한 방

8체질 이야기
현미, 모든 사람에게 좋다?

현미는 백미보다 맛이 좀 거칠기는 하지만 각종 영양성분이 뛰어나서 가족들의 건강을 생각하는 주부들은 가족들의 불평에도 불구하고 백미가 아닌 현미로 밥을 짓는 것을 고집한다. 현미의 우수성을 홍보하는 메스컴과 각종 광고로 인해 현미를 먹으면 누구나 건강이 좋아질 것이라는 확신을 갖게 되는 것도 무리는 아니다. 하지만 현미를 먹으면 오히려 건강이 악화되는 체질도 있다는 사실을 아는 사람은 많지 않은 것 같다.

현미에 포함되어있는 영양소 중 많은 부분이 소화 기능을 돕는 즉, 비위장의 기운을 끌어올리는 성분이다. 따라서 선천적으로 비위장의 기운이 약한 수체질에게는 더할나위없이 훌륭한 음식이지만 반면에 선천적으로 비위장의 기운이 과도하게 강하게 타고 태어난 토체질에게는 현미가 오히려 비위장의 열을 과도하게 항진시켜 각종 질병을 일으키는 원인이 될 수 있다.

토체질의 비위장이 지나친 열을 받게 되며 위장과 십이지장의 벽을 보호하는 인체의 보호기전이 흐트러져서 소화기 계통의 염증과 궤양 그리고 위산역류 현상이 나타나게 된다. 이뿐만 아니라 과도하게 항진된 비위장의 열로 인해 몸 전체의 균형이 깨지면 인체는 이상적으로 예민해져서 여러 가지 물질에 과민 반응을 일으키게 되는데 그것이 토양체질의 알러지성 비염, 알러지성 피부 질환이다.

실제로 한의원에 내원하는 환자 중 위장질환과 알레르기 질환의 절반 이상이 토체질 환자들이다. 그분들 중 대다수가 현미밥을 비롯해 위장열을 높이는 각종 건강보조 식품을 장기간 섭취해 오신 분들이다. 이럴 경우에는 반드시 현미밥을 끊고 위장열을 내리는 치료와 함께 메밀이나 보리로 밥을 지어 먹으면 위산역류 현상이나 속쓰림 증상이 점점 사라지게 된다.

질병이 생겼을 때 그 병의 원인을 선천적인 체질적 특성을 파악하여 치료를 하는 것이 체질의학이다. 따라서 체질의학으로 치료를 하면 질병이 낫는 것뿐만 아니라 전반적인 몸의 상태가 좋아지게 된다. 이것이 한 가지를 치료하면 한 가지가 나빠지는 식의 약물에만 의존하는 서양의학과는 근본적으로 틀린 점이며 체질 의학의 뛰어난 점이다.

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

치 과

아랫니 없을 때 치료 방법

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 매력이 있다. 하지만 아랫니 전체를 임플란트로 하기에는 가격이 만만치 않은 게 현실이다. 때문에 인공치근과 틀니를 함께 사용한다면 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 음식물을 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 4개의 인공치근을 심은 뒤 이 인공치근들을 연결하는 금속의 봉을 제작해 인공치근에 고정한 다음 틀니의 안쪽 면에 클립이라는 유지장치를 부착해 그 금속봉과 클립이 움직이지 않게 하는 방법이 있다. 이는 틀니의 안정성과 견고성을 극대화한 것으로 인공치근 2개를 심었을 때보다 더 안정적이고 틀니의 움직임이 거의 없다는 장점이 있다.

이 틀니는 언제나 빼서 닦을 수도 있다. 5~6개 또는 그보다 많은 개수의 인공치근을 심고 틀니를 나사 로 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. 한 가지 단점은 틀니 밑 부분의 청결을 위해 투자해야 하는 시간이 많다.

남태준 종합치과
남태준 원장
TEL (714) 871-4962

건 강

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 젊은층까지 눈의 불편함은 가속화되고 있다. 에스키모인은 고지방 식사에 채소와 과일은 거의 섭취하지 않는데도 혈관질환자가 거의 없다. 다이아베르크 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 (Docosa Hexaenoic Acid)와 EPA(Eicosa Pentaenoic 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 교수팀의연구 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 12~20㎎ 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(10)-1
경구약물 요법의 종류 -Pioglitazone(Actos®)

계속해서 인슐린에 대한 민감도를 높여주는 약에 대해서 설명드리겠습니다. thiazolidinediones계열의 약들은 제2형 당뇨병에서만 사용되는 것으로, 인슐린에 대해 반응하는 수용기의 효소를 만들어내는 유전자를 자극하여서 효과를 나타냅니다. 그러므로 이 계열의 약들은 metformin과 더불어 당뇨병의 진행을 어느 정도 막는 약으로 구분이 됩니다.

한편 이 약들은 간에서의 혈당 생성을 막아주기도 합니다. 현재까지는 내당능장애에 metformin 만큼 많이 이용되지는 않지만 앞으로 이용될 전망이어서 내당능장애가 나중에 당뇨병으로 진행는 것을 막는 데에도 많은 도움이 될 것으로 기대가 되는 약이기도 합니다. 현재까지 발매된 thiazolidinedione에 속하는 약품명으로는 pioglitazone(Actos®, 이하 괄호 안은 상품명)과 rosiglitazone(Avandia®) 두 가지가 있으며, 과거에 사용되다가 간혹 간염(hepatitis)을 일으켜서 퇴출된 troglitazone(Rezulin®)이 있습니다.

당뇨병 환자의 말기 합병증에 중요한 역할을 하는 혈관 손상과 플라크의 진행을 막는 데에도 효과적인 것으로 알려져 있으며, 중성지방을 낮추는 역할을 하기도 합니다.

중요한 부작용으로는 수분 축적으로 인한 부종이 나타날 수 있습니다.

이들 약을 사용하는 환자 중에 5% 정도에서 나오는 이 부작용으로 다리가 붓기도 하고 심장비대증으로 인한 심부전이 있는 환자들은 사용에 주의가 필요합니다. 간염을 일으켰던 과거 약제와는 달리 현재 사용되는 약제들은 간염을 거의 일으키지 않는 것으로 알려져 있습니다.

최근에 와서 rosiglitazone의 안전도에 대해서 문제가 제기되었습니다. 약제를 사용하는 환자 중에 심각한 심혈관질환이 발생되었다는 보고들이 있어서 현재 대단위의 연구가 진행되고 있습니다.

아직 약 자체가 리콜이 되지는 않았지만 판매량이 많이 줄었다는 보고들도 있습니다. 향후에 나오는 연구 보고에 따라서 rosiglitazone이 지속적으로 판매가 될지 혹은 리콜이 될지 여부가 결정될 것으로 보입니다.

이들 약제들은 당화혈색소를 1.5~2% 정도 낮추어 주는 것으로 알려져 있습니다.

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