



김경현 원장의 몸·마음 이야기

저린 증상 오면 뇌출혈 의심해야



팔 다리가 저리거나 시리고, 찌릿찌릿하거나 바람이 든다. 남의 살 같다 등의 증세를 호소하는 사람이 많다. 보통 '저리다, 시리다, 아프다'라는 증세는 본질적으로 같은 증세로 판단하며, 정도의 차이를 둔다.

시리다는 것은 조직에 영양공급이 원활하지 못해 나타나는 증세다. 그 부위가 주위의 환경변화에 적절한 대응을 하지 못해 쉽게 차가워져 발생한다. 그 정도가 심하면 뻣뻣해지거나 통증을 호소하게 된다. 즉, 적극적으로 보살펴달라는 신호이다.

이는 수돗물이 수압이 약해 흐르지 못하는 경우와 비슷하다. 이러한 기능적인 현상은 혈액순환을 원활하게 하는(補氣) 방법으로 쉽게 치료될 수 있다. 몸이 찬 것이 만병의 근원이라 옛말이 이에 해당된다.

그러나 이러한 기능적인 이상의 단계를 넘어 기질적인 이상으로서 저린 증세가 나타나는 경우가 많다. 이런 경우 막연하게 저리다고 하기보다 본인 스스로 분류해 관찰해 보는 것이 좋다. 몸의 어느 부분이 저린지, 어떻게 저린지, 저린 증세가 언제 나타나는지, 저린 증세의 지속여부가 어떻게 나타나는지 4가지 방법으로 판단해 본다. 수압이 낮아서 수돗물이 못나오는 것이 아니라, 수도관이 막혀서 못나오는 경우라 할 수 있다. 이러한 기질적인 이상은 단순하게 기운을 보(補)하는 것보다는 원인이 되는 질병을 치료해야 한다.

▷손끝만 저리다 ▷팔 혹은 손의 안팎 중 어느 쪽이 저린지 살펴본다 ▷손발이 함께 저리다 ▷좌우 중 한쪽만 저리거나, 양쪽이 다 저리다 ▷바늘에 찔린 듯 따끔따끔하다 ▷자갈 위를 막 뛰는 느낌이다 ▷짙은 잔디 위를 걷는 느낌이다 ▷전기가 통하듯 찌릿찌릿하다 ▷무엇인가 달라붙는 느낌이다 ▷자는 동안 저리다 ▷대낮에 저리다 ▷운동을 한 뒤에 저리다 ▷추울 때 저리다 ▷저

- 뇌에 원인이 있는 경우 : 오른쪽이든 왼쪽이든 몸의 한쪽만 저린다
- 척수에 원인이 있는 경우 : 손, 발, 허리 아래, 목 아래 전부가 좌우 대칭적으로 모두 저린다
- 말초신경에 원인이 있는 경우 : 부분적으로 저린 증세가 있다

린 증세가 일시적이거나 지속적이다 등의 증세를 파악한다.

저린 증상을 일으킬 수 있는 병으로는 몸의 부위에 따라 뇌, 척수, 말초신경, 말초순환에 장애가 생길 수 있다. 뇌에 원인이 있는 경우, 오른쪽이든 왼쪽이든 몸의 한 쪽만 저리게 된다. 원인 질병으로는 뇌출혈 뇌연화 뇌염 뇌종양 뇌외상 뇌동맥경화 등 다양하다.

주의해야 할 것은 뇌에 피의 흐름이 갑자기 멈춰 일어나는 일과성 뇌허혈발작이다. 흔히 볼 수 있는 증상은 무심코 볼펜을 떨어뜨렸는데 손이 팔을 듣지 않고 감각이 없어졌다 한참 후 정상으로 돌아오는 경우이다. 이 증상이 계속되면 뇌출혈 등의 큰 병을 불러 오게 되는데, 흔히 말하는 중풍의 전조증세이다.

척수에 원인이 있는 경우는 손, 발, 허리아래, 목 아래 전부가 좌우 대칭적으로 모두 저리다. 균형이 잡히지 않은 지나친 운동이나 노동, 잘못된 자세 등으로 인해 뼈에 노화와 변형이 와서 생기는 경우가 많다.

말초신경에 원인이 있는 경우 부분적으로 저린 증세가 오는 것이 특징이다. 당뇨병일 경우 팔의 안쪽부터 저려온다.

그 외 말초순환에 장애가 있어 저린 경우는 고혈압이나 신장병, 종양, 각종 중독, 약물 등의 원인으로 저린 증세가 온다. 요즘에는 드물지 않게 영양부족으로 오기도 한다.

저린 증상은 피로하면 그렇거나 하고 지나치게 쉬운 증세이다. 그러나 힘이 빠지고 저린 증상이 나타날 때에는 지체 없이 전문의를 찾아 그 원인을 밝혀야 한다.

선재한의원 (02)518-0845



정미화 원장의 건강한 구강 관리법

시리고 잇몸 부으면 신경치료 필요

치과에서 말하는 치아신경은 치아 중심부에 있는 연조직으로 신경, 혈관, 림프관과 결합조직으로 이뤄져 있다. 신경치료는 염증 상태의 신경을 제거하고, 신경관을 소독해 멸균 상태로 만든 후, 신경을 대체할 수 있는 물질을 채워 넣는 일련의 치료 과정을 말한다.

신경치료가 필요한 치아의 증상은 치아가 아프거나, 차갑거나 뜨거운 것에 민감한 경우, 치아에 변색이 있는 경우, 잇몸이 붓는 경우 등이 그 대표적인 증상이다. 하지만 때로는 아무 증상이 없을 때도 있다.

신경치료가 필요한 경우로는 ▷ 충치가 심해져서 신경까지 감염된 경우 ▷ 치아가 깨져 신경까지 노출된 경우 ▷ 치아에 미세한 금이 가 있는 경우 ▷ 충진물이 빠진 상태로 방치된 경우 ▷ 치주질환 등으로 신경이 손상된 경우 등이 있다.

신경치료의 과정은 첫 번째, 충치를 제거하고, 뿌리 쪽 신경을 노출시켜 염증이 생긴 신경을 먼저 제거한다. 두 번째로는 신경을 깨끗이 제거하기 위해 정확한 길이를 측정하게 되며, 이 과정에서 특정기구를 사용하거나 방사선 사진 등을 찍는

다. 세 번째로는 신경을 정확하게 제거하고, 치아뿌리 내부를 적절한 치료재료로 채운다. 네 번째는 치아 머리 부분을 레진 등으로 채운다. 다섯 번째는 크라운으로 치아 전체를 씌워 깨지지 않도록 보호한다. 이는 보통 수일 간격으로 4회~5회(신경 가지 수에 따라, 난이도에 따라 다름) 정도로 치료가 끝나게 되며, 정도에 따라 1년 가까이 걸리기도 한다.

신경치료를 시작하기 전에는 매우 심한 통증에 시달리기도 하며 신경치료를 시작 하면 그 통증이 없어진

다. 치료시작 후 며칠 동안은 치아가 상당히 민감할 수도 있다. 특히 치료 전에 통증이나 감염이 있었던 경우, 민감한 정도가 더욱 심하다. 이것은 치료가 진행되면서 나타나는 정상적인 불편감이나 통증이므로 치료를 받기 전부터 너무 걱정하지 않아도 된다. 이러한 증상은 신경치료가 진행되면서 사라지며 필요한 경우에는 적절한 약을 처방 받으면 된다.

치아의 신경치료 후 완전히 수복해 크라운을 씌울 때까지는, 단단하거나 자극적인 것을 씹지 말아야 한다. 완전히 수복되지 않은 치아는 부러지거나 깨지기 쉬우므로 가능한 신경치료가 끝나는 대로 빨리 크라운으로 씌워주는 것이 좋으며, 지속적인 구강관리가 필요하다.

연우치과 (02)733-1030



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활

하체 비만, 골반 비틀림부터 체크

하체 비만은 음식 섭취량이 많아 살이 찌기보다, 체형·체질적인 문제로 발생한다. 하체 비만은 운동으로 개선되기 힘들다. 왜냐하면 하체 비만은 대부분 체형적인 문제로 발생하기 때문이다.

하체 비만의 경우, 대체적으로 골반이 뒤쪽으로 많이 틀어진다. 또한 허벅지 뒤쪽 근육이 수축돼 있는 경우가 많다. 허벅지 뒤쪽 근육이 수축되고 골반이 뒤쪽으로 기울어지면, 허벅지 앞쪽의 근육이 이완되고 부피가 늘어나 허벅지 비만을 불러 일으킨다.

비만은 흡수되는 에너지가 많은 것에 비해 소비되는 에너지는 적기 때문에 발생한다. 선천적으로는 내과적 병적 문제, 체형이 불균형한 경우 발생하기도 한다.

하체 비만은 골반이 비틀어진 경우가 많이 발생한다. 골반 비틀림으로 발생하는 체형 불균형은 엉덩이와 허벅지, 다리에 군살이 붙게 되며, 굳어진 근육은 림프와 혈액의 흐름을 막아 대사 기능을 저하시켜 골반을 벌여지게 만든다. 또한, 벌어진 골반을 중심으로 엉덩이와 허벅지 주위에 지방이 축적된다.

골반은 몸의 중심이다. 그러므로 골반이 틀어지면 전신체형이 망가진다. 근육은 항상 긴장해 있는 부분과 거의 사용하지 않는 부분으로 나뉘고, 약화된 근육은 늘어진 채로 굳어져 탄성을 잃으며, 엉덩이와 하체의 균형을 바로잡아 주지 못한다.

뿐만 아니라 골반이 비틀어지면 발목이 굽어지고 종아리 근육이 발

달한다. 종아리가 두꺼우면 발바닥과 발목이 정상적 기능을 하지 못한다. 또한 다리가 굽어 보이고 'O' 자나 'X' 자 모양으로 된다. 결과적으로 골반 비틀림은 하체에 살을 찌게 해 하체 비만을 야기 시킨다.

여성들의 경우 여름철에는 미니 스커트, 핫팬츠 등을 즐겨 입어 다리에 신경을 많이 쓴다. 각선미를 더욱 돋보이게 하기 위해서는 허벅지부터 종아리까지의 하체라인 무엇보다 중요하다. 하지만 하체는 군살이 가장 잘 붙으면서도 가장 빠기 힘든 부분이다.

골반은 배와 허리 전반에 걸친 살을 지방하고 하반신과 척추를 잇는



하체비만은 골반 교정으로 개선이 가능하다.

중심적인 역할을 한다. 뼈, 몸 전체의 밸런스가 깨지면 전체적인 몸의 선이 망가질 뿐 아니라 건강에도 악영향을 미친다. 누구나 태어날 때는 비슷한 조건의 체형을 가지고 태어난다. 하지만 올바른 생활 습관으로 인해 아름다운 체형을 만들 수도 있고 그렇지 못할 수도 있다. 따라서 비틀어진 체형은 건강상의 문제를 위해서라도 반드시 교정되어야 한다. 포스츄어맨파트너스 교정센터 1544-9697

친환경 삼베타올선물 SET

NEW

소중한 분께 마음을 전하세요~

삼베타올은 강원도에서 재배한 마의 속줄기를 삼베틀로 만들어 선조들의 지혜와 멋을 그대로 담았습니다. 곰팡이를 억제하는 항균성과 항독성이 있는 순수 천연 삼베(햅프)사와 죽사(대나무에서 추출한 원사)를 합사하여 제조된 순식물성 제품입니다. 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단해주어 피부 자극이 없으며 피부의 노폐물 제거와 혈액순환 촉진으로 끈고 탄력 있는 피부로 바꾸어 드리는 환경친화적 제품입니다.

샤워타올, 세안타올, 수세미 - 3종 세트

27,000원 (2세트 이상 주문시 배송비 무료)

햅프오일비누

1개 10,000원

■ 건포, 스킨 마사지 특징

10분 정도 마른 수건 또는 젖은 수건으로 손발 끝에서부터 심장 쪽으로, 배꼽을 중심으로 동글게 피부를 마사지 합니다. 외출 후 샤워 전 위민업으로 건포마사지를 해주면 몸의 신진대사가 왕성해지고 혈액순환이 활발해져 체내에 독소가 쌓이는 것을 막아주는 효과가 있습니다. 또한, 피부 보호 및 면역력 향상에도 좋고, 감기도 예방할 수 있습니다.

■ 삼베샤워타올 (건포마사지)

- ▶ 혈액순환 및 피부 신진대사를 좋게 합니다.
- ▶ 피부의 더러움과 묵은 각질을 제거해 줍니다.
- ▶ 지지고 활력 없는 피부에 탄력과 윤기를 부여 합니다.
- ▶ 피지분비가 줄어드는 피부에 피지선의 기능을 활발히 해줍니다.
- ▶ 원자목욕용으로 사용해도 좋습니다.

값 15,000원

■ 삼베세안타올

- ▶ 삼베세안타올을 물에 적신 후 얼굴전체를 마사지 하듯 닦아줍니다.
- ▶ 특히 코 주변을 닦아주면 피지가 제거됩니다.
- ▶ 삼베세안타올을 물에 헹구 후 닦아줍니다.

값 6,000원

■ 삼베수세미

- ▶ 세제없이 식기세척이 가능합니다.
- ▶ 항균, 항독성을 지니고 있습니다.
- ▶ 과일세척에도 세제없이 세척이 가능합니다.

값 4,000원

현대불교 현불샵 | 서울시 중구구 수송동 수송빌딩 2층

T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 www.hyunbulshop.com

[농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주 : (주)현대불교신문사]

법회, 환갑, 돌잔치, 칠순 명절 등 각종 행사용 선물로 아주 좋습니다!