



김경현 원장의 몸·마음 이야기 탈모

### 해조류가 탈모 막는다

모발(毛髮)의 재료는 적절구이다. 모근이 변해 하루에 0.3~0.4mm 정도씩 자라는 모발은 피부 밖으로 빠져 나오는 살아있는 피부 부속 기관이자 일종의 배설기관이다. 모발은 마치 나무의 나이테 처럼 영구적으로 신체의 기능을 기록하는 성질이 있다. 한 달에 평균 1cm 정도 자라므로 두피로부터 5cm 이내의 모발은 5개월 동안의 신체 건강상태를 뚜렷이 기록한다. 이러한 이유로 머리카락을 검사해 혈액이나 오줌 조직검사에서 쉽게 발견할 수 없었던 질병을 찾아내기도 한다.

보통사람은 모발이 하루 50~80개씩 빠지고 그만큼 새로운 털이 나온다. 그런데 빠지는 만큼 나오지 못할 때, 빗질을 할 때마다 한 움큼씩의 머리칼이 빠지면서 탈모의 고민은 시작된다. 일반적으로는 극심한 스트레스나 영양부족이 대표적인 원인이 된다. 유전적인 이유나 다른 원인이 있을 수도 있다.

별다른 이유 없이 앞머리가 빠지거나 정수리의 모발이 심하게 적어지는 경우에는 남성형 대머리를 생각해 볼 수 있다. 남성형 대머리는 나이를 먹음에 따라 나타나는 자연적인 현상으로 본래대로 회복되는 것은 어렵다. 빠른 사람은 20대부터 나타나기도 하지만 나이를 먹어도 빠지지 않는 사람도 있다. 남성형 대머리는 정수리 부분이 많이 빠진 다음 이마의 언저리가 후퇴해 나중에는 하나로 연결되는 경우이다.

정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았으나 남성호르몬 분비와 밀접한 연관을 갖는 것으로 추측된다. 남성호르몬 분비가 줄어드는 '남성폐경기'와 시기가 대체적으로 일치되기 때문이다. 이를 예방하려면 충분한 영양공급과 휴식, 운동이 필요하다. 한방적으로는 원기를 보하는 보양과 보기가 그 대책이 될 수도 있다. 남성형 대머리는 유전적인 경향이 있다. 부모의 어느 한쪽에서 젊은 시절에 남성형 대머리에 걸린 사람인 경우, 유전인자를 받아 탈모가 일찍 진행된다.

장기적인 질병이나 중증질환을 앓고 난 후나 갑작스런 다이어트, 출산, 피임약의 복용 중단 등 이유로 현저히 모발이 줄어드는 사람들이 많다. 이런 경우는 허(虛)해 생기는 일시적인 장애이므로 신체기능이 회복됨에 따라 점차 원래상태로

되 돌아간다.

여성의 경우 원인을 알 수 없는 만성적인 피로감이 있거나 체중증가, 갑자기 한기를 더욱 많이 느끼는 경우에는 갑상선 기능저하를 생각해 볼 수 있다. 이 질병은 특히 중년 여성에게 많이 생기므로 전문의의 지시가 필요하다.

탈모현상이 수년간에 걸쳐 서서히 진행했다면 남성형 대머리와 마찬가지로 여성호르몬 분비부족으로 인한 갱년기 증후일 수 있다. 또, 머리를 자주 빗는거나 파마용 인두나 헤어칼라 등으로 머리에 열을 가하는 경우 모발이 빠진다. 이는 모발이 손상을 입은 경우인데, 자연스러운 머리 모양을 하면 회복되며, 모발이 심하게 상했을 경우에는 짧게 자른 후 케어하는 것이 가장 좋은 방법이다.

원형탈모현상이 급격하게 생겨나면 정신적인 긴장이나 불안, 만성적인 우울, 극심한 영양부족을 의심할 수 있다. 운동이나 취미생활로 스트레스를 풀고 모발을 정결히 하며 비누로 자주 머리를 감고 모자를 꼭 눌러 쓰는 것을 피한다. 충분한 휴식과 영양 섭취를 하며, 모발에 좋은 해조류를 섭취하는 것이 좋다.

벗겨진 부위가 고기비늘처럼 까칠까칠하거나 염증을 일으킨 상태이거나 비늘가루 같은 것이 많으면 진균류의 감염이나 지루성 피부염, 마른비듬, 비듬인 경우가 많다. 원인에 따른 적절한 요법을 전문의와 상의를 해야 한다.

하수오(何首烏)라는 약재가 있다. 하수오를 글자 그대로 풀이하면 '어찌 머리가 검어지지 않으리요'라는 말이 된다. 인삼과 더불어 기를 보하는 대표적인 약재이다. 면역기능 회복과 아울러 탈모증이나 새치에 많은 효과를 볼 수 있다. 어느 마을에 검은머리에 동안(童顏)인 젊은이가 흰 머리의 노인의 종아리를 때리고 있었다. 그 이유는 자기 아들이 하수오를 먹지 않아 늙어 보이자, 지금이라도 하수오를 먹이려고 한다는 것이었다는 하수오에 관한 전설이 있다. 한방에서 탈모증은 원기를 회복해 내분비기능과 조절기능을 좋게 해 치료하는 것을 원칙으로 한다. 하수오는 여기에 잘 부합되는 약재이다. 탈모와 아울러 만성피로, 남성·여성의 갱년기 증후군에 적극 추천하고 싶다.

선재현의원 (02)518-0845



정미화 원장의 건강한 구강 관리법

턱관절 장애

### 스트레스가 턱관절 장애 유발

턱관절은 아래턱뼈와 옆머리뼈 사이에 위치하며, 두 뼈를 연결하는 관절이다. 양쪽 광대뼈 밑, 귀 바로 앞쪽에 위치한다. 턱관절은 모두 턱 운동에 작용하며, 턱 근육과 인대에 의해 지지가 된다. 이때 턱관절 사이의 디스크는 뼈와 뼈 사이의 마찰과 자극을 완충해 준다.

턱관절 장애의 증상으로는 소리와 통증과 움직임 제한이 있다. 입을 벌리고 다물 때 귀 앞에서 딱딱 혹은 삐걱 소리가 나고 턱 움직이기 불편하며 통증이 수반된다. 턱관절 장애의 특성상 증상은 몸 전체에 수반되기도 한다.

원인으로는 나쁜 습관, 교합 부조화, 심리적 요인 등이 있다. 명확하

게 밝혀진 직접적인 원인은 없고, 이러한 요인들이 복합적으로 작용해 턱관절을 중심으로 주변 근육조직의 부조화 일으켜 나타나게 된다. 단단하고 질긴 음식을 즐긴다거나 앞니로 손톱이나 다른 물체를 물어뜯는 행위, 이를 갈거나 악무는 습관, 평소 상시 턱을 계속 움직이는 습관, 한쪽 으로부터 씹는 습관, 입을 너무 크게 자주 벌리는 행위, 자세불량, 턱 괴기, 옆으로 자거나, 옆드려 자는 자세, 교통사고나 외상 후에도 나타날 수 있다. 부정교합이나 불량한 보철물에서도 나타나며 스트레스 인한 불안·우울·신경과민 등은 턱 주위의 근육을 흥분시켜 턱관절 장애의 원인이 되기도 한다.

입을 벌리거나 다물 때 소리가 나는 사람은 전체 인구의 22~44% 정도라고 한다. 이 가운데 치료를 필요로 하는 사람은 5~7%이다. 우리나라에서는 2~30대 여성과 수험생에서 흔한 질병이다.

구체적으로 입을 벌렸을 때 손가락이 3개 이상 들어가지 않거나 음식을 씹을 때 아프고, 광대뼈나 볼, 턱 부위에 통증이 있거나 두통, 목이나 어깨 통증, 어지럼증, 귀의 충만감, 이통, 귀울림 등이 있으며 턱관절 장애를 의심해 봐야 한다.

치료를 증상에 따라 교합치료, 약물치료, 물리치료, 운동법, 행동요법을 적절하게 병행한다. 교합 안정장치(스프린트)를 장착

하면 치아를 보호하고 이갈이를 치료할 수 있고, 머리와 목 부위 근육을 이완시킬 수 있다.

약물치료는 증상이 심할 때 사용하며 보톡스 주사도 효과가 있다. 병이 심각하지 않으면 물리치료와 운동요법을 시행한다. 냉·온습포, 초음파 치료가 있으며, 자가 행동 요법도 있다. 스스로 부드러운 음식을 먹으며 입을 크게 벌리지 않고 양쪽으로 골고루 식사하며 나쁜 습관 등을 행하지 않는 것이 중요하다. 턱관절 장애는 치료가 어렵고 치료가 되도 재발이 잦으므로 애초에 예방하는 것이 좋다. 때문에 예방하기 위한 올바른 습관을 들이는 것이 중요하다.

- 카페인, 소금, 알코올, 질산염 섭취를 줄인다.
  - 단단하고 질긴 음식의 섭취를 제한한다.
  - 입을 크게 벌리지 않는다.
  - 무리한 턱운동을 하지 않는다.
  - 적절한 수면을 취한다.
  - 스트레스 해소를 위해 긴장 완화를 위한 이완 운동을 한다.
  - 허리를 똑바로 펴는 바른 자세를 유지한다.
  - 장기간 컴퓨터 사용을 삼간다.
- 연우치과 (02)733-1033



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활

표준 자세(Standard Posture)

### 8~10세 바른 자세가 특히 중요

이상적인 체형·골격은 최소한의 스트레스와 긴장이 주어진 상태로, 신체를 최대한 효율적으로 활용했을 때 갖춰진다.

표준자세는 척추가 정상적인 곡선을 이뤄야 한다. 하체는 체중을 유지할 수 있는 바른 정렬을 유지해야 하며, 골반은 복부와 몸통, 하지가 올바른 정렬을 이뤄야 한다. 가슴과 등 상부 역시 골아야 호흡기가 활동하기 가장 좋다. 머리는 균형이 잘 잡힌 상태에서 목 근육의 긴장을 최소화시키도록 한다.

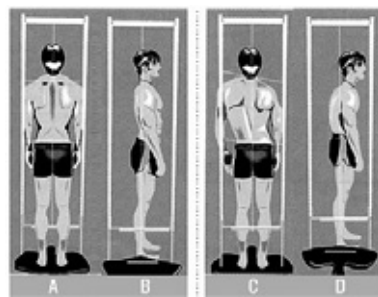
서 있는 자세를 관찰할 때는 완전한 수평선을 만들기 위해 추를 매달아 만든 '중심 중력선(central gravity line)'을 기준으로 한다. 바닥을 기준으로 수많은 관절과 신체

부위의 위치, 정렬을 파악 할 수 있다. 하지만 여러 가지 면에서 표준자세가 완벽히 일치하는 사람은 없다.

표준자세는 인체공학적인 관점에서 가슴의 공간에 형성된 그림이다. 지구 중력에 저항하면서 체형을 유지하고 근육을 효율적으로 사용할 수 있고, 몸의 각 기관이 최적의 상태일때를 의미한다.

표준에 가까우면 그만큼 바른 체형을 가질 수 있다. 표준자세는 뒤에서 바라봤을 때, 발꿈치 사이의 중간 지점이 골반·척추·목·머리의 중심점과 직선을 이뤄야 한다. 각 부분의 중심점은 좌우 반으로 나뉘었을 때 양쪽이 대칭을 이루며 좌우 양쪽은 정확하게 평형을 이뤄야 한다.

옆모습에서는 각 부위별 앞뒤면의



무게 중심을 '중심 중력선'으로 해 앞뒤 체중이 동일하게 쏠리는 것을 표준자세로 판단한다. 예를 들어 좌우 대칭이 완벽히 이뤄졌을지라도 옆에서 바라봤을 때 앞으로 굽어진 체형이라면 표준 자세가 아닌 체형 불균형에 해당된다.

가장 이상적인 표준 자세의 위치는, 머리는 앞뒤좌우 어느 방향으로

도 기울지 않아야 한다. 그러나 목뼈는 앞으로 약간 볼록한 것이 정상이며, 등 부분의 척추 역시 가슴 쪽에서는 등으로 볼록하고, 허리에서는 앞으로 약간 볼록해야 정상이다.

어깨와 골반은 앞뒤로 굽거나 틀어진 상태가 아닌 평행해야 하며, 다리는 특히 무릎이 앞으로 향해야 곧은 다리라 할 수 있다.

자세는 대개 8~10세에 형성된다. 이 시기에 자세와 관련된 이수(handness)가 나타나게 된다. 초기에는 척추가 골반의 낮은 쪽으로 약간 틀어지는 편위현상이 나타나며, 골반이 높은 쪽의 어깨는 그것을 보완하기 위해 상대적으로 더 낮아지는 경향이 있다. 때문에 이 시기의 아이들이 팔 쭉기 등 이상한 신체의 버릇을 가지면, 어깨가 처져 체형이 보기 싫게 변한다.

처진 어깨 보다 골반이 더 중요하다. 틀어진 골반을 교정하면 어깨도 바르게 수평을 이룰 수 있지만, 어깨를 교정한다고 해도 골반은 교정되기 어렵다. 또, 어깨는 외관상으로 기울어짐이 보이지만 골반은 한눈에 알아보기 힘들기 때문에 부모의 세심한 관찰이 필요하다.

포스처어맨먼트너스 교정센터 1544-9697

## 단청분야의 대혁신!!!

# 옷칠단청

천년보장 옷칠이 꼭 필요한 곳 : 사찰단청, 기존 단청 보호, 사당, 문중재실, 일반한옥, 목조주택.

천년고찰을 꿈꾸는 스님에게만 옷칠 단청의 혜택을 드립니다.

현재까지의 단청은 밀푼, 아교, 포리졸을 사용한 화학 재료기법으로 공해는 물론 방충, 방습, 방염의 천적으로부터 보존·보호 능력이 전혀 없어 3년 단위로 방충제, 방염제를 살포하는 등 번거로움이 많았으나 옷칠단청기법은 이러한 모든 문제점을 완전 해결해 줌으로 천년을 보장하는 친환경 천연 칠로서 목재보호에 탁월한 능력을 갖고 있습니다.

조선불화의 맥을 이은 금호, 보웅, 일섭, 우일스님 문중의 수석막제자

불광미술원 대전광역시 중구 대흥동 178-4

단청, 방화, 개금 3절장인

만성조기환 010-6426-2563 (042)254-2567

## 사찰인내

- 위치 : 경북 포항시(서포항 IC 10분거리 국도 옆)
- 면적 : 사찰 전시관 2층(신축) 240평 외 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 대웅공양실, 기념품판매장 총 2,200평
- 특징 : 눈물 흘리시는 약사여래 좌불(목불), 국내최대 관음목불입상, 50여점 크리스탈 개금불, 천여점 회귀불상 전시(국내최대전시장), 외관벽 일체 크리스탈 장식 만다라 액자로 장식
- 연간 5만명 참배, 천도제 월 10건이상
- 전시관에 전시중인 크리스탈 개금불은 주지스님이 10여년간에 걸쳐 조성한 장작개금불로서 일본으로부터 불교예술의 새 역사를 연 작품으로 호평 받고 있으며, 절대 모방이 불가능한 불상이며 참배하시는데도 황홀함이 빠져드는 작품으로서 TV방송 등 총 18회 방영된 바 있습니다.
- 양도가 : 35억 가능
- 사찰내역은 인터넷상에 포항 성취관을 입력하십시오.
- 연락처 : 054)249-1023 휴. 010-4504-0174
- 자금력 있으신 대덕스님께서 운영하면 대 성공을 확신합니다.

## 사찰대출안내



형산새마을금고 본점 전경

30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.

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.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 지금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 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 종단 소속사찰도 대출가능합니다!



상무 이강욱

☎ 상무 이강욱 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522

본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602