



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 17 안면 비대칭

### 전신 교정이 반듯한 얼굴 만들어

어느 날 갑자기 턱이 빠지거나, 턱에서 소리가 나고, 입을 벌리기 힘들 정도로 턱에 통증이 있거나 턱이 비틀어지는 증상으로 고생하는 분들이 있습니다. 이러한 증상을 '턱관절 장애', '안면 비대칭'이라고 합니다.

안면 비대칭은 입을 벌리기 힘들거나(개구 장애), 턱에서 소리(관절잡음)가 나거나, 씹는 것도 어려워 턱관절 기능에 이상이 생긴 것입니다. 턱관절 장애 증상이 유발되면서 하악 관절(턱뼈)이 어느 한쪽으로 비틀어지고 턱 근육의 경직·탄력·크기 차이에 의해 안면의 좌우 비대칭을 초래합니다.

증상 초기에는 씹는 기능에 한해 문제가 발생하지만 계속 한쪽으로 씹게 되면 입을 벌릴 때 비틀어진 모양이 됩니다. 그로 인해 시간이 갈수록 식사하기도 어렵고 입이 비틀어져 발음도 어색해 됩니다.

안면 비대칭이 나타나는 원인은 한쪽 얼굴이 자라지 않는 선천적 질환과 성장기 치주 관리가 잘 안 돼 치아 교합이 맞지 않는 경우, 주걱턱이 나타나는 경우, 체형 불균형 증상으로 인한 2차 변형으로 볼 수 있습니다. 특히 한쪽 손으로 턱을 받치고 공부하는 습관으로 안면 비대칭이 많이 생기기도 합니다.

물론 안면 비대칭 정도가 미세하면 문제가 되지 않습니다. 그러나 얼굴 좌우 차이가 3mm 이상 나게 되면 미용상 문제뿐만 아니라 2차 기능장애가 나타납니다. 따라서 안면 비대칭으로 인한 턱관절 장애는 턱관절만의 문제가 아닌 전신 체형 불균형 증상을 유발시켜 더욱 심각하게 할 수 있습니다.

턱관절 장애와 안면 비대칭 증상으로 고생하는 환자분들이 턱관절 변형뿐만 아니라 두개골 전체(눈·코·입·이마·광대뼈·두상 등)가 비틀어지거나, 목·골반·허추·척추·어깨 등이 비틀어져 척추 측만증, 다리 길이 차이, 골반 불균형 등으로 동시에 고생하는 것은 이러한 이유 때문입니다.

턱관절 문제와 얼굴 비대칭의 원인은 인체의 전신 불균형에 의해 두개골 전체가 변형되는 것입니다. 즉 인체가 불균형해 턱관절 장애 부조화합이 생기는 것으로, 인체 스스로 불균형에 적응하기 위해 본인도 모르게 자세나 얼굴 전체

모양 등 변형을 불러 오게 됩니다. 턱관절 장애로 턱의 변형만 생각하게 되지만 실제로는 광대뼈, 코, 입, 눈, 눈썹, 이마, 두상 등 모두가 변하게 됩니다. 이를 방지하는 시간이 길수록 얼굴에 부분별 꺼짐 현상이 나타나게 되며, 특히 얼굴이 길어져 보이는 경우가 많습니다.

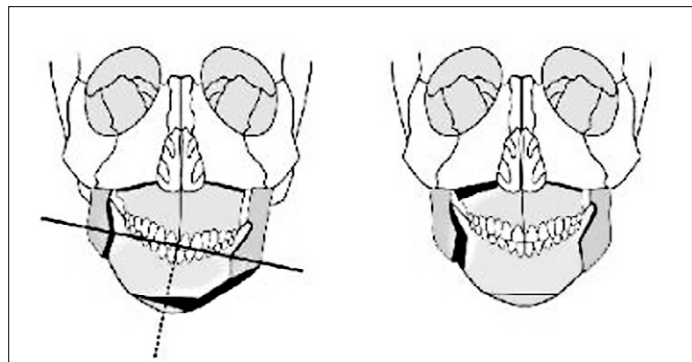
따라서 턱관절 변형과 체형 불균형 증상은 전신의 좌우 대칭을 맞추고 몸의 불균형을 해결해 전신의 불균형한 좌우 체형을 균형 있게 교정 해주면 반듯한 얼굴과 함께 동시에 전신의 탄력을 되찾을 수 있습니다.

20대 후반의 아내운서 지방생인 임씨는 입을 벌릴 때마다 유발되는 턱 통증과 턱에서 나는 소리로 고민했습니다. 때문에 탁월한 외모에도 불구하고 사람들과 함께 사진을 찍을 땐 뒤편에서 서야만 했습니다. 단순한 미용 상으로만 걱정하던 임씨는 얼마 전부터 갑자기 턱에서 소리가 나고, 얼굴이 웬지 모르게 어색하고 이상한 느낌이 들기 시작했다고 합니다. 특히 초기에는 턱 통증과 함께 아침에 일어날 때 고통을 하면 턱이 잘 닫히지 않는 증상이 나타났습니다. 필자를 찾아오기 얼마 전부터는 심각하게 악화되면서 입을 벌리기 힘들 정도로 불편한 느낌을 지을 수가 없었다고 합니다.

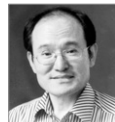
검사 결과 비틀어진 안면 비대칭과 동시에 경직된 목뼈, 척추 측만증, 골반 비틀림 증상을 확인했습니다. 필자는 안면 비대칭 교정과 함께 전신의 비틀림 관절의 방향을 분석한 교정 프로그램을 처방해 드렸습니다.

그로부터 7개월 후 임씨는 균형 잡힌 턱관절 뿐만 아니라 균형 잡힌 척추와 자세로 자신감도 되찾았습니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터  
황상호 원장 T : 1544-9697



안면비대칭 증상으로 두개골이 변형되고 있는 모습.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 5 대변

### 변이 좋으면 몸·마음 안정된 것

'잘 먹고, 잘 자고, 잘 잔다'는 건강의 원칙이 있다. 건강의 세 가지 기초 요소 중 하나인 배변, 건강한 대변이란 과연 어떤 것일까.

대변의 4분의 1 정도는 대장균이지만 대변에는 가스나 함께 체외로 배설돼야 할 노폐물이 주종을 이룬다. 배변은 신진대사에서 노폐물을 버리는 가장 유력한 수단이다. 만일 대변이 잘 배설되지 않으면, 체내에 노폐물이 쌓여 만성 피로나 복부의 팽만감이 들고 머리가 무거워지고 두드러기가 나는 등의 증세를 일으킬 수 있다.

대변은 보통 1일 1회 정도 보는 게 원칙이다. 많이 먹는 사람은 하루 2-3회 정도 봐도 괜찮다. 매일 대변을 못 봐도 변비는 아니다. 대변으로 건강을 진단할 때는 대변의 빛깔·형상·냄새가 기준이 된다.

대변의 굵기는 약 2cm 정도가 좋고, 길이는 10-15cm 정도가 좋다. '그레 네 통 굵다'는 말이 있듯이, 변이 굵고 긴 사람은 몸과 마음이 안정된 사람이다.

건강한 대변은 물보다 무겁다. 비중이 1.06 정도이다. 변이 물에 뜬다는 것은 흡수되지 못한 지방이 많은 것으로, 장의 흡수 활동이 약하다는 증거 가운데 하나이다.

어떤 야구감독의 경우에는 선수들의 대변을 보고 시합을 대비하기도 했다고 한다.

대변의 색을 결정하는 요인은 섭취물의 종류와 담즙 색소이다. 음식에서 분비되는 비리루빈(담즙에 함유된 색소)은 장내에서 몇 가지 화학 변화 단계를 거친다. 탄수화물이 많은 식사를 하면 발효과정에서 대변이 산성화돼 황색에 가깝다. 고기 등 단백질을 많이 섭취하면 알칼리성으로 변해 갈색을 띤다. 그러므로 황색에서 갈색 변은 정상 범위라 할 수 있다.

황갈색 대변이 건강한 변이다. 비리루빈이 장에서 충분한 소화 작용이 이뤄지지 않은 채 통과하면 진한 황색을 그대로 지닌다. 설사 색깔이 완전한 황색인 이유이다. 즉 완전한 황갈색 변은 담즙이 장에서 소화해 변화될 시간이 없었다는 말도 될 수 있으므로 건강한 변은 아니라고 할 수 있다.

대변에 피가 섞여 나오는 경우가 있다. 만일 몸에 열이 있다면 항문에서 가까운 결장의 질환을 의심해 볼 수 있다. 이 경우 이질·식중독·궤양성대장염 등이

우려되므로 자극이 적은 음식을 섭취하고 염증 치료를 받아야 한다. 여행 등으로 낯선 환경을 접할 때 많이 생길 수 있는 증세 중 하나이다.

반면에 피는 섞여 있는데 다른 증세가 없다면 치질을 의심할 수 있다. 항문이 가렵거나 따가운 느낌이 든다면 대장항문과에 내원해 진단 받는 것이 좋다. 치질이 아닌 다른 중대한 질환일 수도 있기 때문이다.

젓마리와 유아의 혈변은 특히 주의를 요한다. 이는 장폐색증의 전조로 혈변이 나오는 것일 수도 있으므로 긴급한 입원·관찰이 필요하다.

대변 색이 매우 검거나 변에 새까만 것이 들어있는 경우가 있다. 빈혈 등으로 철분제를 복용하고 있다면 철분 때문이다. 철분의 산화로 변이 검어지거나 변비가 생기는 경우가 많다. 만약 철분제를 복용하고 있지 않는데도 대변 색이 검다면 소화관 출혈을 의심해 볼 수 있다. 항문에서 거리가 먼 위·십이지장 주위에 궤양 등으로 출혈이 많은 경우 대변을 거지면서 산화돼 검은 변이 나오게 된다. 특히 검고 길쭉한 대변은 위암 증세일 수도 있으므로 반드시 전문의의 진단이 필요하다.

변색이 유난히 연한 것도 이상 신호이다. 변이 연하고 피부와 눈 흰자위에 황색이 감돌고 있다면 간·담낭 장애일 가능성이 높다.

변의 색이 연하면서 황달 증세가 없는 경우에는 흡수 불량 증후군을 의심할 수 있다. 이는 음식물이 완전히 소화흡수 되지 않는 상태를 말한다. 설사나 구토가 계속된 후 며칠간 변이 하얗게 되는 경우가 있는데 소화기능 회복을 위한 조치를 하면 쉽게 호전될 수 있다.

선재현의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 17

### 좋은 것도 넘치면 해가 된다

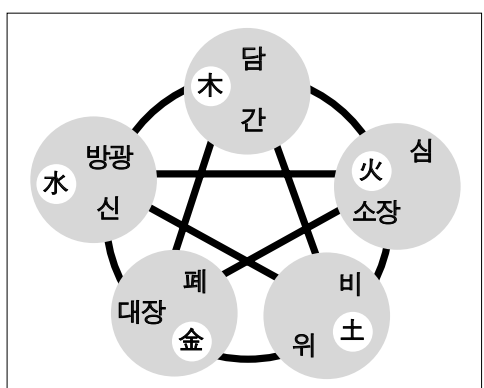
행에 해당하는 장기와 그 기능을 살펴보면 여섯 두 번째인 화(火)에 대해 설명하겠습니다.

화는 불의 기운을 말하며 장기는 심장에 해당됩니다. 화는 남쪽·여름·붉은색·쓴맛에 해당되며, 심장은 소장과 음양 관계를 이루고 있습니다. 심장에 무리가 생기면 소장이 맑고 탁한 기운을 구별 하지 못해 소변이 불어지게 됩니다. 심장·소장이 약한 사람은 비장·위장을 뒷받침하는 힘이 약하고, 간장·담낭에 부담을 주게 됩니다.

심장의 기운이 외부로 드러난 것이 바로 혀입니다. 그래서 혀를 심장의 혀라고 합니다. 한의학에서는 혀가 붉거나 헛바늘이 돋는 것은 스트레스로 인해 심장에 열이 올랐기 때문이라고 설명합니다.

심장에 좋은 음식을 말씀드리겠습니다. 심장은 쓴맛을 주관하기 때문에 쓴 음식으로 씹바귀, 익모초 등이 좋습니다. 또 심장은 붉은색을 나타내므로 토마토, 사과, 붉은 고추, 딸기, 대추, 구기자, 오미자 등이 좋습니다.

또 마를 갈아서 만든 산우죽은 심장을 보하는 역할을 하며, 인동초 꽃을 말려 차로 마셔도 심장질환에



음양오행과 장기의 상관 관계도.

효험이 있습니다. 불교의 상징인 연꽃도 심장과 관련이 많은데, 연꽃 씨앗은 심장의 열을 내려주고, 열매는 가슴이 답답하고 불편한 증상을 치료합니다. 연근도 심장을 튼튼하게 하며, 날것으로 먹으면 어혈을 풀어주는 효과가 있습니다.

그 다음은 토(土)입니다. 흙의 기운을 띠며 장기로는 비장을 말합니다. 토는 중앙·노란색·단맛에 해

당되며, 비장은 살을 주관하기 때문에 살이 찌고 빠지는 것이 모두 비장과 긴밀한 연관이 있습니다. 특히 스트레스를 받아 화를 자주 내게 되면 간의 나쁜 기운이 왕성해지고, 상극관계에 놓인 비장이 제약을 받게 되어 식욕을 통제하지 못하게 됩니다. 반면 비장의 기운이 너무 강하면 신장과 방광이 약해집니다.

비장이 허해지면 아무리 먹어도 살이 찌지 않고 야위게 됩니다. 이는 음식물의 영양분을 신체로 공급하지 못하기 때문이며, 이런 유형은 대개 손발과 장이 차갑습니다. 또 비위가 약하면 잠이 많아지게 되는데, 생각이 많으면 기가 멍쳐서 잘 채하게 됩니다.

유난히 말미가 심하거나 잘 토하는 것도 비장의 문제인데, 비장이 약해져 혈당이 감소하게 돼 기운이 없는 것입니다. 이런 사람들은 사탕이나 꿀 등을 지니고 다니면서 단맛을 보충하는 것이 좋습니다. 비장이 건강한 사람은 입술이 붉고 윤기가 흐르지만, 비장에 열이 나면 창백해지고 메마르게 됩니다.

비장에 좋은 음식들입니다. 벌꿀은 오장육부를 편안하게 하고, 기운을 북돋웁니다. 밤·청국장·단호박·당근·감귤 등이 비장에 좋습니다. 또 단맛이 풍부한 대추와 유자, 칩뿌리, 둥굴레는 차로 끓여 마시면 비위를 보하는 효과가 있습니다.

아무리 좋은 음식이라도 음식을 섭취할 때는 한 가지 공식이 있습니다. 그것은 과유불급(過猶不及)입니다. 둥굴레 같은 경우만 예를 들더라도 과다 섭취하게 되면 탈모가 생길 수 있으므로, 적당량을 드셔야겠지요?

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

<p><b>불자 정보</b> 782호   TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 충주시 풍동 종교시설</li> <li>• 사찰 및 기도터 최적지임</li> <li>• 대지 480평, 건평 50평</li> <li>• 가액: 1억 5천만원</li> <li>• 용자 3,200만원 포함</li> </ul> <p><b>010-3472-5654</b></p>	<p><b>전망좋은 전원주택</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 양평 청운면</li> <li>• 아름다운 산속 사계절 물이 흐르는 곳</li> <li>• 대지 198평 건물(조립식) 29.8평 외 1필지 38평 (무묘증정)</li> <li>• 가액: 3억 7천만원(가격절충)</li> </ul> <p><b>010-3088-3133</b></p>	<p><b>암자 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 밀양 얼음골</li> <li>• 자연관광지</li> <li>• 계곡물 칠철, 경관수려함</li> <li>• 법당, 요사채 산신각, 각 1동</li> <li>• 부지 입야 10,000평</li> </ul> <p><b>011-877-7677</b> <b>010-4876-5535</b></p>	<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 대구시남구</li> <li>• 법당, 삼존불, 후불탱화, 지장불, 신중탱화, 법당내연등 250등</li> <li>• 요사채 방3개, 현대식주방, 창고, 욕실, 화장실, 모던집기일체</li> <li>• 매월 1일 법회중</li> <li>• 보증금 3백만원 월 2십만원</li> <li>• 시설비 1천2백만원</li> <li>• 몸만 오시면 법니다(선착순)</li> </ul> <p><b>010-3350-0118</b></p>
<p><b>주택토굴 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 밀양시 북북면 덕곡리</li> <li>• 밀양자동차회원 북측 500m거리</li> <li>• 대지 200평</li> <li>• 건물 3동(총평수 109평)</li> <li>• 3동 중 2층 건물 1동</li> <li>• 심야보일러, 지하수 시설완벽</li> <li>• 가액: 2억 1천만원</li> </ul> <p><b>011-836-1829</b> <b>010-3351-1829</b></p>	<p><b>사찰터 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 울산광역시 울주군 범서읍 두산리</li> <li>• 대지: 526평, 바로 뒤 산</li> <li>• 1급 주거지역</li> <li>• 가액: 평당 90만원 (절충가능)</li> </ul> <p><b>017-855-6717</b> <b>017-856-2344</b> <b>052)247-7344</b></p>	<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경남 하동</li> <li>• 총 800평, 법당 20평, 요사채 3</li> <li>• 방4, 큰 창고, 관상용 양어장</li> <li>• 주차시설 완비</li> <li>• 비구니스님 기도처로 최고 명당</li> <li>• 가액: 2억 3천만원</li> </ul> <p><b>010-3138-4897</b></p>	<p><b>임야 사찰터</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 장영군 창녕읍 여초리</li> <li>• 44,120평</li> <li>• 화왕산 주령 사찰터</li> <li>• 가액: 3억 8천만원</li> <li>• 관리지역, 농림지역</li> </ul> <p><b>017-570-1600</b></p>	<p><b>암자 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경북철곡군 구미시근접</li> <li>• 임법당, 연꽃 연못 옆산</li> <li>• 텃밭 총 320평</li> <li>• 가액: 1억 1천만원</li> <li>• 오후 5시부터 전화통화 가능</li> </ul> <p><b>017-813-9126</b></p>
<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산시 북구 화명동 롯데마트 옆</li> <li>• 평수: 140평</li> <li>• 가액: 전세 1억 월 170만원 시설비 있음</li> <li>• 모든 시설 완벽하며, 즉시 법회 가능합니다</li> </ul> <p><b>010-8766-0377</b></p>	<p><b>사찰 토굴(터) 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경북 성주군 선남면</li> <li>• 대구시 성주대교 7분거리</li> <li>• 평수: 570평</li> <li>• 가건물 3동, 앞주수지 (명당)</li> <li>• 가액: 1억 5천만원</li> <li>• 꼭 하실분만 연락요망</li> </ul> <p><b>017-804-1234</b></p>	<p><b>포교원(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산시 중동대로 현대백화점 4거리(AA급) 부천신도시 중심가 대로변에 위치</li> <li>• 실평수: 법당 60평이상, 요사채 15평 욕실별도</li> <li>• 냉난방, 방음시설등 완벽 설비 (1억5천이상부터)</li> <li>• 스님께서 큰절로 올리기 되셔서 금하게 내놓는다.</li> <li>• 보증금: 3천만원, 월세: 106만원, 시설비: 협의</li> </ul> <p><b>032) 207-8012</b> <b>010-6662-8012</b></p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 문경시 점촌2동, 2층</li> <li>• 평수 약 30평, 방1칸</li> <li>• 포교원 자리 좋음</li> <li>• 보증금 500만원에 월 35만원</li> <li>• 4월 27일 안동에서 오신 스님 찾습니다.</li> <li>• 포교원 자리가 적당하다고 하여 잘 모르고 거절하였으나, 세 놓습니다 (원하는 스님 누구나 세 놓습니다)</li> </ul> <p><b>011-544-2088</b></p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 서울시 강서구 화곡역 인접</li> <li>• 4층 건물 중 2층, 평수 약 50평</li> <li>• 큰대로변, 건물내 주차장완비</li> <li>• 몸만 오시면 즉시 법회</li> <li>• 오존분</li> <li>• 보증금 1,500만원, 월 110만원</li> <li>• 시설비 2,500만원</li> </ul> <p><b>070-8805-1233</b> <b>010-4740-3001</b></p>

**무문관, 혹은 "너는 누구냐"**

만법귀일(萬法歸一) 선(禪)에서의 모든 물음은 하나로 귀결된다. "너는 대체 누구냐?"

한형조 지음  
333쪽 | 8,000원

**가사 12권**

가사대전

김상대 지음 · 대성선원 옮김  
247쪽 | 8,000원

마음은 본래 맑은 못과 같으나, 눈앞의 경계를 받아들이는 까닭에 그성품을 혼탁하게 하여 온갖 어지러움을 일으키고 고인에 빠져 버린 버릇을 낳는다. 그 근본 원인을 집착에 있다.

**현대불교 헌불상** | 서울시 중로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층  
T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 전화주문 환영합니다!  
[농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주: (주)현대불교신문사]