 만지지 않는 게 바람직하다.

가정의학

당뇨병 합병증 - 만성 합병증(4)

(Chronic Complication)

당뇨병이 있으면 혈당이 높은 것 자체가 동맥경화를 심하게 하는 이유가 되기도 하지만 제2형 당뇨병에서 흔히 나타나는 인슐린과다현상과 고지혈증도 역시 동맥경화증을 심하게 하는 원인이 됩니다.

뿐만 아니라 당뇨병이 있는 분들에게 흔히 동반되어 나타나는 고혈압이나 비만증도 동맥경화증을 더욱 심하게 하는 요인이 됩니다.

당뇨병이 있는 사람이 동맥경화증이 심해지는 것을 막으려면 혈당조절도 잘 해야 하지만 그 외에도 체중조절, 혈압조절, 금연, 고지혈증의 치료도 소홀히 해서는 안 됩니다.

끝으로, 당뇨병의 일반적인 만성 합병증에 대해 말씀드리겠습니다. 당뇨병이 있으면서 혈당치를 잘 조절하지 못하면 상처나 염증이 생기면 쉽게 낫지 않고 회복하는 데에도 시간이 오래 걸립니다.

세균이 우리 몸에 들어오면 백혈구는 세균을 없애는 작용을 하는데 혈당치가 높으면 세균을 죽이는 백혈구의 능력이 떨어지고, 또한 혈액순환이 나빠져 있으므로 세균억제력이 떨어져서 세균이 더 잘 자라게 됩니다.

당뇨병을 오랫동안 방치하여 신경 합병증이 온 경우에는 감각이 둔해져

상처가 쉽게 생기고, 따라서 균이 몸속으로 들어올 기회가 많아져 감염이 더 잘 생깁니다.

그 외에도 당뇨병을 적절하게 조절하지 못하여 발생하는 탈수, 영양결핍 등도 세균감염을 잘 낫지 않게 하고 또 더 심해지게 합니다.

한편, 당뇨병성 발질환은 혈액순환 저하와 신경손상에 의해 발생합니다. 혈액순환이 나빠지면 발과 다리로 충분한 양의 혈액이 공급이 되지 못하고 발의 신경이 손상되어 감각을 잃게 되므로 발을 다치더라도 통증을 느끼지 못하게 됩니다.

그리고 상처를 입으면 회복 속도가 느려지고 감염 확률도 높아지며, 적절한 치료를 하지 않으면 괴저가 생기고 절단을 해야 하는 상황이 발생할 수도 있으므로, 당뇨병이 있을 때에 혈당관리를 잘해야 되는 것은 물론이고 발을 깨끗이 하며 수시로 발을 관찰하는 습관을 가지는 것이 심각한 합병증을 막는 데에 도움이 됩니다.

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

