

한 방

## 8체질 이야기 사우나를 하면 안 되는 체질

목욕을 한다는 것은 우선 몸을 청결하게 유지하는데 그 목적이 있으나, 예로부터 사람들은 자신만의 독특한 목욕 방법으로 건강을 지켜왔으니 건강과 목욕은 서로 깊은 관계가 있음을 알 수 있다.

목욕 방법에는 크게 두 가지가 있는데 하나는 더운물로 하는 온수욕이요 다른 하나는 찬물로 하는 냉수욕이다. 8체질의학에 따르면 모든 사람이 체온은 같으나 겉열과 속열의 차이(여기서 말하는 겉열과 속열은 우리가 느끼는 열과는 차이가 있다)가 있어 이에 따라 목욕 방법도 달리해야만 건강을 유지할 수 있다.

속열이 높은 목체질과 토체질의 경우는 온수욕을 해야하고, 겉열이 높은 금체질과 수체질의 경우는 냉수욕을 해야만 한다. 예를 들면 목체질의 경우 사우나에 가서 한두 시간 땀을 빼고나면 몸이 가뻐해지고 기분도 상쾌해지지만, 금체질의 경우는 감기가 들었을 때 목욕탕에 가서 땀을 흘리고 나면 도리어 몸에 힘이 빠지고 감기가 더 악화된다.

한 번은 30대 후반의 환자가 진료실을 찾아왔다. 얼마 전부터 극심한 피로로 인해 직장도 그만두었고 또 불면증으

로 수개월 동안 수면제를 복용하고 있 다면서 보약을 먹겠다는 것이 었다. 진 단을 해보니 목양체질이였다.

우선 체질침으로 간을 치료하고 약해진 간을 돕는 음식요법을 알려준과 동시에 매일 밤 잠자기 전에 반신욕을 30분 정도 하라고 했다. 얼마 지나지 않아 전화가 왔는데 이제는 피곤도 훨씬 덜하고 수면제 없이도 잠을 잘 수 있게 되었다고 하면서 다시 일을 시작하게 되었다는 것이었다. 이처럼 체질에 따라 적합한 목욕법을 잘 활용하면 치료에 큰 도움이된다.

금체질과 수체질의 경우는 다르다. 땀이 날 때 부족한 속열이 땀과 함께 빠져나와 도리어 몸이 더 차가와 지고 기력이 떨어지기 때문에 손발이 차고, 추위를 잘 탄다고해서 자신의 체질을 무시하고 반신욕이나 사우나를 자주하면 안된다.

목욕법도 체질에 따라 각각 다르게 적용해야만 건강을 지킬 수 있다는 것을 꼭 명심하기 바란다.

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



치 과

## 경제적인 임플란트

보통 몇 개의 치아가 빠지면 양옆의 건강한 치아를 갈아서 보철물(브릿지)을 씌우고 빠진 치아 부분을 그곳에 거는 방법을 사용하거나 부분 틀니를 썼다. 그러나 이 시술법은 나중에 건강한 치아에까지 무리가 가서 수명을 단축하는 결과를 가져오는 단점이 있다.

또 사용할 때 이물감과 함께 불편함을 많이 느끼게 된다. 제 3의 영구치라고 불리는 임플란트는 치아를 상실한 부위의 잇몸 뼈에 특수 티타늄으로 만들어진 인공치아를 심고 그위에 보철물을 볼트 형태 혹은 접착 형태로 연결해 자신의 본래 이처럼 씹게 해주는 치료법이다.

최근엔 많은 진보된 임플란트 치료방법이 소개되고 있고 성공률도 90%를 넘을 만큼 대중화되고 검증된 치료 방법이다.

실패하는 경우도 수술 자체의 잘못이라기보다 환자 자신의 건강 상태나 치아의 위생상태를 잘 관리하지 않아 생기는 것이 더 많다.

그런데 “임플란트가 좋기는 하다던데 워낙 비싸서...” 하는 반응을 보이는 환자들이 많다. 사실 임플란트는 아직은 다른 의료수가에 비해 좀 비싸다. 그러

나 엄밀하게 경제성을 따져 보면 임플란트가 오히려 유리한 경우가 많다. 브릿지나 틀니의 자연적인 수명은 5~7년 안팎이다.

또, 틀니의 경우 잇몸에 부담을 주고 잇몸뼈가 흡수돼 줄어들면 그 변화에 따라 수시로 교정, 또는 새로 제작해야 하는 경우도 생기며 브리지는 건강한 양옆의 치아에 거는 방식이라 주변 치아에 부담을 줘 수명이 단축된다. 그러나 임플란트의 수명은 개인에 따라 다르긴 하지만 잘 관리하면 15년 이상 쓸 수 있다. 따라서 60, 70대 노인이 임플란트를 한 경우 그 수명이 반영구적이란 표현을 써도 그리 틀린 말은 아닌 듯 싶다.

또, 임플란트는 주변 치아에 의존하지 않으므로 결과적으로 주변 치아의 수명이 길어지게 된다. 이런 점까지 감안하면 임플란트는 결코 비싼 것이 아니라 오히려 비용과 시간과 불편함에서 빨리 벗어날 수 있는 최선의 방법임에 틀림없다.

남태준 종합치과  
남태준 원장  
TEL (714) 871-4962



건 강

## 탈모 방지에 좋은 채소, 과일 6가지

전문가들은 “머리카락을 건강하고 윤기 나게 유지하는 데에는 채소와 과일만큼 좋은 게 없다” 고 말한다. 과체에 들어 있는 각종 영양소가 머리카락의 성장을 돕고, 모공(털구멍)을 보호하며, 탈모를 퇴치한다. 의학 포털 ‘코메디닷컴’이 ‘데일리메일’을 인용해 탈모 방지에 도움이 되는 채소와 과일 6가지를 소개했다.

### 1. 딸기

베리류 중에서 비타민 C 함유량이 가장 많다. 비타민 C는 항산화제로서 면역 체계를 지원해 모공을 보호한다. 플라보노이드를 비롯해 안토시아닌도 들어있어 머리카락 색깔을 생생하게 유지하는데도 도움이 된다.

### 2. 시금치

철분이 풍부하게 들어있다. 철분이 부족하면 만성 휴지기 탈모로 불리는 탈모 증상이 특히 여성에게서 많이 발생한다. 이밖에 시금치에는 비타민 C와 K를 비롯한 각종 비타민과 엽산, 망가니즈, 마그네슘, 구리 등 무기질도 많이 들어있다.

### 3. 오이

비타민 C와 망가니즈, 베타카로틴 등 항산화 영양소가 많이 들어있다. 다양한 플라보노이드도 함유하고 있어 모공을 보호하는 효능이 있다. 또한 신체 결

합 조직에서 발견되는 이산화규소도 풍부해 머리카락의 성장을 돕는 효과가 있다.

### 4. 양파

머리카락 성장에 필수 비타민으로 꼽히는 비오틴이 풍부하게 들어 있다. 구리 성분이 들어있어 머리카락 색소를 유지하는데에도 도움이 된다.

또 양파에 들어있는 케르세틴이라는 항산화 물질은 피부와 모공의 감염을 제거하거나 관리하는데 도움이 되기 때문에 양파 즙을 머리에 바르면 좋다.

### 5. 당근

비오틴이 많이 들어있다. 당근 100그램에는 비오틴 하루 섭취 권장량의 20%가 들어있다. 탈모의 원인은 매우 다양하나, 기본적으로 ‘비오틴(BIOTIN)’ 부족 시 잘 나타난다. 수용성 비타민B군에 속하는 비오틴(BIOTIN)은 모발 건강에 필수적인 성분으로, 두피의 혈액 순환을 촉진하고 모낭 세포에 영양을 공급하는 역할을 한다.

### 6. 마늘

마늘에는 강력한 항균 효과가 있다. 머리카락이 빠지는 것은 피부나 모공의 감염으로 인해 발생하는 경우가 많은데 머리에 마늘 즙을 바르면 감염을 줄이는 효과가 있다. 또 마늘에는 머리카락 건강에 중요한 무기질인 셀레늄이 많이 들어있다.

가정의학

## 당뇨병의 치료(12)-3 경구약물 요법의 종류 Alpha-glucosidase inhibitors & Amylin-Miniting Agents

▶ 지난 호에서 계속됩니다.

아밀린은 인슐린과 동시에 분비될 뿐만 아니라 인슐린 분비량이 떨어질 때 함께 줄어들며, 이들은 혈중에서 영양 물질의 양을 조절하는데 서로 보완적인 작용을 합니다. 아밀린은 제 1형 당뇨병에서는 거의 나오지 않고 제 2형 당뇨병에서는 부족하게 나옵니다.

아밀린의 작용 효과는 위장관의 운동을 저하시켜서 위배출 시간을 느리게 하고, 식사 후에 혈당을 올라가게 하는 글루카곤(glucagon)의 분비를 줄여주며, 간에서의 혈당 생성을 막아주며, 식욕을 감소시켜서 음식 섭취를 줄이는 방법으로 혈당을 조절하게 됩니다.

아밀린의 합성 유사체(synthetic analogue)로 시판되고 있는 pramlintide (Symlin®)는 식사 전 피하주사하여 사용하며, 인슐린과 보조적으로 작용하므로 인슐린의 사용량을 줄여서 사용할 수 있게 합니다. 또한 약효가 혈당치에 따라 작용하고 혈당이 떨어지면 효과가 없어지므로 저혈당을 일으키지 않습니다. 위장관에 대한 작



용으로 체중 감소 효과가 있는 것으로 알려져 있으며, 부작용으로는 약 1/3의 사용자 중에서 위장관 장애와 구역이 나타날 수 있지만 사용 기간이 지나면서 사라집니다.

사용 대상은 제1형 당뇨병과 인슐린 치료를 받는 제2형 당뇨병 환자에서 인슐린이나 인슐린(insulin analogue)과 함께 보조적인 치료에만 사용하도록 되어 있습니다.

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

