



태극권

태극권과 건강양생 심포지엄

세계에서 가장 많은 사람이 즐기는 운동은 무엇일까? 정답은 우수(무술)의 중국발음이다. 세계 100여 개국에서 최소 14억 명이 건강을 위해 유수를 행하고 있다.

그 중에서도 가장 인기있는 유수는 바로 태극권. 태극사상과 음양오행설에 기초한 중국의 전통무술 태극권은 부드러운 자세와 느린 동작을 이어가는 무술이다. 이는 타격기술 중심의 소림권 등과 달리 내공의 단련을 목적으로 삼아, 심신 수련에 관심이 많은 웰빙족에게 인기가 높다.

이 같은 태극권이 건강에도 탁월한 효과를 보인다는 연구결과가 속속 발표돼 눈길을 끈다. 3월 15일 국민생활체육 서울특별시유수연합회 등이 진가태극권 11대 정문인 진소왕 노사를 초청해 마련한 태극권과 건강양생 심포지엄은 지난 2002년 간간 진행된 태극권의 건강양생적 효과' 관련 연구들을 되짚어보는 자리였다. 이들 연구 결과들을 하나씩 살펴본다.

태극권 4대 명인중 한 명인 진소왕 노사가 내한. 태극권 수련도장 '심신수련센터 밝은빛'에서 진가 태극권을 지도하고 있다. 사진제공-심신수련센터 밝은빛



진소왕 노사

■ 심장기능 강화

미국 보스턴 소재 터프츠-뉴잉글랜드 메디컬센터의 연구팀이 심장병과 같은 만성질환을 앓고 있는 사람을 대상으로 태극권이 질환에 미치는 영향을 47건의 사례를 통해 연구했다. 그 결과 "심혈관 및 호흡기능에 관한 연구에서 태극권

심혈관 심근경색에 효과 안정 흥미 건강 갖춘 운동

의 긍정적인 효과가 보고되고 있으며, 관상동맥 우회수술을 받은 환자와 심장발작, 급성심근경색 등의 환자에게도 좋은 효과가 있었다"고 <더 아카이브즈 오브 인터널 메디슨(The Archives of Internal Medicine)> 최신호를 통해 밝혔다.

정밀영상진단클리닉 하트스캔 조현미 내과과장은 "태극권은 안전·흥미·효과의 3박자를 두루 갖춘 건강지킴이"이라며 "오래 투병이 일상화된 심장질환자들에게 무리 없이 추천할 수 있는 운동"이라고 말했다.

부드럽다 느리다



건강이 움직인다

■ 근력·평형성 회복

카톨릭의대 의정부성모병원 김철민 교수는 2000년 <가정의학회>지를 통해 "태극권이 근력, 근지구력, 평형성 등을 향상시킨다"고 말했다. 이는 태극권의 독특한 운동형식과 관계가 있다. 태극권은 단순 직선운동을 표방하는 서양식 스트레칭과는 달리, 호흡조절을 병행하는 가운데 나선형 동작을 취하며 체중을 이

직선이 아닌 나선형 동작 체중이동 인체 곳곳에 영향

동시키기 때문이다.

꽃마을 한방병원 한방재활학과 김영신 한의사는 "태극권은 허리와 단전에 서부터 사지의 끝에 이르기까지 내장, 근육, 관절 등을 순차적 또는 역순으로 회전하는 운동"이라며 "이 같은 나선형 운동형식은 근력과 평형성 회복뿐만 아니라 경락소통과 기혈순행에도 긍정적인 효과가 있다"고 밝혔다.

■ 노년기 건강 증진

미국 케이스 웨스턴 대학의 패트리샤 애플러 박사는 "16가지 동작으로 구성된 태극권이 노인들의 만성 관절염을 현

저하게 완화시키는 효과가 있다"고 2001년 간호화 전문지 <간호학>을 통해 밝혔다.

애플러 박사는 68-87세의 남녀 관절염 환자를 대상으로 10주에 걸쳐 매일 한시간씩 태극권 운동을 하게 한 결과, 손상된 관절의 혈액순환이 개선되는 사실을 확인했다. 또한 태극권이 관절을 받쳐주는 연골의 기능을 강화시키으로써 관절구조를 안정시킨다는 사실도 밝혀냈다.

한국·호주 등서 임상실험 관절 치료법으로 보급 확산

이 같은 연구결과를 바탕으로 한 태극권 관절운동(Tai chi for Arthritis: 타이치) 또한 개발돼 화제다. 이는 호주의 중국인 의사 폴렘 박사가 만든 것으로, 서울대 간호대 이은옥 교수·순천향대 간호대 송나은 교수 등이 2000년부터 체계적인 임상실험을 통해 효과를 확인하고 보급하기 시작한 운동이다. 송나은 교수는 "타이치는 100명이 넘는 관절염 환자들에게 적용해 효능을 확인한 치료법"이라며 "앞으로 보건소나 문화센터 등에도 적극 활용할 예정"이라고 밝혔다.

강신재 기자 ths@whyyou.com

최윤근 교수의 아우르베다 읽기 12

부조화 다스리는 것, 3도샤 유지 하는 일

3도샤가 지나칠 때 감소시키는 방법들

피타 도샤는 어떻게 감소시킬 것인가? 선선한 날 꽃밥이나 감, 호수, 바닷가에 나와 경치를 즐기며 산책하도록 한다. 밤하늘의 별과 달을 보며 걷는 것도 좋다. 평상시 활동은 보통 정도의 적당한 운동, 걸기나 수영, 요가 등이 좋다. 감각 활동으로는

도 무방하다. 단맛, 짠맛, 신맛이 많이 들어간 영양가 풍부한 음식에 적당한 양념을 가미하면 좋다. 자스민이나 로즈, 백단향, 유칼립투스 같은 달고 따스하며 진한 향기가 도움이 된다. 맛사지는 참기름이나 아몬드유 같은 부드럽고 따스한 것을 쓴다.

활동은 가볍고 부드러운 운동을 골라 하도록 한다. 하타 요가, 근육 이완, 태극권, 수영 등이 좋으며 평소 충분한 수면을 취할 것을 권한다. 감정은 항상 일정하게 가지도록 노력한다. 되도록 근심 걱정을 줄여 평화스럽고 만족한 상태를 유지하도록 한다.



부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

시원한...

부드러운...

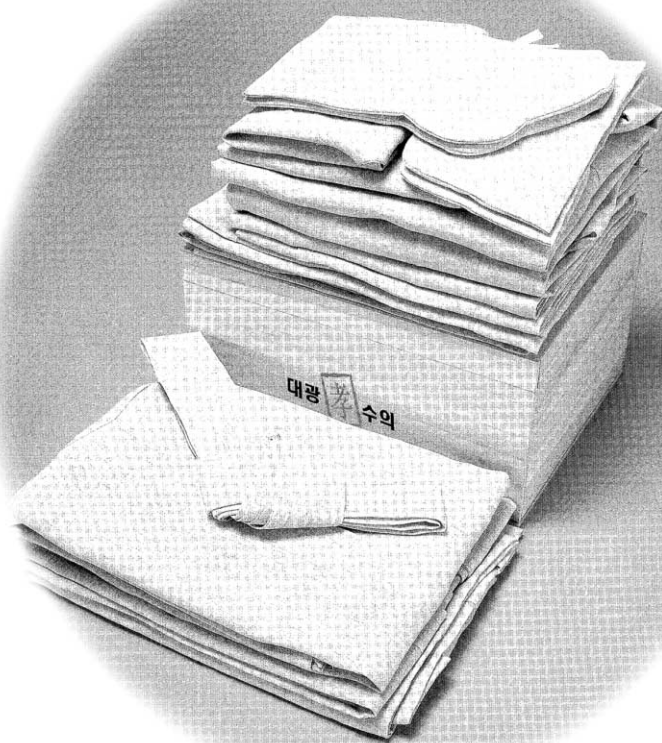
시원한...

부드러운...

시원한...

윤년 윤달의 효도 선물 대광[孝]수의로 하세요

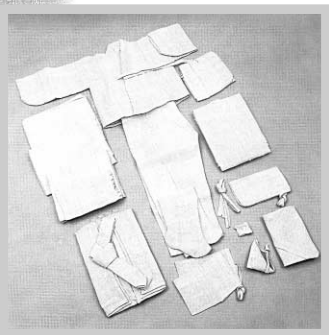
갑신년 윤달 수의 특별가로 불자님들을 모십니다
불자님들을 위한 특별한 기회! 놓치지 마세요



수의 가격표

상품명	재질(성분)	원사가공지	판매가격
국화1호	삼베100%	경북안동지역	1,515,000
국화2호	삼베100%	강원일부지역	1,395,000
국화5호	삼베100%	경남남해지방	1,249,000
국화7호	삼베100%	충남서천,홍성지방	950,000
특 1호	삼베100%	중 국	670,000
보성삼베	대마+저마	전남보성지방	1,450,000
남해삼베	삼베100%	경북남해지방	2,345,000
안동삼베	삼베100%	경북안동지방	4,300,000

윤달3월 21~4월 20일 원하시는 날 받으실 수 있도록 예약 주문 받으십시오.



수의제품 품질보증업체 Q마크 획득



세시풍속(歲時風俗)

윤달(潤月)은 재액없이 무난하게 여기고 모든일을 거리낌없이 하는 풍속이 내려오고 있다. 특히 일년중에 한달이 더므로 있는 윤달에는 손재 등이 없는 기간으로 모든일에 부정을 타거나 액이 끼이지 않는 달로 인식되어 왔고, 그래서 평소에 꺼려하던 이장(조상의 묘를 옮기는 일), 집을 헐고 새로 짓는 일 등을 윤달에 하는 것이 저급까지 내려오고 있는 예이다. 그래서 이 기간에는 집안 어른의 수의를 마련해두면 집안 어른이 무병장수하고 자손도 번창한다는 세시 풍속이 있다. 그 뜻을 미루어 짐작컨대, 수의를 마련함으로 자손들은 여성이 얼마남지 않은 집안 어른을 더욱 공경하고 효심으로 만드는 마음가짐을 가질 수 있지 않았는가 생각되며 집안 어른은 죽음을 다스리고 대비하면 서 여성에 대한 진한 삶을 살고자 했던 조상들의 지혜라 여겨진다.

대광[孝]윤년수의를 미리 마련해 놓으시면...

- 1) 믿을 수 있는 좋은 품질의 제품을 여유있게 구입하실 수 있습니다. 시중에는 혼합된 원단으로 만들어진 제품들이 고가품으로 둔갑하여 유통되고 있으나 금년 윤달에 "대광"에서는 고품질의 제품을 저렴한 가격으로 소개하고자 합니다. 막상 큰일을 당하여 급한 나머지 아무 수의나 임해드린 후 후두고 후회하는 일을 겪지 않으셔도 됩니다.
- 2) 고품질의 수의를 저렴한 가격으로 구입하실 수 있습니다. 큰일을 당하여 걱정없는 중에 저가품의 수의를 비싼 가격에 구입하시는 일이 비일비재한 것은 현재 유통의 문제점입니다. 좋은 품질의 수의를 저렴한 시기 윤달에 구입하시는 것은 이원점들을 고려해 볼때 좋은 기회라 생각됩니다.
- 3) 금년 윤년 "대광상사"에서는 좋은 삼베만을 골라 한울한울 공경과 정성의 마음을 담아 맞춤 바느질한 제품을 그 동안 대광 삼베를 성원해 주신 보답으로 불자님 여러분들에게 저렴한 가격으로 공급해 드리겠습니다.
- 4) 수의의 옷감은 자연섬유로만 사용되어야 매장으로 가능한 것입니다. 수년만에 윤달이 가장 좋은 해라고 하는 설이 있습니다. 길년에 효도하시고 고품질에 수의도 저렴한 가격으로 구매하시어 두가지의 행운을 함께 하십시오.

☞ 윤년에 수의를 준비하시는 불자님에게는 오동나무 상자를 무료로 공급해 드립니다.

孝

서울시 종로구 예지동 296-19 광정시장(1층)
TEL. 02)2275-8075, 2279-7450 FAX. 02)2272-6715