

김경현 원장의 몸·마음 이야기

알코올중독으로 가는 과정

알코올중독 증세를 보이는 단계는 다음과 같다. 1단계는 사교적 음주이다. 사교적인 목적으로 술을 마시기 시작한다. 이때는 어울리는 사람이 없으면 술 마실 생각을 별로 하지 않는다. 간혹은 긴장을 풀거나 스트레스 해소를 위해 술을 마신다.

2단계는 예징단계이다. 혼자서 술을 마시는 일이 잦아진다. 술을 먹은 사실을 남들에게 감추고 싶은 생각이 들기 시작한다. 술 마실 건수를 만들거나 찾아나서는 행동을 보인다. 그러나 음주시 의식이 말짱하며 외견상 심하게 취한 행동을 자주 보이지는 않는다. 그러나 가끔은 술 먹었을 때의 일을 기억하지 못하는 일이 생긴다.

3단계는 결정적 단계이다. 이 단계를 넘어서면 알코올중독이 되기 때문에 결정적 단계라고 한다. 일단 술을 마시면 고통을 보려고 하며, 낮술을 마시기 시작한다. 술이 우선이기 때문에 식사에 소홀히 하고 술 때문에 결근을 하거나 조퇴를 하는 등 업무에 지장을 준다. 술을 마시지 않으면 금단증상이 나타나지만 며칠씩 술을 마시지 않을 수는 있다.

4단계는 만성단계이다. 음주가 하루의 중요한 일과가 되어 거의 날마다 술을 마신다. 알코올이 들어가야 활기가 생기며 술을 마시지 않을 때는 위축되고 무기력한 행동을 보이거나 안절부절 못한다. 취한 것에 대한 죄의식이 없어지고 외모에 대해 별로 신경을 쓰지 않는다. 그리고 직장이나 가정 또는 친구들과의 관계도 무시하고 오로지 술을 위해 산다.

휴식할 틈도 없이 다량의 알코올이 계속 간으로 들어오면 간이 타격을 받는다. 알코올성 간질환에는 지방간 알코올성간염 간경변증 등이 있다. 이중 가장 흔하고 가벼운 지방간은 매일 20~40g(소주 1홉 미만) 정도의 알코올을 수일간만 마셔도 발생한다. 애주가들 자처하는 사람들의 절반 이상이 지방간이라는 통계도 있다.

지방간은 일정기간 술을 끊으면 정상으로 회복이 가능하다. 간이 하루에 처리할 수 있는 최대 알코올량은 160g정도이나 실제 간경변증을 초래할 수 있는 양은 이보다 적다. 남자는 하루 40~60g(소주 1.5홉 또는 맥주 1500cc) 이상, 여자는 이보다 소량으로 알려져 있다. 매일 소주 40~60g을 마시면 20g정도 마시는 사람에 비해 간경변증이 생길 위험도가 6배이며, 매일 60~80g을 마시면 14배로 증가한다는 통계도 있다. 알코올의 양이 많고 음주기간이 길수록 간 손상이 중

가한다. 짧은 시간에 폭음하는 것도 간에 부담을 준다.

술이 나쁜 이유는 다음과 같다. 술 속의 알코올 성분은 대부분 위장과 십이지장에서 흡수된다. 알코올은 위점막을 손상해 위염 소화성궤양 식도염 등을 일으킨다. 이로 인해 과음 후 속이 쓰리고 구역질이나 팽만감이 올 수 있다. 취장염이 생겨 심한 복통이 오거나, 소장점막에 염증을 일으켜 설사가 나기도 한다.

알코올이 체내에서 대사되면서 생성된 아세트알데히드 등은 체내에 다량의 유해산소를 만든다. 알코올과 알코올대사로 생긴 다량의 유해산소가 온갖 병리현상을 초래한다. 소량의 알코올은 간의 해독작용으로 충분히 처리된다. 그러나 많은 양의 알코올이 체내에 들어가면 간이 이를 처리하지

지방간 알코올성간염 간경변증 유발 술 마시면 뇌, 심장, 고환에 안 좋아 과음하면 유해산소 발생 빨리 늘어 술 끊으면 지방간 정상회복 가능해



못해, 혈액을 통해 다른 신체조직으로 흘러넘치게 된다. 이처럼 흘러넘친 알코올은 신체 조직에 여러 가지 손상을 입힌다.

술에 의한 신체 손상은 양의 문제도 중요하지만 간이 가장 큰 영향을 받는 것으로 알고 있으나, 사실은 뇌, 심장, 고환 등에 훨씬 더 나쁘다.

술을 너무 많이 마시면 기억력 감퇴, 사고이상, 운동기능저하, 심장장애, 성기능 저하 등이 나타난다. 술에 의한 간 기능 이상은 장기간 다량 복용했을 때 나타나지만, 뇌 심장 고환 등의 손상은 더 빨리 더 심하게 나타날 수 있음을 알아야 한다.

과음하면 빨리 늙는다. 술은 약주라고도 해서 건강·장수에 도움이 된다고 하는데 무슨 말이나고 반문하는 이도 있다. 과도한 알코올은 체내에서 처리되는 과정에서 상당량의 유해산소를 발생시킨다. 유해산소는 세포막을 형성하는 성분인 지질의 과산화현상을 불러와 세포막을 파괴하고 단백질 과산화도 초래, 체내 각종 효소의 기능을 떨어뜨린다. 유해산소는 세포의 핵산도 산화시켜 노화를 촉진한다.

신재환의원 (02) 518-0845



정미화 원장의 건강한 구강 관리법

부드러운 칫솔모 택하세요

치아를 건강하게 관리하기 위해서는 무엇보다 양치질이 가장 중요하다. 우선 칫솔은 딱딱한 칫솔모 보다 부드러운 모를 고른다. 칫솔의 크기는 머리부가 어금니 2-3개를 닦을 정도의 크기를 고른다. 그래야 잇몸 구석 구석을 닦을 수 있기 때문이다. 칫솔은 3개월마다 한 번씩 갈아줘야 한다.

치약을 잘 때는 칫솔모 사이사이에 치약이 스며들 수 있도록 꼭꼭 눌러 짜는 것이 좋다. 특히 치약을 짜고 물을 묻히는 경우가 많은데, 이는 좋지 않은 방법이다. 치약에 물을 묻히기보다 먼저 입안을 물로 헹군 후 양치질을 하는 것이 좋다.

보통 칫솔질은 '회전법'이라 해서 손목의 회전을 이용해 아랫니는 위로, 윗니는 아래로 쓰러 내리듯 치아를 닦는다. 한 부위 당 10회 정도 반복 후 방금 닦은 부위와 겹쳐도록 옆으로 이동하며 칫솔질을 한다. 치아의 바깥 면과 안쪽 면을 고루 닦은 후 어금니의 윗면을 닦는다. 잇몸이 좋지 않다면 '바스법'으로 치아를 닦는다. 칫솔모를 45도 각도로 기울인 후 칫솔모가 치아와 잇몸 사이에 들어가도록 한다. 그런 다음 칫솔을 3-4회 흔들어 진동을 준 뒤

입 헹군 후 양치하는 습관들이는 것이 좋아 혀만 제대로 닦아도 구취·병원균 걱정 OK

잇몸에서 치아 쪽으로 쓸어주듯 닦는다. 이 방법은 바스 박사가 고안한 것으로 치아와 잇몸 사이의 세균수를 줄이고, 잇몸 상피조직을 단단하게 만들어 면역저항력을 높인다. 또한 치은이 형성되는데 도움을 준다. 그러나 바스법으로 계속 양치질을 하게 되면 오히려 치면 세균막 지수가 높아져 치은 퇴축이 야기될 수 있다. 그러므로 치은이 정상적인 상태로 회복되면 회전법으로 전환하는 것이 좋다.

치아를 닦은 후에는 구취를 없애기 위해서는 반드시 혀바닥을 닦아준다. 혀만 제대로 닦아도 구취뿐 아니라 입안에 서식하는 각종 병원균을 줄일 수 있다. 닦을 때는 혀의 끝 부분만 닦지 말고 뿌리 쪽까지 깊숙이 닦아야 한다. 양치질 전후에는 치간 칫솔이나 치실 사용을 생활화 하면 치석은 물론 충치와 풍치까지도 예방할 수 있다. 식사 후 이쑤시게 사용은 치아사이를 벌어지게 해 좋지 않은 습관이다. 그러므로 치아사이가 조밀한 분들은 치실을, 치아 사이에 공간이 있는 분들은 치간 칫솔을 사용하는 것이 좋다. 연유치과 (02) 733-1030



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활

턱을 당기는 습관을 생활화 합시다

거북목은 목이 거북이처럼 앞으로 쭉 나오는 목의 형태를 말한다. 컴퓨터, 핸드폰, PMP 등을 볼 때 고개를 숙이고 보는 습관이 늘어남에 따라 생기는 현상이다. 장시간의 컴퓨터를 사용하는 현대인 누구에게나 나타나며, 과도한 학습, 인터넷 사용을 즐기는 학생들에게서도 급증하고 있다.

바르지 못한 자세 때문에 생기는 거북목 증세는 변형된 목 때문에 계속해서 바른 자세를 유지하기 힘들게 만들어 더욱 문제가 된다. 이런 문제는 결국 다른 연결 부위에 영향을 주어 굽은등, 골반불균형, 허리디스크 등을 유발할 수 있다.

목부터 증세가 시작되는 거북목은 등뿐 아니라 허리와 다리도 함께 변형시키는데, 거북목인 사람이 운동을 하면 허리가 다리가 쉽게 아파오는 이유도 그 때문이다. 따라서 거북목은 단순히 목의 불균형뿐 아니라 전신 체형의 불균형을 발생 시킬 수 있기 때문에 조기에 발견하는 것이 중요하다.

간단한 체크 방법으로 거북목증세가 있는지 확인해보자.

거북목, 체형불균형 가져와 굽은등, 허리디스크 유발

〈거북목 체크리스트〉

- 1. 사무실에서 컴퓨터를 하루 평균 8시간 정도 한다.
2. 목을 너무 젖히면 아프다.
3. 목과 어깨가 자주 결리고 딱딱하게 굳는다.
4. 등이 굽었다.
5. 몸을 움직이면 각도에 따라 아프다.
6. 자주 잠버릇이 나쁘다는 말을 듣는다.
7. 어떤 베개를 사용해도 편하지 않다.
8. 취침 시, 팔을 위로 올리고 자는 버릇이 있다.
9. 사전을 보면 언제나 목이 기울어 있다.
10. 거울로 얼굴을 보면 귀 높이가 서로 다르다.
11. 목, 어깨를 비틀며 푹푹 소리를 내는 습관이 있다.
5개 이상일 경우에는 목의 불균형이 의심된다. 스스로 바르지 못한 자세



(좌) 이상적인 목의 만곡과 바른 자세 (우) 거북목으로 인한 구부정한 자세

세 습관을 가지고 있어 한 번 좁은 체크해 봐야 할 것이며, 증세를 느끼지 못한다면 체형교정 전문가와 상담해 보는 것이 좋다.

위 체크 방법 이외에 단순히 위를 보기 힘들다거나, 잦은 어깨 결림이 오거나 혹은 피곤함을 느낄 때 제일 먼저 목이 당길 경우 거북목이 시작되고 있음을 인지해야 한다.

거북목을 예방하는 제일 손쉽고 효과적인 방법은 턱을 당기는 습관을 생활화 하는 것이다. 특히 업무 도중이나 쉬는 시간 등을 이용해 자주 하는 것이 좋다.

바쁜 현대인들의 경우 식사를 한 후 10초 정도씩 턱을 당기는 스트레칭을 권유한다.

턱을 당겼다 제자리로 오게 하는 스트레칭으로 목의 혈액순환을 좋게 만들어 머리를 지탱하고 있는 목의 부담을 줄여주기 때문에 고개가 앞으로 나오는 체형을 바르게 교정하는데 많이 활용되고 있다.

또한 너무 높은 베개를 베고 자는 것을 피하며, 바른 자세 및 꾸준히 운동하는 생활 패턴을 기르는 것이 중요하다.

목이 앞으로 너무 많이 나와 걸음걸이가 불안정하거나, 등이 굽었거나, 골반이 비뚤어졌거나, 다리걸이가 다르거나, 어깨의 높이가 다르거나 지나치게 처졌다면 체형교정 전문가를 통해 교정을 받는 것이 좋다.

거북목일 경우 목이 뻐뻐하기 때문에 목만을 교정하면 좋아질 것이 아니라 생각하는 사람들이 많은데, 실제로 목은 허리와 골반, 다리, 발목 등의 관절과도 많은 연관이 있으므로 체형교정 전문가를 통해 전신을 체계적으로 교정 관리해 주어야 한다.

포스츄어엔터테인먼트 교정센터 1544-9697

시찰

안내

- 위치: 경북 포항시(서포항 IC 10분거리 국도 옆)
■ 면적: 사찰 전지관 2층(신축) 240평 외 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 대웅공양실, 기념품판매장 총 2,200평
■ 특징: 눈물 흘리시는 약사여래 좌불(목불), 국내최대 관음목불입상, 50여점 크리스탈 개금불, 천여점 회귀불상 전시(국내최대전시장), 외관벽 일체 크리스탈 장실 만다라 액자로 장식
■ 연간 5만명 참배, 천도제 월 10건이상
■ 전지관에 전시중인 크리스탈 개금불은 주지스님이 10여년간에 걸쳐 조성한 창작개금불로서 일본으로부터 불교예술의 새 역사를 연 작품으로 호평 받고 있으며, 절대 모방이 불가능한 불상이며 참배하시는분께도 황홀함이 빠져드는 작품으로서 TV방송 등 총 18회 방영된 바 있습니다.
■ 양도가: 35억 가능
■ 사찰내역은 인터넷상에 포항 성취관을 입력하십시오.
■ 연락처: 054)249-1023 유. 010-4504-0174
■ 자금력 있으면 대덕스님께서 운영하면 대 성공을 확신합니다.

사찰대출안내



30년 전통의 형산새마을 금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.

그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가 할 수 있으며 도와드리고자 하는 적극적인 마음이 있기 때문에 만족한 결과를 드릴 수 있었습니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.

- 형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~
1. 대출이자는 1억원 대출시 월62만원으로 가장 저렴합니다!
2. 대출상환은 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
3. 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
4. 개인명의 뿐 아니라 단체명의 사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!



상무 이강욱 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522

본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602

지리산 돼지감자로 만든 판매! "지리산 야생국우차"

자연이 만든 인슐린 돼지감자란? 당뇨병, 류마티스, 골절, 타박상, 해열, 지열, 비만증, 다이어트, 변비에 효과가 있는 천연 인슐린이라 불리는 이눌린을 함유하고 있습니다.

'이눌린'은 칼로리가 없으며, 위에서 소화가 되지 않아 장으로 내려가므로 혈당이나 혈중 인슐린의 농도가 증가하지 않기 때문에 당뇨병자에게 아주 좋습니다.

- 단 음식을 먹을 때 신경쓰시고 조절하셔야 하는 분
• 식이섬유 섭취 및 몸매관리를 원하실 때
• 조금만 환경이 바뀌어도 몸이 뜨끈뜨끈해지는 분
• 부모님 선물로 최고, 어린이 비만치료를 좋습니다.



돼지감자차 판매 문의 남원 선원사 TEL 063)631-0108 / FAX 063)625-2946 농협 301-0041-7701-11(지리산 청순노예술제)

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)



"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량 살이 쉰수는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실력!

여자가 살빼기 더 힘든 이유 여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법 똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 정 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄어야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 www.chorokwon.com 박현숙 원장