

한 방

## 8체질 이야기 당뇨병, 완치 가능한가? (2)

지난 칼럼에서 당뇨병은 '치료 못 하는 병'이 아니라, '치료를 안 하고 있는 병'이라고 했다. 그렇다면 과연 당뇨병은 서양의학적 관점에서 치료 가능한 질환인가?

미국 위스콘신 의과센터 교수를 역임한 전홍준 교수는 "당뇨병은 그 근본 원인인 혈독의 유발 인자를 제거함으로써 극복이 가능하며, 생식과 채식을 통해 어떤 당뇨병도 근본적으로 치료된다"고 말했다. 전홍준교수는 만성 질환의 근본 원인을 혈액의 오염, 혼탁한 혈액으로 보고 있다. 그는 '萬病一毒' (만병일독), 즉 모든 질병은 독으로부터 온다고 말하면서, 그 원인이 火食 (화식), 즉 익히거나 구운 음식에 있다고 말했다.

전 교수는 화식이 나쁜 3가지 이유를 들었다. 첫째, 화식은 미네랄, 비타민, 엽록소 등 몸에 꼭 필요한 필수 영양소를 파괴한다. 둘째, 화식을 하면 소화, 흡수되는 속도가 빨라져서 포만감을 잘 느끼지 못하게 되어 과식을 유발하고, 혈당을 빠르게 증가시킨다. 셋째, 화식은 각종 노폐물과 독성 물질을 몸에 축적시켜, 혈액을 혼탁하게함으로써 각종 성인병과 난치병의 원인이 된다.

반면에 생식을 하게 되면, 위에 열거한 3가지 문제를 모두 해결할 수 있게 된다. 첫째, 생식은 각종 영양소를 그대로 보존한 상태로 몸에 공급한다. 둘째, 생식을 하면 소화, 흡수 속도가 지연되어 혈중 혈당이 천천히 올라감으로써 당뇨병을 예방, 치료할 수 있게 된다. 셋째, 생식은 몸에 쌓인 각종 노폐물과 독성 물질을 스스로 해독함으로써 각종 성인병과 난치병을 예방하고 치료할 수 있다.

전 교수는 여러 임상 사례를 통해 자신의 이론을 증명하고 있다. 8체질 의학의 관점과 일치하는 부분이 많이 있다. 그동안 임상에서 적용해온 <체질별 생식을 통한 해독요법>이 성공할 수밖에 없었던 이유를 그의 이론과 임상을 통해 증명할 수 있었다.

화식은 만병의 근원이다. 건강을 지키고 병을 치료하고 싶다면 지금부터라고 화식을 줄이고 생식을 시작하기 바란다.

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 못한다면 하루 중 가장 시간을 내기 좋은 때를 정해서 5분 이상을 꼼꼼히 닦고 나머지는 약식으로 하면 그런대로 효과적일 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 유지할 수 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 안 된다. 물론 여러 가지 치주치료 방법들이 있지만 앞서 이야기했듯이 어렵고 아프고 비용도 많이 들고 효과도 떨어진다. 환자들의 관리에 따라 재발도 잘 되고 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

## 비타민 알고 먹읍시다 만성피로와 노폐물 청소엔 좋은 구연산

나이가 들면서 우리 몸은 노폐물로 인해 산성화 되기 때문에 만성피로와 각종 질병에 시달리게 됩니다. 병원에서 포도당을 주입하면 피로가 풀리는 것을 경험하셨을 겁니다. 그런데 포도당의 10배 이상의 효과를 볼 수 있는 것이 구연산입니다. 우리가 마시는 피로회복제에는 꼭 구연산이 함유되어 있습니다. 그 이유는 구연산이 산성화된 체질을 약알카리성 체질로 중화시켜주기 때문입니다.

우리가 음식을 먹고 소화기관을 거치면서 많은 노폐물과 피로 물질인 젖산이 생성되는데 그것을 가장 빠른 시간에 청소하는 역할을 하는 것이 구연산입니다. 또 구연산은 혈액속의 노폐물을 제거해 혈액을 맑게 하고 혈액 순환을 돕습니다. 그래서 부수적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤이 낮아집니다.

구연산은 가정에서 천연 청소제로도 많이 사용됩니다. 주방에 찌든 때가 있을 때 구연산을 사용하면 감촉같이 없어지는데 우리 몸속의 때도 마찬가지입니다. 가정에서 사용하는 이온정수기 속에는 작은 호수들과 전극판이 많습니다. 그걸 청소할 수 있는 방법은 새 호수로 교체해야만 합니다. 그러나 구연산을 녹인 물에 한나절 담가 놓으면 새 것 같이 변하는 것을 눈으로 확인할 수 있습니다. 마찬가지로 구연산을 꾸준히 복용하면 신장과 방광에 쌓인 노폐물을 깨끗하게 청소할 수 있습니다. 체질적으로 신장에 돌이 자주 생기는 사람은 레이저로 돌을 깨어 배출되지 않으면 수술요법을 선택해야 하는데 구연산 물을 마시면 원천적인 차단도 될 뿐만 아니라 있던 돌도 녹여줍니다. 우리가

레몬을 입으로 베어물면 이가 뾰드득 하고 깨끗하게 닦이는 것을 경험한 적이 있을 것입니다. 그것은 레몬 속에 있는 구연산이 세정제 역할을 하기 때문입니다. 구연산 1티스푼을 한 잔의 물에 타서 복용하고 나서 한 시간 정도 지나면 소변이 수도물 같이 쏟아져 나오는 것을 체험할 수 있습니다. 그리고 기미의 원인인 멜라닌색소의 침착을 막아주기 때문에 점진적으로 얼굴이 밝게 변합니다. 나이가 들면 뱃살이 쉽게 늘어나는데 구연산은 지방 분해 효과도 있기 때문에 체중 조절에도 많은 도움이 됩니다.

마지막으로 구연산은 패스트푸드 등 장내에 해로운 균의 왕성한 번식을 돕는 음식 섭취로 인해 발생하는 변비나 장의 불쾌감을 줄여줍니다.

### ■ 구연산의 복용방법

물 한컵 에 식용 구연산 1작은 스푼을 물에 녹여서 식후에 복용 합니다. 치료 목적으로는 3시간마다 한 잔씩 하루 5번 정도 마십니다. 건강 관리 목적으로는 식후 1잔씩 하루 2-3번 정도 마십니다. 신맛을 싫어한다면 캡슐로 된 제제를 식후 1알씩 하루 2-3번 복용하면 됩니다(캡슐 속의 농도가 진하기 때문에 꼭 한 컵의 물과 함께 복용하십시오).

### ■ 복용 시 주의 사항

치아가 약한 사람은 치아에 닿지 않도록 빨대를 이용하고 위장이 약하거나 위산과다 가 있다면 소량으로 시작하여 본인에 맞도록 조절하는 지혜가 필요합니다.

◆비타민 전문점 : (714) 534-4938

가정의학

## 당뇨병의 치료(6) 운동요법(Exercise Therapy)

혈당이 너무 높은 상태에서의 운동은 혈당조절을 오히려 악화시키고 당뇨병의 급성합병증인 케톤산증(ketoacidosis)과 저혈당성 혼수상태(hypoglycemic coma)가 일어날 위험성이 증가하기 때문에 운동하기 전의 혈당(blood glucose)이 300 mg/dL 이상이거나 제1형 당뇨병(type 1 diabetes mellitus)이면서 250 mg/dL 이상을 보이고 소변에 케톤(ketone)이 나타날 경우에는, 혈당과 케톤이 조절될 때까지 운동을 연기해야 합니다.



간이 겹치게 되어 저혈당이 나타날 수 있기 때문입니다.

적절한 운동(proper exercise)은 효과적으로 혈당을 관리하고 인슐린 감수성을 증가시켜서 당뇨병의 진행을 막는데도 도움을 주며, 동반질환인 고혈

압(hypertension), 고지혈증(hyperlipidemia), 비만(obesity)을 모두 좋은 방향으로 이끌어 주어서 결국 건강을 유지하는데 도움을 주지만, 잘못된 상식을 가지고 부적절하게 운동을 할 경우에는 오히려 당뇨병을 더 악화시키고 건강에 해로운 영향을 가져올 수 있습니다.

당뇨병의 치료를 위해서는 위의 원칙을 잘 지켜서 운동하는 것은 물론, 자신의 상태를 주치의와 자주 상의하여 치료의 방향을 결정해야 합니다.

반대로 운동하기 전의 혈당이 80~100 mg/dL 정도 이하이면, 운동 전에 약간의 탄수화물(carbohydrate)을 섭취하고 운동을 하는 것이 운동에 의해 나올 수 있는 저혈당을 예방할 수 있습니다.

운동을 실시하기에 가장 적합한 시간은 식후 1~3시간 사이로, 공복상태에서는 운동 30분 전에 당분섭취를 해서 저혈당을 예방하여야 하며, 취침 전에는 운동을 삼가하는 것이 좋습니다.

그 이유는 운동을 하면 인슐린 감수성(insulin sensitivity)이 증가되면서 몸속에 저장된 탄수화물이 고갈되는 시

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

