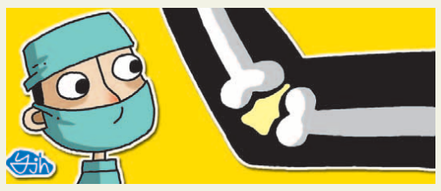
※ '클로저 이상용'은 'sportsdonga.com' 에서 첫 회부터 보실 수 있습니다.

뉴스디자인 | 유진한 기자 haja1787@donga.com 트위터@haja1787

이지스 한의원과 함께하는 건강 365

지긋지긋한 류마티스 관절염…면역력 강화가 답



류마티스 관절염이란 관절 및 기타 다른 기관을 침범하는 염증성 질환을 일컫는 말이다. 이 질환이 무서운 이유는 뚜렷한 발병원인이 알려져 있지 않고 연령대와 상관없이 병이 나타날 수 있기 때문이다. 현재 의학계에서는 이러한 질환을 발병시키는 주된 원인을 면역력 기능의 약화로 보고 있다.

면역력의 저하는 다양한 이유로 발생할 수 있다. 특히 환절기처럼 급격한 온도 차이를 보이는 날씨나 과로 및 스트레스가 그 원인이 될 수 있다. 현대의 심각한 환경오염과 같은 문제로 인해서도 우리 몸의 면역 기능이 떨어지기 쉽기 때문에 류마티스 관절염의 발병률이 높아져 가고 있다.

●류마티스 관절염, 조기 치료가 중요한 질환

류마티스 관절염은 우리 몸의 가장 작은 관절인 손, 손목, 발과 같은 부위에서부터 시작해 무릎, 어깨 등과 같은 큰 관절까지 침범할 수 있는 무서운 질환이다. 이러한 질환은 관절의 침범 말고도 한 시간 이상 지속되는 조조강직과 관절에 심한 통증을 야기할 수 있다.

류마티스 관절염이 의심되는 증상이 나타났을 때 치료를 받지 않고 병을 방치한다면, 질환을 더욱 악화시키는 꼴이 되어 심한 관절의 변형과 함께 관절에 손상을 입을 수도 있다. 뿐만 아니라 류마티스 관절염은 폐 섬유화증, 피부궤양, 혈관염과 같이 전신을 침범할 수 있는 위험한 질환이기 때문에 병이 악화되지 않도록 조기에 치료를 하는 것이 매우 중요하다.

●면역력 회복 및 재발 방지에 효과적인 AIR프로그램 치료법

이지스 한의원에서는 류마티스 관절염의 발병원인이 되는 '면역력 저하'를 근원적으로 치료하고 있다. 즉 면역력을 떨어뜨릴 수 있는 여러 문제점들에 대응할 수 있는 치료법을 실시하고 있는 것이다. 각각의 치료법은 면역력을 높여 우리 몸을 방어해야 할 면역이 제 역할을 수행할 수 있도록 만들어 주고 있다. 이 같은 치료는 면역력 회복과 함께 류마티스 관절염의 재발을 막는데 효과적인 방법이다.

류마티스 관절염이라는 진단을 받았다면 면역 전문 병원에서 적절한 치료를 받는 것이 중요하다. 이지스 한의원에서는 류마티스 관절염을 AIR프로그램을 활용해 치료하고 있다. 이 치료법은 오장육부의 원인이 되는 문제들을 진단하여 근본적으로 면역력의 정상화를 유도해 더욱 큰 치료효과를 볼 수 있다.

※이지스 한의원은 서울 노원·선릉·목동, 인천, 대구, 부산 등 전국에 자리하고 있어 류마티스 관절염이 의심될 때 빠르고 편리하게 진단을 받을 수 있다.

박경호의 운수 좋은 날

10월 7일(월요일) 음력:9월 3일

쥐 행운색:흰색	오늘의 마음:해·번개, 갈등. 운세: 겸손의 운기이다. 사욕과 자만심을 버리고 인간을 사랑하라. 욕심을 부리면 안 되며, 지금은 재능을 감춰두고 조용히 기회가 오기를 기다려야 한다. 길방:서	소 행운색:적색	오늘의 마음:장마, 차일피일. 운세: 위험을 무릅쓰고 실천을 해야 하는 운기이다. 실천에는 위험이 따른다. 이런 때에는 하는 일에 어떤 실수가 있는지를 빨리 살펴보아야 한다. 성공만하면 결과가 아주 좋다. 길방:남
호랑이 행운색:적색	오늘의 마음:쾌청·구름, 상쾌,답답. 운세: 땅위에 연못의 물이 모여서 초록이 무성하고 사람이 모여드는 운기이다. 직장인은 승진 등이 있어 풍성하게 발전 할 시기이다. 늘 감사하는 마음을 가져야한다. 길방:남	토끼 행운색:검정	오늘의 마음:진눈깨비, 혼란. 운세: 태양이 땅 밑에 떨어져 암흑이 지배하고 있는 운기이다. 어리석은 자가 위에 자리를 잡고 재능있는 부하를 억압하고 있는 형상이다. 재능과 능력을 인정받기 힘들다. 길방:북
용 행운색:적색	오늘의 마음:여우비, 겨우 만족. 운세: 턱의 운기이다. 사람은 턱을 움직이면서 음식물을 먹고 육신을 기른다. 그래서 턱은 기른다는 의미가 된다. 모든 병과 화도 입을 통해 들어오고 나간다. 길방:남	뱀 행운색:청색	오늘의 마음:먹구름, 가시밭길. 운세: 혁의 운기이다. 낡은 것을 바꾸고 새로운 것을 창조해 내는 과정으로서 모순과 상극을 해결하는 방도이다. 그렇게 하려면 잔꾀나 사욕으로 움직여서는 안 된다. 길방:동
말 행운색:청색	오늘의 마음:파도, 좌충우돌. 운세: 하늘의 기운을 모아 초목을 양육하는 산의 운기이다. 인덕, 지식, 인재, 자금을 충분히 저축한데다 기력이 충실하고 정기가 넘쳐흐름으로써 대사업이 성취될 수 있다. 길방:동	양 행운색:적색	오늘의 마음:쾌청, 힘찬 하루. 운세: 두 처녀가 즐겁게 말하며 웃는 모습의 운기이다. 즐겁고 화목하게 사는 것이 중요함을 말하고 있다. 현재 무슨 일이나 분명치 않아 단정을 내리지 못하고 있는 때다. 길방:남
원숭이 행운색:검정	오늘의 마음:비바람, 힘들다. 운세: 협력해주는 사람을 기대할 수 없고, 홀로 자기 길을 가야 할 각오가 필요하다. 태연하고 여유있는 마음으로 차분히 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것이 중요하다. 길방:북	닭 행운색:검정	오늘의 마음:무지개, 소망 많다. 운세: 은둔의 운기이다. 나의 운기가 쇠해서 시류에 맞지 않을 때에는 재빨리 물러나는 것이 최상의 방도이다. 잠시 물러서서 다음 기회를 기다려야 할 때이다. 길방:북
개 행운색:흰색	오늘의 마음:노을, 허탈감. 운세: 저녁노을이 산천초목을 아름답게 장식하는 기운이다. 물질이나 금전적으로 충분치 못한데도 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 검소한 생활을 해야 할 때이다. 길방:서	돼지 행운색:청색	오늘의 마음:맑음, 안정. 운세: 음양이 서로 통하는 운기이다. 감응의 운기이다. 운세는 좋은 때이며 직감에 호소하여 민첩하게 행동하면 효과를 본다. 첫 인상에서 좋게 느껴진 것은 반드시 성공할 것이다. 길방:동
재운코너	금일의 로또 구입처 행운방향(주거지 기준): 남,서,남서,중앙 금주의 로또 행운번호: 02,07,10,11,15,16,20,25,41,44 금일 복권, 주식, 부동산 매입 행운의 띠: 호랑이,말,양 금일 주식, 부동산 매도 행운의 띠: 호랑이,말,개		

도원역리학회 도원학당 원장 ※영어상담 가능(02-812-1201~2)

강주현의 퍼즐월드

네이버 검색창에 경품광고퀴즈를 치세요. 경품, 상품권이 와르르!
주간 경품스도쿠:문화상품권 3만원=5명, 인기인퍼즐(잡지)=5명
모바일=구글 플레이 검색창-난수표
http://매직스도쿠.kr 경품광고퀴즈.kr
문의 : 070-4067-8067 02-493-5956

1~9까지의 숫자를 사용해 가로, 세로, 대각선 방향은 물론 작은 정사각형 안에도 1~9까지의 숫자가 골고루 들어가도록 해 보세요.

5			7		8			9
	9			2			3	
		6	3			5		
3				6		4		5
	6		4		5		1	
4		7		9				2
		2			4	1		
	4			3			7	
6			9		1			4

	1		7		2		4	
2		4				7		5
	5						1	
6		5		3		4		8
			4		8			
4		7		9		2		1
	7						2	
5		8				9		3
	6		9		5		8	

■ 스도쿠정답

4	5	2	1	7	9	8	3	6
6	7	9	2	3	8	5	4	1
3	8	1	4	5	6	2	7	9
2	6	8	3	9	1	7	5	4
7	1	3	5	8	4	9	6	2
5	9	4	6	2	7	3	1	8
1	3	7	9	6	5	4	8	7
8	4	6	7	1	2	5	9	3
9	2	5	8	4	3	1	2	6

3	6	2	9	7	5	1	8	4
5	4	8	2	6	1	9	7	3
9	7	1	3	8	4	5	2	6
4	8	7	5	9	6	2	3	1
1	3	9	4	2	8	6	5	7
6	2	5	1	3	7	4	9	8
7	5	3	6	4	9	8	1	2
2	9	4	8	1	3	7	6	5
8	1	6	7	5	2	3	4	9

유머

아름다운 동그라미

골프에 미칠 때 나타나는 증상

1. 칫솔을 고를 때 샤프트의 강도와 그립의 생김새를 유심히 본다.
2. 당구 치다가 자장면 먹을 때 내 공 뒤에 동전을 놓는다.
3. 자녀가 100점 맞았다고 자랑하면 '조금 더 열심히 하면 90점대 가겠네'라고 생각한다.
4. 놀이터 모래에 발자국이 있으면 발자국을 지우고 지나간다.
5. 프로야구 선수들의 파울을 OB라 생각하며, 너무 당겨 치거나 밀어 친 결과라고 생각한다.

미래의 가치

한 운전자가 목장 근처 길을 지나가다 송아지 한 마리를 치어 죽였다. 운전자는 송아지 주인을 찾아가 자초지종을 설명하고 송아지 값이 얼마나 되는지 물었다.

"아, 지금은 100만원인데요. 6년 뒤면 몸값이 500만원까지 오를 테니 500만원을 받아야겠습니다."

운전자는 그 자리에 앉아 수표를 쓴 뒤 주인에게 건네며 말했다.

"500만원 수표 여기 있습니다. 하지만 6년 뒤 결제 가능한 수표지요."