

김경현 원장의 몸·마음 이야기 암, 스트레스 부터 날리자



의학이 발달하면서 사람들을 괴롭혀온 많은 병들이 사라져 갔다. 질병퇴치의 가장 큰 공은 수돗물과 비누의 사용에 있다. 수인성 전염병들이 수돗물의 사용과 함께 사라졌고 많은 감염성 질병들이 비누의 사용으로 전염이 차단됐다. 20세기 들어 계속된 항생제 개발은 거의 모든 질병을 다스릴 수 있게 했다. 병은 이제 두려운 병마(病魔)가 아닌 치료가 가능한 질병이 됐다.

하지만 전염성 질환은 퇴조했지만 몇 가지 난치병들은 아직 남아있다. 가장 대표적인 것이 바로 암이다. 암은 넓은 의미의 종양을 말한다. 종양 중에서도 악성종양을 암이라 한다. 정상조직을 파괴 들어가 림프관이나 혈관을 타고 전신에 퍼져나가는 암은 정상세포와 비슷한 생리기능을 갖춰 발견도 치료도 어렵다.

암은 조기에 발견되면 완전한 치유가 가능하다. 하지만 암을 의심할 수 있는 위험신호는 일반적으로 느낄 수 있는 피로증세와 거의 흡사해 조기발견이 어렵다. 주기적인 검사와 세심한 배려만이 유일한 방법이다. '이 나이가 되면 다 그런 거지 뭐'라는 생각은 위험한 발상이다.

암의 발생 원인으로는 음식물 담배 바이러스 대기오염 등 외인성 요인이 90%를 넘는다. 그만큼 평소의 섭생이 무엇보다 중요하다. 일단 암이 발견되면 누구나 심각한 당혹감에서 벗어나기 힘들다. 완치가 어려울 뿐 아니라 생존율도 낮기 때문이다.

필자는 주위에서 많은 암환자들을 자주 접하면서 몇 가지 느낀점과 당부를 전하고자 한다. 우선 암에 걸리면 환자는 극심한 스트레스에 시달리게 된다. 본인의 상태를 받아들이기 어렵기 때문이다. 스트레스는 암의 진행만 촉진시킬 뿐이다. 스트레스에서 벗어나는 발상의 전환이 무엇보다 중요하다.

환자와 가족은 무엇보다 암을 인정하는 자세가 우선시 되어야 한다. 의학계에는 너무나 유명한 실화가 있다. 50대 초반의 성공한 사업가가 어느 날 암 진단을 받게 됐다. 그는 입원하기 전 며칠간 심사숙고 끝에 코미디 녹화테이프 200개를 준비했다. 아울러 '나를 웃길 수 있는 소재를 하나씩 가지고 오지 않는 사람들의 문병을 사절한다'는 팻말을 병실에 붙여 놔다. 암 병동에서는 유일하게 그의 병실만이 웃음이 끊이지 않았다.

그런 생활을 한지 1년이 지난 후 그 환자에게선 암세포가 씻은 듯이 사라져 버렸다. 생명의 본래 에너지가 갖춘 긍정적 에너지가 암을 치료한 것이다.

만약 여러분들이 암환자를 접하게 된다면 진정으로 웃을 수 있도록 만드시길 부탁한다. 웃음만이 살아온 삶과 남은 삶을 편안히 정리할 수 있도록 도와주는 길이다. 아무도 얼굴로 문병을 하는 것은 오히려 암을 악화시킬 뿐이다. 암에 대해 충분한 이해와 그 상황을 받아들이고 웃을 수 있게 하는 것은 가족과 문병하는 이들의 첫 번째 과제이자 의무다.

다음으로는 의료진에 대한 신뢰이다. 편안한 마음으로 전문 의료진의 판단에 모든 것을 맡기는 자세가 필요하다. 필자는 직업이 한의사라 그렇지 암 치료에 대한 많은 '비방' 들을 문의 받는다. 그러나 확실하게 검증된 '비방'은 없다. 항암작용을 나타낸다는 식물들은 참으로 많지만 인체에 그 치료 효과가 확실하게 나타나는지 검증된 사실은 없다. 설사 있다 하더라도 그것은 보조제일 뿐이다. 책이나 선전전단 소문으로 퍼진 그 많은 '비방' 들은 결과적으로 암의 진행만 촉진시킨다. 알뜰한 상흔에 편승한 잘못된 기대가 올바른 치료를 방해한다.

암은 극심한 면역력 저하 현상을 초래한다. 사소한 질병이라도 암환자에게는 치명적일 수 있다. 무엇보다 세심한 배려가 필요하다. 급할수록 돌아가라는 말이 있다. 암 환자분들이 이 말을 권하고 싶다. 원문에 충실하고 발상의 전환으로 스스로 가진 치유력을 최대한 활용하며, 부정적인 모든 것을 견디는 비범한 생명이 갖춘 본래의 에너지는 활짝 드러나게 되는 법이다.



선재한의원 (02)518-0845

건강한 구강 관리법

자연치아와 가장 유사한 임플란트



정미화
연우치과 원장

수술이 될 수도 있다.

수술 후에는 1시간가량 거즈를 물고 있어야 한다. 1주일간은 심한 운동이나 음주, 흡연은 절대 삼가야 한다. 칩을 뺀 안 되고, 빨대를 이용해 음료를 마시는 것도 피해야 한다. 코피가 날 수도 있으므로 코는 풀지 말아야 한다. 이러한 주의사항들은 수술 후 병원에서 더욱 상세하게 알려주며, 이를 철저히 따라야 한다.

치유기간 동안 임플란트 식립 부위에는 자극을 피해야 하며, 턱뼈의 상태에 따라서 치유 기간은 달라진다. 임플란트와 턱뼈의 골 유착을 위한 기간은 아래턱

의 경우 최소 4-6개월, 위턱의 경우 최소 5-6개월이 필요하다. 시술부위의 뼈가 약한 경우에는 1-2개월이 더 소요된다. 뼈 이식을 한 경우에는 6-9개월의 치유기간이 필요하다. 2단계 수술은 간단하다. 치유기간은 늦으면 1-2일, 빠르면 바로 정상 생활이 가능하다.

일반 보철물이나 틀니의 경우 시간이 지나면 주위의 치아와 뼈가 상하지만 임플란트는 주위의 치아 조직을 상하지 않게 하는 장점이 있다. 또한 자연 치아 기능이나 모양이 유사하면서도 충치가 생기지 않아 반영구적으로 사용할 수 있다. 그러나 자연치아도 그렇듯이 관리를 잘못하면 플라그나 치석 등이 생겨 주위 조직에 염증을 일으켜 치주질환 등을 야기 할 수 있다. 딱딱한 음식을 먹는다면, 흡연과 지나친 음주, 과도한 저작력(씹는 힘)은 임플란트에 손상을 주게 돼 치료를 실패로 돌아가게 할 수도 있다.

치아의 임플란트에서 100% 성공률은 아무도 장담할 수 없다. 수술 전 치과 의사의 신중한 진단과 계획 그리고 환자 스스로의 적절한 관리만이 임플란트 수명을 늘릴 수 있다. 연우치과 (02)733-1030

바른 자세 바른 생활

어깨 결림, 어깨 높이부터 체크



황상보 원장
포스츄어엔파트너스 교정센터

형이 계속해서 틀어져 척추, 골반, 다리까지 영향을 미친다. 심한 경우 어깨를 돌리거나 목을 움직이는 것조차 힘들어진다.

어깨 비대칭에 대한 근본적인 체형교정은 우선 좌우 어깨 높이를 맞춰 어깨 라인을 바르게 정돈하는 것이 중요하다. 자세가 좋아지면 인상도 밝아져 전체적으로 건강한 느낌을 만들어 준다. 어깨 비대칭이 어느 정도 해소되면 이로 인해 압박 받던 신경의 흐름, 어깨 결림, 목통증, 피로감 등이 해소된다.

특히 어깨의 폭을 넓게 만드는 근육의 밸런스를 재 정돈해 혈액순환을 원활하게 만든다. 어깨의 골격 자체를 작게 만드는 것은 불가능 하지만 근육의 긴장을 풀어주게 되면 어깨가 작고 아담하게 보인다.

넓고 구부정한 어깨 비대칭, 어깨 결림 증상은 다음 3가지 요인으로 인해 발생한다.

첫 번째는 스트레스이다. 스트레스는 교감신경을 과잉 반응시켜 목과 어깨 주위의 혈관과 근육

을 수축시킨다. 스트레스를 받을 때 마다 어깨가 더욱 쑤시는 것은 바로 이러한 이유 때문이다. 때문에 스트레스 조절이 어깨 비대칭 교정에 필수 과정이다.

두 번째는 바르지 못한 자세이다. 바르지 못한 자세 습관은 어깨 비대칭의 가장 큰 원인이다. 무거운 가방을 한 쪽 어깨에만 오래 매고 있거나 장시간 동안 컴퓨터하기, 신문이나 책을 바닥에서 읽기, 누워서 TV보기, 굽은 자세로 책상에 오래 앉기 등은 어깨 근육의 긴장과 피로를 더해 혈액순환 장애를 일으킨다.

세 번째는 운동 부족이다. 운동은 근육의 수축과 이완을 반복해 혈관을 펴고 혈액순환을 촉진시킨다. 운동 부족은 혈액순환을 제대로 이뤄지지 않게 해 비만을 야기 시키며, 늘어난 중량이 어깨에 부담을 줘 악순환에 빠지게 한다.

우리 몸은 유기적으로 연결돼 있기 때문에 어깨 불균형은 척추측만증, 목과 어깨 부위의 피부변색을 일으킬 수 있다. 그래서 평소 바른 자세습관이 무엇보다 중요하다. 그리고 균형 잡힌 어깨를 갖기 위해서는 구부정한 자세는 피해야 한다. 또한 기지개를 피거나 어깨를 가볍게 돌려줌으로써 혈액순환 도움을 줘 가벼운 몸을 만든다. 이 과정을 통해 어깨 결림과 넓어보였던 어깨를 균형 잡히고 아름다운 어깨로 만들 수 있다. 1544-9697



어깨 불균형 교정 전 후

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

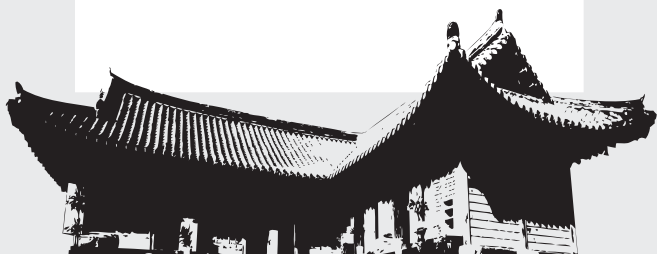
❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
 - 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704-1

* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.



사)영남범음범패 연구보존회 제9기생 학인모집

영남범패 연구보존회에서는 신라의소리 영남범패 의식을 체계적인 내외전 강의를 6개월 과정으로 학인스님을 모집하고자 하오니 뜻있는 분들의 많은 관심 부탁드립니다.

- 아 래 -

- 자 격: 삭발염의한 스님
- 개 강 일: 2011년 2월21일(음력.1월19일) 월요일 오후3시
- 수 강 일: 매주 월, 목요일 오후 3시 (주2회)
- 장 소: 경남 김해시 진영읍 진영리 186번지 진영포교당(화장사)
- 과 목:
 - 초급반: 예경의식 및 사시불공
 - 중급반: 사십구재의식, 각종시식 및 사물다루는 법
 - 상급반: 점안, 예수재, 영산재 의식등
 - 연구반: 영산소리(삼귀의, 합장계, 중직, 보장, 보장, 연향, 활향계)등, 바라 및 승무작법
- 학 장: 한파스님
- 강 사: 수암, 휘암, 묘산스님
- 준 비 물: 필기도구 및 녹음기
- 연 락 처: 수암스님 (011-488-7060)
화 장 사 (055-343-2267)

개강일에 상관없이 수시로 모집합니다

정통침구학 수강생 모집

- 자격: 관심있는 분 · 월회비: 9만원(교재포함)
- 기간: 주1회 3시간 총 16주(4개월)과정
- 주요과목: 전통침구학/침뜸기초/부항/경혈명령/비만침법/미용침법/중국수침/한방기초 등
- 가정생활 진단(자가)상식을 위한 세미나입니다.

연수과정

- 소정의 연수과정 수료후 침구계(3년),중의계(5년),결업증과 중국 침구사, 국가자격증 취득가능(해외사용가능)
- 의료 관련 업종의 소득증대효과, WTO개방 대비
- 세계 각국 해외 이민시 한방병원 설립 및 취업

* CH중국문화원은 침구학 및 대체의학을 교육하고 연구하는 곳으로 의료행위를 하지 않습니다.

공개강좌 및 개강일정

- 서울207기) 1월 8일(토요일) 14시 | 신도림역2번출구
- 부산 317기) 1월 9일(일요일) 14시 | 전포역5번출구
- 서울207기) 1월 11일(화요일) 14시 | 신도림역2번출구
- 울산 27기) 1월 12일(수요일) 14시 | 신정동 호천빌딩편
- 부산 327기) 1월 13일(목요일) 14시 | 전포역5번출구
- 제주 187기) 1월 13일(목요일) 19시 | CGV영화관맛있는편
- 광주 207기) 1월 21일(금요일) 14시 | 화정역4번출구

CH 중국문화원
www.wchina.co.kr

전국대표번호 : 1544-5359

무료 수강생 모집

"이는 것이 힘입니다, 기술이 능력이야.
이것이 재력이다"

이 기술은 의사, 한의사, 물리치료사, 통증관리사 등 건강과 관련한 직종에 근무하는 모든 분들에게 반드시 필요한 필수 기술이다.

이 기술은 우리 인체의 외과적인 모든 통증을 즉석에서 제거할 수 있는 신비한 기술이다. (각종 두통, 목이나 허리 디스크, 척추 전만 후만 측만증, 척추 협착증, 오십견 각종 어깨의 통증, 팔을 들지 못하는 증, 팔의 회전이 어려운증 등 골반이 변위되어 각종 통증을 발생한 경우, 몸이 한쪽으로 기울는 경우, 장단축, 무릎이나 발목의 변위로 발생하는 각종 통증 등 1000여종이 넘는 수많은 외과적인 질병들이 즉석에서 회복하는 것을 직접 실기로 느낄 수 있도록 지도하여 드립니다)

- 효과는 마약이나 진통제보다 빠르게 즉석에서 효력을 알 수 있음.
- 부작용은 단 1%로도 없음.
- 도구가 필요하지 않음.
- 이 기술은 경락의 이름이다. 근육의 명칭이다. 골격의 명칭이다. 병명을 몰라도 치료되는 기술이라 배우기가 너무나 쉬워 배우면 즉석에서 활용하는 기술임.
- 시술 시에 힘이 들지 않아 하루 수십명도 시술이 가능함.
- 이 기술을 배운 후 취업이나 창업도 지원함.

원심한의원 051)802-0661

원심수기 보존회장 원공 019-305-9138