

Dr.황의 바른 자세 바른 생활 37 턱의 문제

스트레스도 턱장애 일으켜

턱관절에 이상이 생기면 턱의 통증만이 아니라 두통을 느끼기도 하고 시끄러운 소리까지 들려 불쾌감이 가중된다

오징어 · 껌 등 딱딱한 음식을 씹거나 하품을 할 때, 갑자기 턱에서 '딱' 하는 소리가 나는 경우가 있습니다. 이 때 통증이 동반되기도 하며, 통증 없이 소리만 났다가 증상이 사라지기도 합니다. 이는 턱에 문제가 생겼다는 뜻입니다.

하지만 턱관절에서 소리가 나거나 불편함을 느끼는 것은 매우 흔한 일입니다. 실제로 4명 중 1명은 턱에서 소리가 나거나 턱관절 장애를 가지고 있습니다. 그렇다고 이들 모두가 턱에 심각한 문제가 있는 것은 아닙니다.

실제 턱을 움직이거나 음식을 씹을 때 생활에 불편함을 느끼면 그 증세가 심각하다고 볼 수 있으며, 이때에는 전문가의 도움을 받아야 합니다. 그렇다고 증상이 심각하지 않다고 해서 방관해도 안됩니다. 증세가 심해지면 단순한 턱관절 장애가 디스크로 이어질 수 있기 때문입니다. 따라서 턱을 괴는 습관, 껌을 오래 씹기, 딱딱한 음식을 씹는 행위는 피하는 것이 좋습니다.



턱에서 소리가 난다면 턱의 문제를 의심해보아야 한다.

턱에서 소리가 나는 것은 귀와 아래턱뼈 사이의 턱관절 사이에 물렁물렁한 디스크가 충격을 제대로 흡수하지 못하고 제 위치를 벗어나면서 '딱' 소리와 함께 통증을 일으키는 것입니다. 또한 심한 충격을 받게 되면 완충 역할을 하는 디스크가 제 위치를 벗어나면서 장애가 일어납니다.

이렇게 턱의 관절에 이상이 생기면 단순히 턱의 통증에만 국한되는 것이 아니라 두통을 느끼기도 하고 시끄러운 소리까지 들려 불쾌감을 가중시킵니다.

그러므로 턱의 문제가 있는 경우 그 상태에 대해 정확히 진단해야 합니다. 턱의 장애를 유발하는 요인이 무엇인지 알고, 이를 교정해 주거나 제거해야 합니다.

이러한 턱관절 장애는 해마다 500명 정도가 증가하고 있습니다. 그렇다면 왜 이렇게 턱관절 장애가 점점 늘어나는 것일까요?

턱의 문제는 유도나 레슬링 같은 과격한 운동 등 활동성이 많은 분들에게 찾아올 수 있습니다. 매트에 얼굴이 부딪히면서 턱에 영향을 미치기 때문입니다. 처음에는 별 반응이 없다가, 점차 성장을 하면서 턱의 좌우 밸런스가 차이나게 됩니다. 턱에서 약간이라도 불균형이 일어나게 되면 안면 비대칭을 비롯해 턱관절 장애가 생깁니다.

또한 최근에는 스트레스가 턱의 문제를 일으키는 중요한 원인으로 꼽히고 있습니다. 현대인들이 스트레스를 많이 받게 되면서, 턱이 자주 긴장해 굳게 되고 그 굳어진 근육이 턱 근처의 미세한 조직들을 조금씩 파괴함에 따라 턱관절에 장애가 생기는 것입니다.

현재 심한 스트레스를 받고 있다면 스트레스를 줄일 수 있도록 하는 자신만의 방법이 필요합니다. 피로가 쌓일때 마다 간단한 스트레칭을 해주거나, 규칙적인 운동, 명상이나 요가, 취미생활 등을 통해 스트레스를 해소해 나가야 합니다.

무엇보다도 턱의 문제를 일으키는 가장 중요한 원인은 잘못된 생활습관에 있습니다. 음식을 씹을 때 한쪽으로만 씹는 다던지, 자면서 심하게 이를 갈거나 이를 무는 습관, 손톱을 깨물거나 한쪽 턱을 손으로 괴고 있는 자세 등은 턱관절 불균형을 일으키기 쉽습니다.

대부분 이러한 습관들은 본인이 스스로 알아차리기 힘듭니다. 만약 가족이나 친구 중에 이러한 잘못된 습관을 가진 분이 계시다면 바로 알려줘 습관을 고치게 해야 합니다.

이 외에도 빠진 치아를 방치해 둬 구강 내에 변화가 생기는 경우나, 윗니와 아랫니의 교합이 잘 맞지 않는 등 치아에 문제가 있을 때에도 턱의 불균형이 일어나기 쉬우므로 주의해야 합니다.

포스츄어앤파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



김경현 원장의 몸 · 마음 이야기 25 산후풍

임신 전 앓던 질병 잘 살펴야

출산 후 조리를 잘못해 얻게 된 많은 증후군들을 산후바람(産後風)이라고 한다. 산후풍이란 정식 병명은 아니지만 갱년기 장애로 일어나는 자율신경실조증상과 비슷한 증후군을 총칭하는 개념이다. 임신을 유지하기 위한 상태에서 임신을 하기 위한 정상적인 상태로 돌아가는 과도기에서 발생하는 적응장애라고도 할 수 있다.

△전신에 기운이 없고 피로하다 △온 몸이 쑤시고, 마디 마디가 저리고 아프다 △가슴이 답답하다 △얼굴에 상기가 잘 된다 △잘 놀라고 가슴이 두근거린다 △어지럽다 △하품이 잘난다 △눈이 침침해진다 △귀가 울리고 소리가 난다 △메스껍고 구역질이 난다 △소화가 잘 안되고 입맛이 없다 △기미가 심해진다 △허리와 어깨가 아프다 △아랫배가 야릇한 느낌과 아울러 아프다 △소변이 잦다 △대하가 있다 △여러 아픈 증세가 자주 변한다 등이 산후바람의 대표적인 증후군들이다.

산후조리에 대한 대표적인 명약으로 보허탕(補虛湯)이 있다. 체내의 소모된 기력을 보충하고, 남아 있는 불필요한 물질들 즉 어혈(瘀血)을 제거해 전신의 순환을 돕는 처방이다. 기본 처방에 각자의 상태에 따른 가감이 이뤄진다. 보통 출산 후 1주일 이내에 쓰며 복용기간은 특별한 증세가 없는 경우 열흘 정도이다. 극히 허약하거나 임신 전에 질병을 갖고 있었던 경우나 여러 증세가 겹쳐있는 경우에는 처방과 복용량이 달라진다.

산후에는 충분한 휴식과 영양공급이 필수적이다. 잘 먹고 잘 쉬고 잘 자는 것이 산후 회복의 지름길이다. <동의보감>에서는 산후조리기간으로 100일을 말한다. 몸이 정상으로 돌아오는 과도기인 산후에는, 임신 전에 앓고 있던 병에 대한 각별한 대책이 필요하다. 대부분의 질병들은 임신과 더불어 활동을 중지하다가 출산 후 급격히 악화되는 현상이 있다.

산후조리의 일반적인 원칙으로는 다음과 같다.

우선은 찬바람을 쐬지 않아야 한다. 산모가 몸을 회복하기도 전에 찬바람을 쐬면 기와 혈액순환이 순조롭게 이뤄지지 않아 관절에 통증이 생기고 팔다리가 저리거나 시린 증상이 나타난다. 특히 37일 동안은 바깥출입을 삼가는 것이 좋다. 면역기능이 떨어진 산모가 찬바람을 쐬면 쉽게 감기에 걸리며, 폐렴이나 패혈증 같은 큰 병으로 발전할 수 있다.

실내는 적정한 온도와 습도를 유지하면서 가볍게 땀을 내야 한다. 실내가 너무 더우면 아기의 발육에도 좋지 못하고 습기와 환기가 적절히 이뤄지지 않으면 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 가습기는 물을 끓여서 더운 김을 내뿜는 방식이 위생적이면서도 적정온도 유지에 좋다. 또 출산 후에는 모든 관절이 이완돼 있는 상태이므로 푹신한 침대보다는 딱딱한 침대나 온돌방이 산모의 골격을 바로 잡는데 좋다. 하루 한 번 30분 정도의 낮잠은 산후 회복에 많은 도움이 된다.

출산 후에는 청결과 세균감염으로 인한 염증의 예방을 위해 샤워를 하는 것이 좋다. 간단한 샤워는 자연분만인 경우 출산당일에도 할 수 있고, 제왕절개한 경우에는 일주일쯤 지나서 실을 뽑은 뒤에 가능하다. 5~10분 정도 샤워를 하되 미리 따뜻한 물을 틀어 욕실 안의 온기가 퍼진 뒤 몸을 씻도록 한다. 오로가 멈추면 탕 속에 들어가 목욕을 해도 되지만 6주까지는 장시간 입욕은 삼가는 것이 좋다.

보행은 출산 후 하루나 이틀 안에, 유산소 운동은 출산 후 6주가 지나서 하는 것이 좋다. 조기 보행은 방광의 기능과 장의 운동을 원활하게 해 주어 배뇨곤란이나 변비를 막고 체력 회복과 산후 다이어트의 첫 걸음이 된다. 출산 후 부부관계는 첫 생리가 나온 뒤에 갖는 것이 가장 안전하다. 출산 후 생리가 다시 시작됐다는 것은 산모의 질이 성 관계를 해도 좋은 만큼 회복됐다는 뜻이다.

무엇보다 중요한 것은 가족의 도움을 충분히 받는 것이다. 집안일은 3주째부터 간단한 식사 준비나 아기 옷 입히기 같은 힘들지 않은 일부터 시작한다. 손빨래는 구부린 자세도 문제지만 빨래를 쥐어 짤 때 손목에 무리가 갈 수 있으므로 산후 5~7주가 지난 뒤부터 하는 것이 좋다. 엎드려서 하는 걸레질이나 마당 청소는 5~7주가 지난 다음에 서서히 시작하도록 한다. 출산 후 6주까지는 골반 근육이 이완돼 있으므로 무거운 것을 들어 올리거나 내리는 것은 절대 삼가야 한다.

선재한의원 (02)518-0845





황현수의 불교와 무술이야기 35 철포삼

쇳가루 · 자갈에 몸을 던져 단련

철포삼에서 포삼이란 현대의 조끼 같은 의복을 말합니다. 강철로 만든 조끼를 입은 것처럼 상반신이 단단해지도록 만드는 수련법을 철포삼이라 합니다. 대체로 중국영화에서 철포삼은 창이나 검이 들어가지 않는 신체갑옷으로 알려져 있습니다.

철포삼은 중국무술영화에 단골로 나오지만 세 가지 공식이 있습니다. 주먹이나 발차기에 견디는 근육적인 힘의 요소, 무기에 대항 할 때도 검보다는 도가주를 이룹니다. 무술인이 하는 시범 중 한 사람이 기를 모으고 서 있으면 여러 사람이 둘러서서, 서 있는 한 사람을 각목으로 가격하는 장면이 있습니다. 그러면 사람은 멀쩡한 채 서있고 각목들이 맥없이 부러져 나가는 것을 볼 수 있습니다. 이것이 철포삼의 가장 큰 효과입니다.

철포삼은 맨 몸을 수 천 번 가격당하면서 단련을 합니다. 특히 철포삼의 수련은 높은 곳에서 모래를 깐 바닥에 떨어지듯 몸을 던지며 단련합니다. 어느 정도 시간이 지나면 자갈이나 쇳가루를 섞은 곳에서 수련을 합니다. 단련 후에는 중국비방약물에 목욕을 해 신체를 동과 같은 성질로 바꾸어 놓습니다.

철포삼과 비슷한 위력을 발휘하는 사람은 바로 럭비선수들입니다. 어느 한 무술인이 저녁에 길을 가는데 키가 190cm에 육박하는 덩치 큰 청년이 여자를 때리고 있는 장면을 목격했다고 합니다. 그 모습을 본 무술인이 다가가 말리려 하자 갑자기 주먹이 날라오더랍니다.

그래서 어쩔 수 없이 자신도 몸통을 가격했는데, 어이없게 주먹이 튕겨져 나오더랍니다. 여러 번 더 쳤지만 결과가 똑같아 어쩔 수 없이 목을 가격해 기절시켜 버렸다고 합니다.

나중에 알고 보니 그 청년은 어린 시절부터 럭비선수로 활동해 온 사람이었다고 합니다. 럭비선수들은 철포삼의 전통 수련법을 한 적은 없지만 럭비라는 운동의 특성상 사람끼리 부딪히는 운동이다 보니 철포삼과 같은 공력이 자연스럽게 생깁니다.

하지만 무술에는 무엇이나 뚫을 수 있는 창과 무엇이든 막을 수 있는 방패라는 모순의 원리가 항상 작용됩니다. 무엇이나 튕겨낼 수 있는 철포삼이 갖춰졌다 해도 급소는 막을 수가 없습니다.

그러기에 이것저것 단련해 몸을 단련시키는 것도 좋지만 정확한 한 기술만 있어도 열 가지 기술을 단련한 사람에게 반드시 패한다는 공식은 없습니다. 한 가지 정석의 재주를 가진 사람은 열 가지 잡술을 익힌 사람을 부러워하지 않는 세상의 법과 일맥상통하는 부분입니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

불자정보 804호
TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522
FAX 02) 737-0696

포교원 안내
● 위치 : 광명시 (위치 좋음)
● 3층건물 3층, 총 45평
● 법당 20평, 분리됨
● 방2, 공양간 12평
● 보증금 2천만원, 월100만원
시설비 2천만원(조절불가)
● 몸만 오시면 됨
02)2618-0908
010-8519-0758

포교원 안내
● 위치: 부산시 기장읍 아파트 빌라 주택 밀집지역
● 4층건물 중 2층
● 법당30평, 삼존불
● 방2칸, 주방1, 화장실 주차장완비
● 보증금 500만원, 월 35만원
시설비 1800만원(절충가능)
011-544-9777

포교원 안내
● 위치 : 부산시 남구 대연동 재래시장 부근
● 평수 : 2층 60평
● 법당 30평, 방 3, 주방 大 1
● 주차가능
● 보증금 1천만원, 월 80만원
시설비 700만원(절충가능)
010-9342-9794

포교원(급)안내
● 위치 : 경남 창원시 사림동
● 평수 : 실평수 50평
법당 25평, 방大1, 小1,
● 주방大, 화장실1, 욕실1
● 보증금 500에 월60만원
● 시설A급, 시설비 1천3백만원
※ 스님 개인사정으로 급 양도
● 즉시법회가능
016-9315-3663

사 찰 안 내
● 위치 : 충북 충주시 신리면 마소리
● 평수 : 법당50평, 산신각 약15평, 대지 224평
● 법당 마당앞 연못 있고, 산밑에 위치
● 도로포장완료. 주차장有
● 가액 : 1억 8천만원
043)852-0533

포교원 안내
● 위치 : 방이동, 잠실역 10분거리
● 평수 : 49평
● 보증금 5천만원에 월 105만원
시설비 : 상담후 조정가능
● 특징 : 삼존불, (석가여래, 관음, 지장보살), 104위 신중탱화, 소불 108불, LED영단, 후불탱화
● 시설 : 주지실(화장실 포함), 종무소, 공양실, 대중화장실 2개
02)416-7749
010-4520-4312

사 찰 안 내
● 위치 : 경북 영천시 고경
● 평수 : 412평
(대지278평, 전134평)
● 법당 24평, 스님채 21평
요사채 36평
● 심야보일러와 심야온수기 완비
● 가액 : 2억
016-9277-0092

사 찰 안 내
● 위치 : 경남 하동
● 총 800평, 법당20평, 요사채3
방4, 큰 창고, 관상용 양어장
● 주차시설 완비
● 비구니스님 기도처로 최고 명당
● 가액 : 2억 3천만원
010-3138-4897

사찰(급) 안내
● 위치 : 대구 중심지역
● 대지 130평, 연 건평 300평
● 현대식 건물사찰로 지하1층
지상4층, 별관 50평(2층)
● 4차선 도로변 교통편리
● 가액 : 13억
010-9025-6770

포교원 안내
● 위치 : 대구 중심지
● 건물 4층건물에 4층
옥상 넓게 사용 가능
● 보증금 5백만원 월 30만원
● 시설비 2천5백만원(절충)
010-3131-1094

암자토굴터 안내
● 위치: 청북 청도군
IC에서 15분거리
● 평수 530평, 마을 뒤
● 전기, 지하수, 물, 다 되어 있음
● 관리지역
● 가액: 3,800만원
010-4459-1501

포교원안내
● 위치 : 성남 모란시장 뒤
(공설운동장 후문)
● 전철 8호선
● 법당 40평, 방2
● 주차 다량 가능
● 가액: 보증금 1천만원, 월65만원
070-7717-9303
010-9565-3638

도심 포교원
● 위치: 서울 강동구 5호선 도보 2분거리
아파트 상가밀집지역
● 4층건물중 2층, 45평
● 삼존불, 고급무늬목 상단
● 접견실 1, 방3, 실내화장실1, (대형)복도화장실1
● 보증금 1천만원 ,월1백만원, 시설비 1천 5백만원 ● 집기일체, 도시가스
● 도심속 최고자리, 주차장 완비
011-716-3811

사 찰 안 내
● 위치 : 경북 성주군 소재
● 부지 : 1200평(대지,전)
● 법당 : 25평
● 요사 : 3동120평(신축,현대식)
● 가액 : 15억원
● 특징 : 토목,조경공사 완료임(10억원투입) 불교복지관 납골당으로 최적지임

사 찰 안 내
● 위치 : 안동시 소재
● 부지 : 1000평(대지)
● 법당 : 30평
● 요사 : 3동 200평(건축비 5억원 소요됨)
● 기타 : 연못, 석등, 포대화상 등
● 가액 : 5억5천만원
● 특징 : 도심에 위치한 사찰로 주지스님 신병관계로 저렴하게 양도코져 함

좋은인연 됩시다 ※ 전국 소재 사찰양도 양수 하실 분 연락바랍니다
동진불사 대구 010-9636-0455/ 서울 010-5828-0455

포교원 안내
● 위치 : 대구 동구
● 평수 2층 40평, ● 방2, 공양간 별도
● 법당, 삼존불 칠성, 산신, 용왕 모셔져 있음 몸만 오시면 즉시법회가능
● 큰도로 접함, 지하철 5분거리 바로 앞 , 체육공원 및 버스정류장
● 보증금 500만원 월 45만원
● 시설비 상담 후 절충
010-6236-5557
010-5534-7239

암자 · 전원주택 안내
● 위치 : 경남 합천
● 부지 710평, 대지 300평
● 신축건물 30평, 창고, 요사채 20평
● 아미타 삼존불, 약사여래불, 용왕단, 신중단
● 계곡물 흐르고 연못도 있음
● 큰 미륵바위 有
● 가액: 1억 7천만원
(융자 5천만원) 가격절충
● 전원생활 하실분도 됨
010-8794-1257

도심포교원안내
● 위치 : 경기도 하남시, 서하남 IC부근
● 평수 70평 단층건물
● 보증금 2500 월 155만
● 시설비 6천만원
● 시설완벽 A급
● 몸만 들어오시면 됩니다. 주차장완비
● 즉시법회가능
017-202-5126
070-8151-0112

사찰(급) 안내
우포숲속 아담한 명당터
● 대지 360평(실제사용 600평)
● 법당(조립식 23평)
● 다용도실 23평(단청되어있음)
● 적벽돌 기와 요사채 27평
● 황토방 4평, 석탑
● 즉시 법회가능
● 가액 : 2억 2천만원
(시설비 답사후상담)
010-6582-2848

사 찰 안 내
● 위치 : 충남 부여군 만수산 자락
보령 20분, 청양 20분, 부여 30분
서해고속도로 20분거리
● 부지: 약 1,200평 (사찰 뒤 도유림, 주차장 완비)
● 건물 : 법당 20평, 요사채 50평 (신축건물, 방 4, 주방, 거실) , 산신각 3평, 창고 20평
● 사찰주변 경관 및 전망이 수려한 기도사찰
● 가액: 2억 8천만원(시설집기포함)
● 거래하실분만 연락바람(부동산사절)
010-3857-3366