

한 방

8체질 이야기 홍삼을 먹어서는 안 되는 체질

우리나라 사람이 가장 애용하는 건강 기능식품이 홍삼이다. 수 년 전에 한국에서 개최된 G20정상회의에서 한국 인삼공사가 각국의 대표단에게 홍삼 선물세트를 증정했다는 게 알려지면서 홍삼의 수요는 더욱 증가했다.

이에 따라 많은 건강제품회사에서 다양한 이름으로 홍삼제품을 생산하면서 마치 홍삼이 '만병통치약' 이라도 되는 것처럼 인식되고 있다. 그런데 문제는 각종 매체를 통해 판매되는 홍삼 제품 소개를 보면 약효에 대한 설명은 있지만, 부작용에 대한 정보는 거의 없다는 것이다.

물론 홍삼은 고온에서 찌고 말리는 과정을 통해 인삼의 유효 성분은 높이고 열을 올리는 성분은 다소 줄이는 것은 사실이다. 하지만 식약청에 신고된 홍삼제품의 부작용은 불면, 혈압상승, 두통, 발진, 현기증, 출혈, 가려움 등 인삼의 부작용과 거의 정확히 일치한다.

따라서 홍삼이 체질에 맞지 않는 사람들이나 고혈압, 당뇨병, 각종 출혈증상 등의 질환이 있는 환자가 수 개월 씩 장기 복용할 경우 문제는 심각해 질 수 있다. 게다가 요즘에는 열이 많은 어린이들에게까지도 무분별하게 홍삼

을 먹고 있으니 참으로 딱한 일이다.

'홍삼은 체질에 상관 없이' 누구에게나 좋은 건강 식품이 아니다. 사상의학을 창시한 이제마 선생도 인삼을 소음 인약으로 분류했다. 이제마에 따르면 "한 고을 만 명 가운데 대략 소음인은 2천 명" 이라고 했다. 다시 말해 만 명 중 8천 명에게는 맞지 않는 약이라는 뜻이다.

8체질의학에서 보면 홍삼은 수체질의 명약이다. 하지만 그 외의 체질에게는 맞지 않는다. 특히 토체질에게는 그 부작용이 심각하다. 아무리 좋은 약이라 할지라도 자신의 체질을 무시한 채 무분별하게 장기 복용해서는 안 된다. 먼저 자신의 체질부터 정확히 진단 받은 후에 전문가의 지시에 따라 용량과 기간을 정해 놓고 복용해야만 부작용을 줄이고 효과를 극대화 할 수 있는 것이다.

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 그럭저럭 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 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

비타민 알고 먹읍시다 천연 항생제 골든씰 뿌리

건강에 관한 관심이 높아짐에 따라 화학적인 약품을 사용하기보다 대체 요법으로 약초를 구입하여 사용하는 사람들이 많아졌다. 또한 항생제 남용으로 초래되는 면역력 약화의 문제, 항생제 내성으로 생기는 문제들은 많은 지식인들의 눈을 천연 치료법으로 돌리게 하였다.

건강 식품점이나 천연 약초를 판매하는 곳에 가면 가루나 캡슐로 되어 있는, 또는 그냥 뿌리나 껍질 그대로의 여러 가지 약초들을 볼 수가 있다. 그 가운데 유익한 약초 골든씰을 소개한다.

골든씰은 미국 동부의 숲이 원산지이며 뿌리와 줄기에 약용 성분이 들어 있다. 이 식물의 두껍고 노란색 뿌리는 아메리카 원주민 부족인 Cherokees에 의해 최초로 소화촉진제와 암 치료에 사용되었다

골든씰은 염증에 좋으며, 특히 소화기관에 관련된 모든 질병에 효과가 높다. 또 간 기능 조절을 돕고 정상화시키며 인체 내 감염을 정지시키며 독을 없애주는 역할을 한다. 골든씰은 천연 항생제로 불리며 감기치료제로도 아주 좋다.

임산부는 복용해서는 안 된다.

골든씰의 효능은 다음과 같다.

1. 골든씰 차와 함께 복용하면 심장 장애로 인한 고통을 경감시켜주고 심장의 기능을 강화시켜 준다.
2. 위궤양, 십이지장 궤양, 소화불량, 편도선이 부었을 때와 입안이 험했을 때 골든씰을 복용하면 아주 좋은 효과를 얻는다.
3. 디프테리아, 편도선염, 기타 각종 중증

목 질환 발생 시 사용하면 좋다.

4. 만성 카타르스 장염 및 기타 모든 카타르스 질환에 효과가 있다.
5. 치조농루증이나 잇몸이 험했을 때, 컵에다 소량의 골든씰 차를 담아 칫솔에 적셔서 치아와 잇몸을 철저히 닦아내면 놀라운 효과를 경험할 수 있다.
6. 코가 막히든지 어떤 종류의 비후 장애라도 소량의 양을 물에 녹여서 손바닥을 우묵하게 해서 코를 대고 코로 들어 마셨다가 서서히 내 뱉으면 좋은 효과가 있다.
7. 장 및 방광질환에 특효가 있다.
8. 하제로서 치핵, 치질, 전립선 이상증의 치료에 사용된다.
9. 방광, 간, 췌장, 비장 및 신장 질환을 개선한다.

골든씰은 이상 열거한 바와 같이 여러 가지 다른 약초와 병합해서 사용하기도 하며 단독적으로 사용할 수도 있다. 또 다른 여러 방법으로 다양하게 사용할 수 있다.

그 다양한 방법 중에는 1차수저의 골든씰을 뜨거운 물 1컵에 타서 아침 식전 공복에, 점심식사 1시간 전에 혹은 저녁식사 1시간 전에 복용하는 방법이 있다.

소아들은 나이에 따라 조절된 소량을 취해야 한다.

이상처럼 골든씰은 모든 카타르스(염증성) 질환에 다양하고 유효하게 사용되고 있다. 골든씰은 모든 독소들을 죽이는 항독제이다.

◆비타민전문점:(714)534-4938

가정의학

당뇨병의 치료(5) - 식이요법의 적용

제1형 당뇨병으로 인슐린 주사를 맞는 경우에는 적은 양으로 여러 번 음식섭취를 하기도 합니다.

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

하루에 섭취하는 총열량을 결정했다면 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방질)를 배분하여야 합니다. 전체 열량 중 55-60%를 탄수화물로, 15-20% 정도를 단백질로 섭취하고 나머지 지방질로 하는데 지방질의 비율은 20-25%로 합니다.

이렇게 해서 3대 영양소별 열량이 정해지면 각 영양소별 식품의 양을 결정합니다. 즉 영양소별 열량을 영양소 1그램이 내는 열량으로 나누면 되는데 탄수화물과 단백질은 1g당 4kcal, 지방은 9kcal를 냅니다.

우리나라 사람들은 쌀을 주식으로 해 탄수화물이 차지하는 비율이 약 70% 정도이므로 탄수화물 섭취를 약간 줄여야 하는데 하루의 총탄수화물량이 100g이하가 되지는 않게 합니다.

혈당을 정상으로 유지하기 위해 쉽게 흡수되어 혈당을 빨리 올리는 설탕, 꿀, 단맛이 강한 과일 등과 같은 단순당의 섭취를 되도록 제한합니다. 반면 섬유질(fiber)은 혈당이 급히 올라가는 것을 막아주는 역할을 하므로 단맛이 덜 한 과일이나 야채와 같은 섬유질이 많은 식품은 당뇨에

좋은 식품입니다.

단백질은 체중 1kg당 1-2g은 섭취해야 하며 하루에 최소한 체중 1kg당 1.07g은 섭취해야 합니다. 대개 단백질은 동물성 식품을 통해 섭취하는데 여기에는 지방질이 많이 들어 있으므로 이것도 열량 계산에 넣어야 합니다. 콩이나 두부 등의 식물성식품을 통해서도 단백질을 충분히 섭취할 수는 있지만 전체 단백질의 1/3은 동물성 단백질로 섭취해야 합니다. 지방질 섭취는 고지혈증과 같은 합병증을 예방하기 위하여 콜레스테롤과 동물성지방의 섭취를 제한하고 불포화지방산과 포화지방산의 섭취비율을 0.8 또는 1대 1.2로 하는 것이 좋습니다.

정상적인 몸의 기능을 유지하는데 필수적인 비타민과 칼슘, 인, 요오드, 철분 등의 미네랄, 그리고 구리망간등의 금속도 혈액과 세포 속에 적당량 있어야 신진대사를 돕고, 정상적인 세포활동을 도와서 몸을 건강하게 하므로 섭취해야 하는데, 균형 있는 식사만 하면 부족하지 않게 유지할 수 있으며, 부족한 경우에 대비하여 흔히 구할 수 있는 종합비타민을 기본적으로 복용하는 것은 건강을 위해 권장되는 방법이기도 합니다.

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

