

한 방

8체질 이야기 골반교정의 필요성

우리 몸 전체의 중심인 골반(pelvis)은 5개의 뼈, 천골, 장골, 좌골, 치골, 미골로 구성되어 있으면, 몸 전체의 균형을 유지하고, 상체의 체중 부하를 견디며, 상체와 하체가 자유롭게 움직일 수 있는 지렛대 역할을 한다.



후굴 및 생리불순, 불임 등 비뇨생식계 질환 등이다.

골반은 인체의 중심축을 연결하는 아주 중요한 부분으로 직립보행 시 좌우경사(Pelvic Level), 좌우회전(Pelvic Rotation), 전후굴곡(Pelvic Tilting)의 3차원적 움직임이 균형을 이루어야만 한다. 그런데 어떠한 요인에 의해서 골반이 틀어지게 되면 골반 불균형, 골반 비대칭, 골반 변형 등 '골반 부정렬' 현상이 나타나고 이로 인해 얼굴, 목과 허리 등 전신에 문제가 생기게 된다.

8체질적 관점에서보면, 골반 문제는 주로 토체질과 금체질에게 자주 발생한다. 토체질의 경우는 선천적으로 신장이 약하기 때문에 그로 인해 골반의 '뼈'에 이상이 생기는 것이고, 금체질의 경우는 간기능 약화로 인해 골반의 '근육과 인대'에 이상이 생기는 것이다.

골반 부정렬의 주요한 증상은 1) 척추측만증이나, 요통, 디스크 2) 안면근육과 관절의 틀어짐, 흉곽의 틀어짐으로 인한 두개골과 턱관절의 불균형, 짝가슴과 치열의 불균형 3) 두통, 어지러움 등 중추신경계 질환 4) 자세의 불균형과 비정상적 보행 5) 뇌의 불균형으로인한 각종 난치병 6) 짝다리, O자나 X자 다리, 하지 저림, 하지 정맥류, 하지 부종 7) 조루, 발기부전, 불감증, 성교통 등의 성기능 문제 8) 자궁

임상에서 보면 먼저 골반 교정을 통해 틀어진 골반의 구조적인 문제를 해결해야 할 뿐만 아니라, 간, 신장과 같은 골반의 구조와 직접적으로 관련된 장기의 기능적인 문제도 동시에 해결해야만 제반 증상들을 해결할 수 있다.

체질나라 한의원
원장 고진욱 Lic. Ac.
TEL (662) 673-8397
www.my8body.com



치과

신경 치료

“선생님, 이가 아파요. 신경을 좀 죽여주세요.”



치과에서 흔히 듣게 되는 환자들의 하소연 가운데 하나다. 치아에는 인체의 다른 조직과 마찬가지로 미세한 혈관과 수많은 신경가지들이 모여 있다. 이 신경가지들에 의해 차거나 뜨거운 감각, 통증을 느끼게 된다. 치아내 신경, 혈관 등은 다른 부위와 달리 단단한 조직 안에 갇혀 있다. 이 때문에 치아 속에 염증이 생겨도 다른 부위처럼 쉽게 회복되지 않고 병으로 진행된다.

있다. 신경치료는 단순히 치아 속의 신경을 죽이는 것이 아니다. 감염되고 염증이 생긴 부위를 없애고 신경관을 깨끗이 충전하는 것이다.

치아 안은 그물처럼 얽힌 신경과 혈관의 통로인데 병적인 상태가 됐을 경우 이런 신경, 혈관조직을 모두 치아 밖으로 제거해줘야 한다. 이런 미세조직

들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

치아 내 염증을 일으키는 요인은 여러 가지이다. 충치가 심해 신경까지 감염된 경우, 치아가 깨져 신경이 노출된 경우, 치아에 미세한 금이 있거나 때운 자리가 떨어져 나간 경우, 치아가 심하게 닳은 경우, 잇몸 질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이다.

염증이 치아 뿌리 주위까지 번졌을 경우에는 신경치료를 받은 뒤 6개월 이상 지나야 조직이 치유된다. 따라서 신경치료를 받은 치아는 완치될 때까지 씹을 때 딱딱한 물체를 씹는 듯한 느낌을 받는다. 신경치료를 받은 치아는 부서지지 않고 정상적으로 기능할 수 있도록 보철 치료를 해 주는 게 좋다.

염증이 생기면 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 통증이 따르고 어느 치아가 아픈지 모르게 욱신거린다. 밤에 통증이 더 심하며 진통제를 먹어도 잘들지 않는다. 이럴 때는 빨리 신경치료를 해야 한다.

신경치료의 목적은 치아를 살리는데

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

술 마신 후 먹으면 안 좋은 먹을거리

술을 마시면 식욕이 증가한다. 알코올이 식욕을 억제하는 뇌의 시상하부에 직접적으로 지장을 줘 고칼로리 음식에 대한 욕구를 증가시키기 때문이다. 하지만 술에 취한 상태에서 먹는 음식 가운데 건강에 해로운 것들이 있다. '코스모 폴리탄닷컴'이 술을 마신 후 먹으면 안 좋은 음식들을 소개했다. 술자리가 많아지는 시기에 도움이 될 만하다.

3. 오렌지
오렌지의 산 성분이 소화액에 악영향을 줄 수 있다. 술을 마신 뒤 과일을 먹고 싶다면 바나나를 먹는 것이 좋다. 칼륨이 풍부한 바나나는 알코올의 탈수 작용을 완화시킬 수 있다.



1. 사탕
단 식품은 음료수를 찾게 만든다. 술을 마시다 사탕 등 단 것을 먹으면 물보다 술을 더 마시는 경향이 있어 좋지 않다. 사탕은 칼로리도 없어 공복감을 채울 수 없다. 술을 마신 뒤에는 견과류 등의 스낵을 간단히 먹는 것이 좋다.



4. 초콜릿
초콜릿 속의 카페인과 지방은 포도주 등 산 성분을 포함한 술과 같이 먹을 경우 위장 장애를 불러올 수 있다. 술을 마신 뒤에는 초콜릿을 먹지 않는 것이 좋다.

5. 토마토소스
술을 마시면 소화기 계통의 근육이 이완되고 소화액도 감소된다. 전문가들은 토마토의 산 성분이 역류성 식도염과 위산 역류, 속 쓰림 등을 유발할 수 있다고 말한다. 때문에 술을 마신 뒤에는 토마토 소스가 들어간 피자 등을 먹지 않는 것이 좋다.

2. 매운 음식
매운 음식은 술을 마시지 않았을 때에도 위장 장애를 일으킬 수 있다. 술을 마신 뒤 먹는 매운 음식은 소화기 계통을 더욱 악화시킬 수 있다.

가정의학

당뇨병의 치료 (2) 혈압과 혈당 목표수치

당뇨병의 치료는 앞서 강조를 드렸듯이 급성(acute)이나 만성 합병증(chronic complication)이 발생하지 않도록 예방(prevention)하는 것을 목적으로 합니다.

이를 위한 가장 좋은 방법은 혈당을 철저히 조절하는 것입니다.

그리고 고혈압(hypertension)이 함께 있다면 혈압을 130/80mmHg 이하로 조절해 주어야 합니다. 참고로 일반적인 의미의 고혈압은 수축기혈압(systolic blood pressure: 혈압을 측정할 때 높은 수치)이 140 이상이거나 이완기혈압(diastolic blood pressure: 혈압을 측정할 때 낮은 수치)이 90 이상으로 진단을 하지만, 당뇨병이 있는 상태에서는 수축기혈압이 130 이상이거나 이완기혈압이 90 이상을 고혈압으로 정의합니다.

그 이유는 당뇨병 자체가 이미 혈관 손상(blood vessel injury)을 일으킬 수 있는 질환이므로 고혈압이 동반되었을 때 가속화되는 혈관의 장애를 예방하기 위해 기준을 강화하였기 때문입니다.

면 인슐린 주사(insulin injection), 또 드물기는 하지만 인공췌장(artificial pancreas)이나 췌장 이식술(pancreas transplantation) 등을 시도하기도 합니다.

치료 기간 동안 정기적으로 눈의 합병증을 조기 발견하기 위해 망막검사(retinal exam)를 매년(annually) 시행해야 하며, 신장 합병증 확인을 위해 혈액검사와 소변검사, 콜레스테롤검사, 그리고 발의 합병증을 확인하기 위한 족부검사(foot exam), 당화혈색소(hemoglobin A1c)검사 등을 수시로 받아야 합니다.

혈당은 일정한 목표수치를 정하고 그 기준에 맞추도록 하는 것이 조절도 쉽고 합병증을 막는데도 도움이 됩니다. 목표수치는 식전(pre-meal), 식후 2시간(2hour post-meal), 그리고 취침 전에 측정하는 혈당을 기준으로 합니다.

당뇨병 조절을 할 때 처음에는 운동요법(exercise), 식이요법(diet)을 사용하고, 조절이 잘 되지 않으면 먹는 약(oral agent), 그래도 조절에 실패하

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

