



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 ㉞ 주걱턱

교정 후 좋은 인상 가질 수 있어

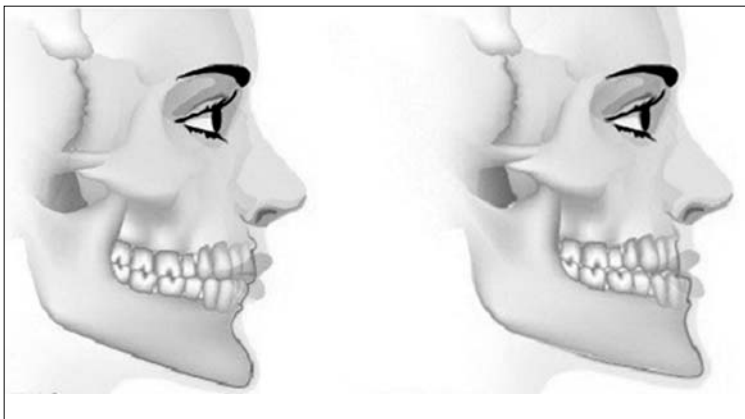
주걱턱은 아랫턱이 윗턱에 비해 앞으로 튀어나와 있는 경우를 말합니다. 주걱턱의 특징은 긴 얼굴, 앞니의 교차교합, 어금니를 물었을 때 위아래 앞니 간의 틈이 생기는 것이 대표적입니다. 치아의 교합이 잘 맞지 않아 치아가 가지런하지 않을 뿐 아니라 3급 부정교합이라 해서 아랫니가 윗니보다 앞으로 많이 나와 있습니다. 부정교합 없이 턱의 길이만 긴 경우에는 긴 턱, 또는 긴 얼굴이라고 합니다.

주걱턱은 어린 시절에는 나타나지 않았더라도 사춘기에 접어들면 아래턱의 성장이 과도하게 일어날 수 있어 주걱턱이 될 가능성이 있습니다. 주걱턱은 얼굴 전체 3분의 1 이상을 차지

어 외모 콤플렉스에서 해방되는 것이 정신건강에 가장 큰 도움이 됩니다.

통계 자료에 따르면 전 국민의 5~17%가 주걱턱이라고 합니다. 주걱턱은 서양인에 비해 한국, 중국, 일본 등 극동 아시아 사람들에게 훨씬 많이 나타납니다. 주걱턱은 유전적 요인과 환경적 요인, 질환에 의한 원인이 있습니다. 유전적으로 부모 중 한사람이 주걱턱일 경우 자녀 역시 주걱턱이 될 확률이 높습니다.

주걱턱의 환경적 요인으로는 자꾸 아래턱을 내미는 행동이나 잘못된 저작(씹는)습관으로 나타날 수 있습니다. 이렇게 잘못된 습관으로 얼굴 모양이 비뚤어지는 경우가 유전적 요인보다 훨씬 더 문제가 심각합니다. 실제로 요즘은 자유로운 라이프스타일이 지배적이어서 턱을 괴거나, 다리를 괴거나, 옆드려 책을 보는 등 잘못된 자세를 습관적으로 지속하는 경우가 많습니다. 때문에 턱이 비뚤어져 체형불균형이 일어나기도 합니다.



좌: 정상 턱, 우: 주걱턱.

하는 입 주변 부분이 과장돼 보여 인상이 사나워 보일 수 있습니다. 그러나 교정으로 치아 배열을 정리하면 인상을 훨씬 부드럽고 젊게 보일 수 있습니다.

만약 어린 시절 주걱턱을 교정하게 되면 보다 더 쉽게 문제를 해결 할 수는 있지만, 대개는 일시적으로 좋아졌다가 다시 주걱턱으로 변하는 경우가 많습니다. 성장이 왕성한 어린 시절에 교정을 진행하면 결과가 좋을 수 있으나 문제는 이 연령층으로부터 치료의 협조를 얻기가 어렵다는데 있습니다. 또한 장기간에 걸쳐 치료를 해야 하기 때문입니다.

이러한 이유 때문에 어린 시절에 교정을 했더라도 지속적으로 관찰해야 합니다. 만약 어린 시절 치아교정을 했는데 불구하고 주걱턱의 가능성이 보인다면 성장이 완료된 후에도 교정을 계속해야 하며, 필요에 따라서는 수술(턱수술)을 통해 해결해야 합니다.

교정의 목적은 얼굴 모양을 개선해 줄 뿐 아니라 치아 교합 상태를 정상으로 만들어 주는 데 있습니다. 또한 정상적인 얼굴 형태로 만들

어 주걱턱 증상이 나타나기도 합니다. 그러나 중요한 것은 잘못된 자세 습관에 의해 주걱턱이 될 수 있으므로 항상 바른 자세를 생활화해야 합니다.

주걱턱은 성장하면서 얼굴의 추형이 두드러지기 때문에 특히, 정서적으로 예민한 사춘기 시절에 고민하는 청소년들이 많이 있습니다. 물론 어른도 마찬가지입니다. 사회생활을 하면서 외모를 중시하게 되면서 이런 콤플렉스를 더욱 심하게 느낄 수 있습니다. 또한 치열도 고르지 않아 음식을 섭취하는 기능적인 문제도 발생됩니다. 발음도 부정확하고 입을 자연스럽게 다물기가 힘이 듭니다.

주걱턱의 원인은 여러 가지가 있지만 필자는 어릴 때부터 아래턱을 앞으로 내미는 습관이 있거나 나쁜 자세 습관이 있는 경우 반드시 바른 자세로 예방을 해야 합니다. 주걱턱의 후천적인 요인이 바로 잘못된 생활습관에서 온다는 것을 강조하고 싶습니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상복 원장 T : 1544-9697



김경현 원장의 몸·마음 이야기 ㉞ 걷기운동

무작정 걷는다고 좋은 것은 아니다

심폐기능을 강화해 혈액순환을 좋게 하며 뼈를 튼튼히 하려면 많이 걸어야 한다. 그러나 무작정 걷는다고 다 좋은 것은 아니다. 걷기가 몸에 좋은 것은 운동이 될 경우에 한해서다.

운동이 될 수 있는 좋은 걸음은 넓게(보폭), 빨리(속도), 오래(시간), 바르게(자세)의 네 가지로 요약된다.

연구에 의하면 운동이 될 수 있는 좋은 보폭은 천천히 걸을 때는 키의 37%, 조금 빨리 걸을 때는 키의 45%가 이상적이라고 한다. 170cm의 키를 가진 사람이라면 천천히 걸을 때는 63cm 정도, 빨리 걸을 때는 76cm 정도의 보폭이 적당하다. 보도블럭의 크기가 큰 것은 30cm, 작은 것은 20cm 정도이므로 보도블럭 3개 이상의 보폭이 좋은 보폭인 셈이다.

보폭이 중요한 이유는 다리 및 허리 주변 근육의 사용 강도와 밀접한 연관이 있기 때문이다. 보폭을 넓히는 것만으로도 하체의 근육은 평소와 다른 운동효과를 얻게 된다. 걸음의 폭을 자기 어깨의 1.5배 이상으로 넓게 걷는 것이 필요하다.

걷는 속도야말로 걷기를 운동과 노역 사이에서 구분 짓는 최우선 요소이다. 느릿느릿 걸어야 하지만 쌓일 뿐 생각만큼의 운동효과는 기대하기 어렵다. 보통 사람들의 보행속도는 시속 4km정도인데, 운동으로서 걷기 속도는 이보다 25~50%정도로, 빠른 시속 5~6km가 적당하다. 이 정도 속도이면 숨이 조금 가쁘고 가볍게 땀이 나는 정도이다. 이 속도로 30분쯤 걸으면 혈액순환과 심폐기능 강화효과를 충분히 얻게 된다. 허리춤에 차는 만보계로 보면 1만보는 대

략 30분 전후가 소요되는 거리다.

그러나 나이와 체력에 따라 개인차가 있으므로 자신의 최대 심장 박동수(220-나이×0.75)를 넘지 않는 선에서 속도와 시간을 윤택있게 조절해 나가야 한다. 적당한 운동 횟수는 매회 30분 이상 주 3회 이상이 좋다.

걷는 모습을 보면 노화 여부를 알 수 있다고 했다. 허리를 펴고 팔다리에 가볍게 힘을 주면서 발앞꿈치로 걷는다는 기본으로 걸어야 한다. 좋은 자세는 쾌적한 보행의 기본 요건인 동시에 운동효과를 극대화하는 지름길이다.

올바른 식이요법은 운동능력을 최대화하는데 도움을 준다. 빵, 국수, 감자, 과일, 밥 등에 많은 탄수화물은 격한 운동을 하는 에너지의 중요한 원천이다. 운동을 많이 하는 사람은 이러한 음식을 자주 먹어야 한다. 운동시작 1~2시간 전에 탄수화물이 많은 음식인 우유, 바나나, 빵 등을 먹으면 운동 중 에너지의 방출이 용이해진다.

운동 중에는 땀을 흘리면서 수분과 아울러 많은 전해질이 소실되므로 물과 함께 이온 성분이 많은 음식을 먹는 것이 좋다. 감자, 고구마, 바나나, 오렌지주스, 자몽, 멜론 등이 좋다. 세계적인 테니스 시합 도중 선수들이 바나나를 먹는 모습을 본 적이 있다. 모양은 우습지만 운동생리학에 밝은 훌륭한 코치의 조언이 있었을 것이다.

빈속에 많은 운동을 하면 어떻게 될까. 흔히 체중을 줄이기 위해 식사는 하지 않고 운동을 열심히 하

라고 말하는 사람도 있다. 대부분의 경우 좋지 않은 결과를 가져온다. 빈속에 많은 에너지를 소모하면 다음 식사에 필요 이상의 많은 음식을 본능적으로 먹게 된다. 운동도 제대로 안되고 오히려 체중만 늘게 된다. 빈속에 무리한 운동을 해서는 안 된다.

운동 직전에는 많이 먹지 않아야 한다. 왜냐하면 운동 시에는 소화기에서 근육으로 혈액이 이동해야 하므로 운동 직전의 과식은 소화과정에 장애를 유발한다.

아침식사는 항상 해야 한다. 아침식사를 하기 전에 운동을 한다면 운동 시작하기 10~20분 전에 소량의 음식, 주스나 빵 한조각 등을 먹으면 운동 시 피로를 덜 수 있다.

저녁식사 전이나 저녁 늦게 운동을 하려면 아침식사와 점심식사를 주된 식사로 하고 에너지 수준을 올리기 위해 오후 늦게 간식을 먹는 것이 좋다.

선재현의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 ㉞ 태권도 역사의 진실2

가라테의 잔재 극복이 과제

전호에 이어 태권도 국가원 이종우 부원장님이 언급한 태권도 역사에 대해 말씀드리겠습니다. 태권도 역사의 관점은 크게 두 가지로 나뉩니다. 하나는 전통무예에서 태권도의 원류를 찾는 것이고, 다른 하나는 광복 이후에 만들어진 신종 무예로 보는 관점입니다.

한국 태권도계는 오랫동안 전자를 대변해왔지만 여기에는 전통무예와 태권도를 연결시킬 만한 구체적인 물증이 빠져 있습니다. 반면 후자는 최근 소장파 학자들이 중심으로 심도있게 제기되고 있는 관점입니다.

이들은 "가라테 유입설을 솔직히 인정하고, 그 위에서 가라테의 잔재를 극복해 나가야 한다"고 주장하고 있습니다. 현대의 경기화된 태권도는 가라테와 분명한 차이가 있지만, 폼새 등에 아직까지 가라테의

요소가 남아있다는 게 이들의 입장입니다.

많은 태권도 교본들이 태권도의 뿌리를 삼국시대 이전으로 잡고 있습니다. 역사적 상상력을 동원하더라도 이는 다소 무리가 따릅니다. 이종우 부원장도 과거에는 이런 식으로 책을 썼다고 합니다. 태권도를 해외에 보급하는 초창기에는 태권도가 옛날부터 있었던 한국의 전통 무술이라고 하면 명분이 서고 보급이 잘됐다고 합니다.

하지만 아무리 유산성이 있더라도 그것은 사실과 다른 것입니다. 역사적 원류를 본다면 중국 것이 일본으로 들어가고, 다시 일본 것이 한국으로 들어왔다고 해야 설득력이 있습니다. 8·15광복(1945)이후 도장을 연 사람들은 모두 가라테를 했습니다. 기분을 놓고 볼 때에도 당시 태권도는 가라테와 유사합니다.

그렇다면 우리 전통무예와 유사성은 없다는 얘기 인걸까? 언뜻 보기에는 있는 것 같지만, 기본기는 완전히 다르다고 할 수 있습니다. 그래서 사실상 유사성이 없다고 봐야 합니다. 광복 이후 태권도가 만들어지는 과정에 영향을 끼친 무술은 가라테 뿐인가? 다른 것은 전혀 반영되지 않았는가? 라는 질문에도 마찬가지입니다.

이종우 부원장 역시 "나도 별의별 것을 다 끌어들이서 책을 쓴 사람이지만, 이제는 밝힐 때가 됐습니다. 가라테를 가르치는 관장들이 모여서 태권도의 형틀을 만들었고, 그 실무 작업을 제가 했습니다. 지금은 우리가 세계 정상에 있으니 밝혀도 큰 문제가 없다"고 했습니다.

잘 알려진 것처럼 태권은 한국 전통무예를 논할 때 1순위로 등장합니다. 그래서 태권도의 역사성을 얘기하는 사람들은 태권도의 유사성을 강조하는 것입니다. 한국 태권도의 마지막 명인으로 꼽히는 송덕기 용에게 직접 사사한 사람들은 당시 "태권도에 한국적 정서가 반영된 것은 사실이지만, 기술적 측면에서는 가라테의 틀을 그대로 가지고 있다"고 주장한 바 있습니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

「현대불교 창간 16주년」을 축하합니다

<p>불자 정보</p> <p>806호 TEL 02) 2004-8215(직) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 충북 음성군 금왕읍 시내 • 법당1, 방1 • 부역 옥상 사용 가능 • 보증금 500만원 월 40만원 • 시설비 400만원 <p>010-8512-6368</p>	<p>사찰(금)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 경북 성주군 금수면 소재 • 경관이 수려하고 정동남향 • 관리지역 800평 • 현재 컨테이너 10평 삼존불(기도할 수 있음) • 가액: 8천 5백만원 • 전기, 화장실, 우물 있음 • 주차시설완비 <p>010-5248-3939</p>	<p>사찰대출안내</p> <p>30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.</p> <p>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.</p> <p>새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.</p> <p>형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 중대 소속사찰도 대출가능합니다! <p>상무 이강욱</p> <p>☎ 상무 이강욱 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522</p> <p>본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602</p>	<p>KBS 과학카페</p> <p>박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)</p> <p>이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트</p> <p>“당신도 날씬해질 수 있다”</p> <p>일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량</p> <p>살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장인들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!</p> <p>여자가 살빼기 더 힘든 이유</p> <p>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.</p> <p>체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법</p> <p>동통하는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 정 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해서 혈액순환 장애의 증상이 있다.</p> <p>초록원웰빙 02)523-0708 www.chorokwon.com 박현숙 원장</p>
<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 충북 제천시 • 땅 80평, 묘사채 20평 • 법당 15평 • 포교하기 적당한 곳 • 가액: 1억 6천만원(절충불가) • 주인직접 <p>011-792-8969</p>	<p>도심포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 청주 • 대지 105평(덧밭 포함) • 건평 200평(3층) • 2층 법당, 주방, 거실, 방2 • 화장실 3 • 가액: 3억 5천만원(절충가능) <p>010-3042-0852</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 안성시 금광면 한운리 산 171번지 • 서울에서 1시간 소요 • 묘사채 50평, 방 5, 산신각(목조단청) 15평 • 농장 2천평, 폭포수 웅궁 100평 • 백년송 소나무밭 경치 좋음 • 와불산 산기슭에 조용히 공부하실 스님 원합니다 • 몸담 오시면 됨 • 전세 5천만원 <p>011-1703-2770</p>	<p>도심 포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 인천 순환전철, 부평 시장 옆, 도보로 5분거리 • 부평시장 가꾸던지길 입구 아파트 상가밀집지역 • 4층건물 중 3층, 전체 100평 • 법당 大, 접결실 1, 방2, 주방大, 실내화장실 2, 창고, 기타 • 보증금 1천만원, 월 120만원 • 꼭 하실분 오후 2시 이후에 전화주세요 <p>032)519-1108</p>	