한 방

8체질 이야기
당뇨병, 완치 가능한가? (1)

당뇨병은 인슐린 작용의 부족으로 인한 만성 고혈당증을 특징으로 하면서 여러 특징적인 대사 이상을 수반하는 대사 질환군을 말한다. 당뇨병의 원인은 췌장이 충분한 인슐린을 만들지 못하거나(제 1형 당뇨병), 몸의 세포가 인슐린에 적절하게 반응하지 못하기(제 2형 당뇨병) 때문이다.

2014년 현재, 세계적으로 약 3억 8천여 명의 당뇨병 환자가 존재하며, 그 가운데 제 2형 당뇨병이 90%를 차지한다. 이는 성인 인구의 8.3%에 해당하는 수치이며, 매년 당뇨병으로 사망하는 사람은 대략 150만 명에서 490만 명에 이른다.

8체질의학에서, 당뇨병은 토양체질의 전형적인 질환이다. 토양체질은 선천적으로 췌장의 기능이 항진되어있기 때문에 다른 체질에 비해 당뇨병에 걸릴 위험이 상대적으로 높다. 부모중 한 명이 당뇨환자인데, 자신도 당뇨병이 생겼다면, 토양체질일 가능성이 매우 높다는 말이다.

토양체질의 당뇨병 원인은 주로 잘못된 식생활 습관이다. 토양체질이 음식을 빨리 먹는 습관이 있는 경우, 매운 음식을 선호하는 경우, 건강을 위해 열성이 강한 인삼(홍삼, 선삼)이나 현미밥을 먹는 경우, 또는 불필요한 건강보조식품을 자주 먹게 되면 당뇨병을 피하기가 어렵다.

당뇨병의 원인을 체질적 관점에서 분석해보면, 이 병은 '치료 못하는 병' 이 아니라, '치료를 안 하고있는 병' 이라는 것을 알 수 있다. 당뇨병은 각 사람의 체질에 맞게 접근한다면 크게 힘들이지 않아도 얼마든지 조절이 가능한 질환이다.

당뇨병으로부터 벗어나려면 우선 일정 기간 몸을 '해독' 하는 시간이이 필요하다. '체질 별 해독 요법' 을 1-2주간 실행하면 대부분 혈당 수치가 변하기 시작한다. 실재 임상에서 초기 당뇨 환자의 경우 '체질 생식을 통한 디톡스 요법' 만으로도 공복 시 혈당을 100 이하로 떨어 뜨릴 수 있었다.

당뇨병을 비롯한 대부분의 성인병, 고혈압, 고지혈증 등은 '체질별 해독요법' 을 통해 얼마든지 극복이 가능한 질환이다.

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

치 과

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.

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 등 으로 신경이 손상된 경우 등이다.

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

신경치료의 목적은 치아를 살리는데 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 제거해 줘야 한다. 이런 미세조직들을 완벽하게 없애는 데는 많은 노력과 시간이 든다. 환자들의 인내가 필요할 때도 있다.

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.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

건 강

비타민 알고 먹읍시다
'관절염과 암'에 좋은 강황

강황은 인도 요리에 많이 사용하는 양념으로 우리에게도 낯익은 식물입니다. 강황, 커큐민, 털메릭은 모두 다 같은 말입니다.

약용으로는 주로 뿌리를 사용하며 항산화 효과가 뛰어나 세계적으로 약용식물로 많이 사용하고 있는 추세입니다.

강황은 소염진통제와 견줄 정도로 효과가 뛰어나면서도 부작용은 적은 것으로 보고 되고 있습니다. 강황의 소염 효과는 콜티코스테로이드(corticosteroid)인 콜티손(cortisone)의 절반에 미친다는 연구들도 있습니다. 콜티코스테로이드는 소염제의 표준처럼 사용되는 약물이지만 오랜 기간 사할될 경우 간 손상, 부종, 뼈 손상, 고혈압 등의 부작용이 나타날 수 있는 위험한 약이기도 합니다.

강황은 항염증성 말고도 여러 가지 효과를 가지고 있어, 만약 어떤 한 가지 질환을 위해 강황을 사용한다면 자동적으로 다른 많은 문제의 질병으로 부터 보호받을 수 있습니다. 커큐민이 풍부한 강황이 항염증을 가진다는 것은 당연한 일입니다. 이 물질이 염증을 일으키는 프로스타글라딘의 생성을 억제한다는 것은 너무나 많은 연구 논문에서 증명되었습니다. 관절염을 예방하는 이 물질은 특정한 염증 경로를 겨냥해서 억제한다고 알려져 더 놀랍습니다.

아스피린은 붓는 것을 방지하는 한편 혈액 응고를 억제하여 출혈의 위험성을 높이기도 합니다. 학자들은 출혈의 위험성으로 아스피린을 복용하지 못하는 환자들을 20% 정도로 추정하고 있습니다. 이런 점에서 혈액 응고를 정상적으로 유지하면서 염증을 막아주는 것이 강황의 장점입니다.

그리고 강황의 항산화 작용은 결장암, 유방암, 폐암 등의 예방을 도와 준다는 연구도 있습니다. 동물 실험에서 커큐민 성분이 결장암의 위험을 58% 감소시켰으며 다음의 4가지 기전에 의해 이와 같은 작용을 나타냅니다

먼저 커큐민은 암을 유발하는 물질을 중화시킵니다. 다음으로 돌연변이를 방지하여 정상세포가 암세포로 바뀌는 것을 막아줍니다. 또 커큐민은 암세포의 숫자와 크기를 감소시키며 암세포의 전이도 막습니다. 그리고 강황은 간독소를 붕괴 시키는 굴루타치온 -S-트렌스퍼라제(gulutachion-S-transferase) 효소를 활성화하여 간보호 작용이 뛰어 납니다. 이렇게 길고 혀 꼬부라지는 효소의 이름을 기억할 사람은 없겠지만 하나의 작은 허브에 이토록 많은 화학 성분과 효과가 있다는 것은 놀라운 일입니다. 암에 좋다는 이유로 몇 백 불부터 몇 천 불을 투자하는 것보다 실속 있는 허브를 찾아서 꾸준히 관리하는 더 지혜로워 보이는 이유입니다.

강황을 사용할 때는 농축 형태의 제제를 선택하는 것이 좋습니다. 농축 형태의 캡슐400-450mg이나 식후 1개식 3번 복용하면 효과를 볼 수 있습니다. 가루를 사용할 때는 식후1 티스푼씩 하루 2-3번 좋아하는 음료에 타서 먹어도 좋습니다.

◈ **비타민 전문점 : (714) 534-4938**

가정의학

당뇨병의 치료(6)
운동요법(Exercise Therapy)

운동요법은 운동의 종류, 강도, 빈도 및 지속시간 등이 고려되어야 합니다.

첫째로, 당뇨환자에게 가장 안전하면서도 효과적인 운동은 걷기, 자전거 타기, 가벼운 달리기, 수영, 계단 오르기 등의 유산소성 운동이며 체력의 균형 있는 발달을 위해서 근력 강화운동을 병행하는 것이 바람직합니다.

그 밖에 신선한 공기와 더불어 자연을 호흡할 수 있는 등산이나 여행, 혈액순환과 심폐기능 향상 및 관절염 치료에 도움을 주는 가벼운 아쿠아로빅, 그리고 추운 계절에는 실내에서 음악을 들으며 할 수 있는 러닝머신이나 고정식 자전거 타기 등도 좋습니다.

비만이나 무릎관절에 이상이 있는 분들은 운동으로 인해 무릎 손상과 발의 염증이 생길 위험이 있으므로 하체에 부담을 적게 주는 운동을 하는 것이 좋습니다.

이러한 운동으로는 걷기, 수영, 자전거 타기, 수중 걷기 등과 같은 것이 있으며 또한 팔 운동 기구를 이용하여 상체 운동을 하는 것도 효과적입니다.

이에 반해 줄넘기, 뜀뛰기, 달리기, 계단 오르내리기 등은 부상이 생길 위험성이 높으므로 피하도록 합니다.

운동을 하는 강도는 심장과 폐의 기능에 충분한 자극을 주면서도 너무 부담이 되지는 않는 정도여야 합니다.

설정은 당뇨병이 없는 사람의 운동 강도와 비슷하면서, 최대강도는 심장박동수(심박수, heart rate)를 이용하여 정하는데 최대심박수의 50~80% 정도를 유지하도록 운동하면 안전하면서도 효과적인 운동을 할 수 있습니다. 최대심박수는 220에서 연령을 뺀 값에 해당합니다.

예를 들어, 60세 당뇨병 환자가 운동할 때는 220에서 60을 뺀 160이 최대심박수이며, 분당 8 0~128번의 심박수가 유지되도록 하는 것이 적적할 운동정도에 해당합니다.

이것은 주관적으로 느낄 때 운동을 하면서 '약간 힘들다' 에서 '힘들다' 사이 정도에 해당합니다.

나이가 많아질수록 운동 강도는 점차 약하게 하면서 운동 시간은 더 길게 실시하는 것이 바람직합니다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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