

한 방

8체질 이야기 내 체질에 맞는 건강 목욕법

목욕 방법에는 크게 두 가지가 있는데 하나는 더운물로 하는 온수욕이요 다른 하나는 찬물로 하는 냉수욕이다.

8체질의학에 따르면 각 체질마다 곁열과 속열의 차이가 있어, 이에 따라 목욕 방법도 달리해야만 건강을 유지할 수 있다. 속열이 높은 목체질은 온수욕을 해야 하고, 곁열이 높은 수체질은 냉수욕을 해야만 한다.

예를 들면 목체질의 경우 사우나에 가서 한두 시간 땀을 빼고 나면 몸이 가뿐해지고 기분도 상쾌해지지만, 수체질의 경우는 목욕탕에 가서 땀을 흘리고 나면 도리어 몸에 힘이 빠지고 어지러워진다.

한번은 30대 후반의 환자가 진료실을 찾아왔다. 얼마전부터 극심한 피로로 인해 직장도 그만두었고 또 불면증으로 수개월 동안 수면제를 복용하고 있다는 것이었다. 진단을 해보니 목양체질이였다.

우선 체질점으로 항진된 간의 기운을 조절해주고, 약해진 간을 돕도록 체질 생식을 매일 아침 먹게하면서, 동

시에 매일 밤 잠자리에 들기 전에 따뜻한 물 속에 들어가 30분 정도 온수욕을 하도록했다. 한 달 정도 치료 후에 피곤이 사라지고, 수면제 없이도 잠을 이룰 수 있게 되어 다시 일을 시작할 수 있을 정도로 건강을 회복하게 되었다.

이처럼 목체질의 경우는 온수욕을 통해 일정량의 땀을 배출해야만 건강해질 수 있다. 하지만 수체질의 경우는 손발이 차다고 해서 무조건 온수욕을 해서는 안 된다. 부족한 속열이 땀으로 모두 빠져나오게 되면 도리어 몸이 차가워지면서 건강이 더욱 악화될 수 있기 때문이다.

목욕법도 체질에 따라 다르다. 어떤 체질은 냉수욕을, 어떤 체질은 온수욕을 해야만 건강해질 수 있다. 따라서 우선 자신의 체질을 정확히 아는 것이 무엇보다도 중요하다.

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



치과

올바른 칫솔질과 스케일링

구강내의 모든 치아를 구석구석 올바르게 닦으려면 최소한 3분 이상이 걸린다. 그런데 하루 세 번을 그렇게 닦으라고 하면 너무 힘이 든다.

정 시간이 안되어서 하루에 세 번을 3분씩 닦지 못하겠다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적인 것이라고 생각한다.

염증이 전혀 없는 완벽한 잇몸을 갖고 있는 사람도 하루정도 이를 닦지 않으면 즉, 24시간이 지난 후에 이를 닦으면 피가 나와야 정상이다. 만약 피가 나오지 않았다면 칫솔질 방법이 잘못된 것이다.

이렇게 24시간만에 염증이 시작되는 잇몸을 제아무리 의사가 깨끗이 해줘도 환자가 관리를 제대로 해주지 않으면 어떻게 재발없이 유지할수 있겠는가?

마지막으로 아무리 열심히 닦는다고 해도 안 닦이는 부분은 잇기 마련이다. 구조적으로 닦기 어려운 부분이나 습관적으로 잘 안 닦이는 부분 등은 치석이 쌓이게 된다. 이런 치석을 정기적인 스케일링으로 제거해 줘야만 한다. 치석이 별로 없어서 스케일링 비용이 아깝다고 생각하면 안 된다. 나중에 치료비가 훨씬 더 들기 때문이다.



잇몸은 한번 나빠지면 원상회복이 안된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘되고 일단 잇몸이 안 좋아져서 치과를 찾으면 의사로서 마땅히 자신있게 해결 치료가 별로 없다.

치주치료를 시작하려면 스케일링부터 해야 하고 어렵고 힘든 과정이 많은데 환자들은 그렇게 골치 아픈 병이라고 생각하지 않기 때문이다.

환자들도 일단 스케일링을 권하면 부정적인 시선으로 생각한다. 오늘부터라도 올바른 칫솔질로 구강건강을 지키길 바란다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962



건강

심장건강 위협하는 생활습관들

심장건강을 해치는 나쁜 습관들이 있다. 반대로 말하면 나쁜 습관을 교정하면 심장질환 위험률을 떨어뜨릴 수 있다는 의미다.



◆ 코골이 무시

코골이는 폐쇄수면 무호흡증처럼 건강에 해로운 증상이 있단 의미일 수도 있다. 잠을 자는 동안 호흡에 제약이 생기는 무호흡증이 있으면 혈압이 급격히 높아지며 이로 인해 심장질환 위험률 역시 상승한다.

◆ 치실 생략

잇몸질환과 심장질환 사이에 밀접한 연관성이 있다. 칫솔질을 잘 해도 치실을 사용하지 않으면 박테리아 가득한 플라크가 쌓이면서 잇몸 건강이 위협받게 된다. 박테리아 수가 증가하면 다른 신체부위의 염증 수치도 올라간다. 염증수치 증가는 동맥경화증을 촉발하는 원인이 된다.

◆ 장시간 앉아 있기

일상의 대부분을 앉아서 생활한다면 심장마비, 뇌졸중 등의 심장질환 위험률이 증가한다. 심지어 규칙적으로 운동해도 이를 보상할 수 없다. 종종 일어나 서 있거나 제자리걸음을 하는 것이 좋다.

◆ 우울증과 스트레스

우울한 감정이 내면화 하면 심장 건강을 위협받을 확률이 높아진다. 스트레스 요인과 거리를 두거나 사회적 지원 혹은 친밀한 사람에게 털어놓는 방식으로 해소해야 신체 건강

도 지킬 수 있다.

◆ '주말전사' 증후군

평일에는 운동을 안 하다가 주말에 격한 운동을 한꺼번에 몰아서 하는 사람들이 있다. 주말이라도 열심히 운동한다면 안 하는 것보다는 체중 감량에 효과적인 것이다.

하지만 평소 운동 부족인 사람이 뜬금없이 과도한 운동을 하면 심장에 부하가 올 수 있다. 운동은 평소 규칙적이고 적당한 강도로 하는 것이 좋다.

◆ 건강 체크 미루기

콜레스테롤, 혈압, 혈당 등의 수치가 변하면 심장질환, 뇌졸중, 당뇨 등의 위험률이 높아진다. 이 같은 위험률 증가는 체감 가능한 증상으로 이어지지 않기 때문에 자신도 모르는 사이 조금씩 건강을 해치는 요인이 된다. 따라서 괜찮은 것 같아도 정기적으로 건강에 이상이 없는지 체크 받아야 한다.

가정의학

당뇨병의 치료 (3) 식이요법의 기본 원칙

▶ 지난 호에 이어 계속됩니다.

우리 몸에 필요한 여러 영양소는 몸 안에서 각각 다른 작용을 하여 영양소들 사이의 상호 보완관계를 유지하고 있으므로 어느 한 영양소라도 과다하게 섭취하거나 부족하면 영양의 균형이 깨지게 됩니다. 그러므로 체중을 줄이는 동안에도 식사내용의 균형을 유지하는 것이 중요합니다. 섭취하는 음식의 종류도 혈당에 영향을 줍니다.

우리가 먹는 식품 중에서 에너지를 내는 영양소는 탄수화물, 단백질, 지방입니다. 이중 탄수화물은 혈당변화에 가장 관계가 깊습니다. 탄수화물이 들어간 음식을 많이 먹으면 혈당이 더 많이 그리고 더 빨리 올라갑니다. 탄수화물이 주로 들어 있는 식품은 밀가루와 흰 쌀, 단 맛이 나는 대부분의 음식들이 해당합니다. 이런 음식 종류를 묶어서 '흰색이 나는 음식'으로 부르기도 합니다. 기름기가 없는 육류나 생선과 채소는 골고루 적정량을 갖추어 먹도록 하여 균형 있는 식단이 이루는 것은 좋은 방법입니다.

채소는 다른 음식과는 달리 양에 제한이 없이 충분히 섭취해도 좋지만, 육류나 생선도 양이 많아지면 역시 혈당을 더 올릴 수 있고, 체중도 증가하게 되므로 양을 제한하는 것이 바람직합니다.

한 번 식사할 때 고기는 기름기가 없는 부위로 5~6점, 생선은 중간 크기의 한 토막, 또 두부는 1/6도 정도로 섭취하고 우유는 하루에 1잔 정도 마시는 것이 좋습니다. 같은 열량을 섭취하더라도 규칙적으로 배분해 먹는 것이 한꺼번에 먹는 것보다는 혈당조절에 유리합니다. 식사는 매일 일정한 시간에 먹고, 식사간격은 4~5시간이 적당합니다.

경구약을 복용하거나 인슐린을 맞는 경우, 예정했던 음식을 섭취하지 않으면 저혈당이 발생할 수 있으므로 이를 막기 위하여 식사를 거르지 않도록 해야하며 식사시간도 잘 지키는 것이 중요합니다.

당뇨식사는 특정식품을 제한하거나 특정식품을 먹어야하는 것이 아니라, 적절한 열량을 다양한 식품을 통해 섭취하는 건강식을 말하며, 약물요법이나 운동요법과 조화를 이루도록 하는 것이 바람직합니다. 자신의 식사습관을 잘 살펴 보아 당뇨병이 있으신 분은 물론 당뇨가 없는 분들의 일반 식사생활도 이런 기본 원칙들을 습관화하는 것은 건강한 생활에 매우 도움이 됩니다.

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

