

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 잔기침을 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 주

로 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 체질침 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

## 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 발병율도 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 발병율은 20세를 전후해서 급격히 감소하지만 치주질환의 발병율은 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 원인은?

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 치주 조직은 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 안구건조증에 좋은 오메가3와 루테인

나이가 들면서 눈이 뻑뻑해지는 경험으로 불편함을 호소 하는 사람들이 늘어나고 있다. 자연적인 노화 현상이야 어떻게 할 수 없지만 컴퓨터와 스마트폰의 많은 사용으로 짧은층까지 눈의 불편함은 가속화되고 있다. 에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일은 거의 섭취하지 않는데도 혈관 질환자가 거의 없다. 다이하베르크 박사팀이 10여 년간 이들의 식단과 생활 습관, 건강 상태를 면밀히 분석한 결과, 에스키모인들이 섭취하는 생선 기름의 오메가3 지방산이 그 원인임을 밝혀냈다. 이전까지 오메가6와 9에 집중됐던 기능성 지질(기름) 연구는 자연스레 오메가3 연구로 옮겨갔다.

대표적인 오메가3 계열 지방산은 DHA(Docosahexaenoic Acid)와 EPA(Eicosapentaenoic Acid)입니다. 사람은 오메가3 지방산을 합성하는데 필요한 효소가 없기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 한다. 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 높여 준다. 혈압을 낮추는 효과도 있다. 그래서 심장·뇌혈관 질환의 가족력이 있거나 고위험군인 환자에게 필요한 기능성식품이다.

EPA, DHA함량 기준으로 하루1000mg~3000mg정도 조절해서 섭취할 경우 특히 안구건조증에 좋고 눈이나 관절 여성의 경우 질건조증에도 좋은 경험을 하게 될 것이다.

다음으로 눈의 노화를 늦추어주는 대표적인 영양소인 금잔화 추출물인 루테인이다. 루테인 성분이 주목을 받는 이유는 노인 실명의 중요한 원인인 황반변성을 예방할 수 있다는 주장 때문이다. 눈을 오랫동안 사용하면 자외선과 컴퓨터 모니터 등에서 나오는 청색광 등이 망막의 시세포를 구성하는 황반 색소를 파괴한다. 황반이 파괴되면 사물이 흐릿하게 보이게 되고, 급기야 주변 혈관까지 파괴되면 황반변성이 생긴다. 2007년 아일랜드 워터포드공대 놀런 교수팀의 연구 결과, 25세를 기점으로 황반을 구성하는 색소의 밀도가 줄어들기 시작해 60세를 넘으면 색소가 약 절반 수준으로 감소하는 것으로 확인됐다. 특히 흡연자는 황반 색소 감소 속도가 비흡연자보다 2.3배나 빠른 것으로 나타났다. 루테인은 황반 색소의 중요 구성 성분이다. 현재 시중에 나와 있는 루테인 제품은 '마리골드(금잔화)' 추출물이 99% 이상 함유된 것으로, 이것을 섭취하면 이 성분이 혈관을 타고 시신경으로 가 망막의 황반 색소를 보충해 준다는 것이 업체들의 설명이다. 25세를 넘으면서 파괴되는 루테인 색소는 몸 안에서 다시 생성되지는 않는다. 루테인은 식물 중에서 금잔화, 시금치, 브로콜리, 고구마 등의 색소에 많이 들어있다.

영양제로 보충할 경우 함유량이 6mg~40mg까지 다양하게 있지만 섭취량은 12~20mg 정도가 바람직한 것으로 보고 있다. 사람에 따라 효과는 차이가 있으나, 대개 2~3개월 복용하면 시력이 개선되는 느낌을 받을 수 있다.

◆ 비타민 전문점 : (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 치료 (4) 식이요법의 적용

당뇨병에 있어 식이요법란 어떤 특정한 음식을 먹어 당뇨병을 낮게 하려는 것이 아니라, 영양적으로 균형 있는 음식을 적절하게 섭취해서 활동에 필요한 에너지를 충분히 공급하면서 혈당이 심하게 오르는 것을 막고, 적절한 체중을 유지하여 동맥경화증이나 고혈압과 같은 합병증이 생기는 것을 예방하고자 하는 것입니다.

개개인에 맞는 식이요법은 당뇨병환자 각자의 몸과 생활과 기호에 따라 달라질 수 있습니다. 당뇨병에 특히 좋거나 당뇨병을 낮게 해주는 식품은 아직 없으며 소문이나 광고만 믿고 이런 식품을 무절제하게 섭취하는 경우 오히려 상태를 악화시킬 수 있으므로 삼가하는 것이 좋습니다.

식이요법을 시작할 때 무엇보다 중요한 것은 당뇨병을 가진 사람의 섭취량을 결정하는 것입니다. 식이요법 목표 중의 하나가 표준체중을 유지하는 것이며, 하루에 섭취하는 전체 열량은 표준체중을 포함한 활동량과 연령에 의해 결정됩니다. 표준체중을 계산하는 방법은 미터로 표시한 자신의 키의 제곱에 남자는 22를, 여자는 21을 곱하는 것입니다. 예를 들자면, 남자의 경우는 표준체중=키(m)의 제곱 x 22이고, 여자의 경우는 표준체중=키(m)의 제곱 x 21입니다.

이 표준체중을 근거로 하여 하루에 필요한 열량을 계산하는데, 활동 정도에

따라 하루에 필요한 열량이 달라집니다. 즉 안정 상태나 가벼운 활동상태에서는 표준체중 1kg당 25~30kcal, 보통 활동 때에는 30~35kcal, 심한 활동 때에는 35~40kcal의 열량이 필요하다고 봅니다.

당뇨를 가진 분들은 열량을 끼니별로 잘 배분하는 것이 좋습니다.

제2형 당뇨병의 경우에는 식사의 횟수와 끼니별 배분을 일반적인 경우와 같이 하루 3회로 하는데, 아침식사 20%, 점심식사 40%, 저녁식사 40%로 열량배분을 하고, 제1형 당뇨병으로 인슐린 주사를 맞는 경우에는 저혈당이 발생하는 것을 막고 식후혈당의 증가를 최소한으로 줄이기 위하여 적은 양으로 여러 번 음식섭취를 하기도 합니다.

예를 들어 하루 3식 및 2회 이상의 간식(snack)을 하는 경우도 있는데, 이때에는 아침식사 20%, 간식 10%, 점심식사 30%, 간식 10%, 저녁식사 20%, 간식 10%의 비율로 배분합니다.

▶ 다음 호에 계속됩니다.

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

