

스트레스 · 피로... 푹~ 쉬고싶다

스트레칭으로 건강한 직장 생활을

- 바로 앉는 습관으로 자세 교정
- 모니터, 눈보다 10~15도 낮게
- 10~20분 간단한 스트레칭



직장인 A씨는 요즘 아무리 푹 쉬어도 도무지 쉰 것 같지가 않다. 사무실 책상에 앉으면 10분도 채 안돼 피곤이 몰려오기가 하면 머리 뒷부분은 돌덩이를 달아맨 것처럼 무겁다. 목 주변은 뻣뻣하게 굳어있고 어깨근육은 잡히지도 않을 만큼 뭉쳐있어 매일 통증에 시달리는 A씨. 누적된 스트레스와 피로 때문에 그럴것거니 하고 이래저래 넘겨왔지만, 반복되는 장애와 통증이 이제 짜증의 온상이 돼버린 듯하다. A씨 건강에는 어떤 이상이 생긴 것일까? 그리고 앞으로 어떻게 해야 건강과 웃음을 되찾을 수 있을까?

장시간 업무에 따른 어깨결림·근육뭉침 '근막통증 증후군'

증상과 원인

20~30대 직장인들이 호소하는 어깨 통증은 대부분 '근막통증 증후군'인 경우가 많다. 일반적으로 근육이나 근육을 싸고 있는 막의 특정한 부위에서 통증이 유발되어 어깨나 허리 등에 증상이 이어지는 것이 그것이다. 통증은 근육이 굳은 부위(통증 유발점) 뿐만 아니라 위쪽 또는 아래쪽으로 신경을 타고 전달되므로 다른 부위에서의 연관통도 생기게 된다. 어깨 근육에 통증 유발점이 있다면 팔이나 손이 저리거나 힘이 빠지는 느낌이 들 수도 있다.

근막통증 증후군의 발병 원인은 다양하지만, 직장인은 주로 잘못된 자세를 통해 병을 얻는 경우가 많다. 사무실에서 같은 자세로 장기간 작업해야 하는 직장인들의 경우 목을 내밀거나 구부정한 자세를 굳히기 십상이다. 과도한 스트레스 또한 근육 뭉침의 주요한 원인이다.

해결책

의식적으로 자세를 교정하려는 노력이 근막통증 증후군을 물리칠 수 있는 가장 손쉬운 방법이다. 먼저 의사의 등반

이를 제대로 조절해 허리와 목을 과도하게 앞으로 당기지 않도록 유의한다. 의자는 머리받침대와 팔받침대가 설치된 것을 사용하면 목과 어깨의 긴장을 풀 수 있다. 또한 무릎이 고관절과 직각을 이루면서 발이 지면에 수직으로 닿을 수 있도록 조절한다.

모니터는 눈높이보다 10~15도 정도 낮게 하여 목과 등을 깨끗이 세울 수 있도록 하고, 손목이 젖혀지지 않도록 손목 지지대를 사용하는 것이 좋다. 또한 문서를 입력할 때는 자판을 보고 치는 것보다는 모니터를 보면서 치는 것이 목의 긴장을 푸는데 수월하다.

그러나 아무리 바른 자세와 인체 공학적인 기구를 사용한다 하더라도 일정 시간 같은 자세로 업무에 몰입하다보면 피로와 통증을 피할 수 없다. 이때는 10~20분 짬을 내서 간단한 스트레칭으로 몸을 풀어보자. '등 뒤로 양손을 맞잡는' 방법이나 '손등 깔고 앉기' 등의 동작으로 앞으로 구부린 자세를 교정하거나 목과 어깨의 통증을 완화한다. '의자에 앉아서 숙이는' 자세를 취함으로써 척추와 허리근육의 균형을 잡아주는 것도 좋다.

강신재 기자 thalwhy@buddhapia.com

■ 사무실에서 하는 스트레칭



● 등 뒤로 양손잡기

1. 오른손은 어깨 위로, 왼손은 허리 뒤로 돌려서 서로 맞잡는다. (이때 손이 잘 닿지 않으면 타월 같은 것을 이용해도 좋다)
2. 맞잡은 손을 최대한 당긴다.
3. 반대쪽도 같은 방법으로 한다.

● 의자에 앉아서 숙이기

1. 양발을 어깨 넓이만큼 벌리고 의자에 앉는다.
2. 숨을 들이마셨다 내쉬면서 서서히 상체를 숙인다. 머리를 다리 사이로 숙이면서 깎지킨 양손을 뒤로 자연스럽게 뻗는다.
3. 30초~1분 정도 숙인 자세를 유지한다.

KBS, MBC, SBS, EBS 각종 언론이 인정한
인생역전 김재덕 역학교육원

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다

- 모집과정: 7월7일 7기생 모집
- 장 의: 주 2회(화,수요일)
- 역 학: 초·중급 - 남불스님
- 시주통변 및 작명법, 인연법: 김재덕선생
- 관상학(특강 2회 20일): 신기원선생

신청문의 02)567-4833, 011-9702-2237

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 23

몸, 계절 기후 지역 영향 받는다



계절의 변화에 대한 적응법

사람은 자연의 일부다. 따라서 외부적 자연 환경에서 일어나는 일들은 우리 몸 속에서도 그대로 일어난다. 계절, 기후, 지역의 변화에 따라 우리 몸도 직접적이고 신속하게 영향을 받는다. 만약 우리의 몸이 강하고 건강하다면 이런 변화를 상쾌하고 역동적인 자극으로 받아들일 수 있다.

예를 들면, 춥고 습기 찬 겨울에는 카파가 몸에 축적된다. 그 결과 조직과 기관을 수축시킴으로써 추위로부터 우리 몸을 보호해 준다. 봄에는 태양이 공기를 따뜻하게 만들어 눈이 녹고, 겨우내 축적된 카파가 유희와 확장된 조직의 관을 통해 빠져나가기 쉽다. 새로운 생명이 자라고 만물이 생동하는 영향을 받아

바타가 증가하게 된다. 증가된 바타는 노폐물을 제거할 수 있도록 카파를 돕는다. 봄은 이를테면 우리 몸의 대청소 시기이다. 재생과 성장에 더 이상 필요치 않은 물질들을 제거하는 시기이기 때문이다.

여름이 가고 가을이 왔을 때에도 이와 똑같은 변화를 볼 수 있다. 바람이 불기 시작하고 낙엽이 떨어진다. 여름 동안 우리 몸에 쌓였던 피타는 바타가 점점 그 영향을 확대함에 따라 서서히 그 자리에서 물러나게 된다. 여름날 유독 심한 더위로 고통 받는 사람들은 피타가 지나치게 왕성한 게 그 원인이다. 그럼 이러한 계절의 변화에 어떻게 적응할 것인가?

각 계절은 도사의 균형에 영향을 끼친다. 그러므로 이런 변화에 적응하기 위해서는 그 계절에 알맞은 적절한 방법을 찾아 구

최적으로 시행해야 한다. 이 간단한 행위들은 일년 내내 우리들의 건강을 잘 유지시켜 줄 것이다.

봄에는 점액 분비가 많아지기 때문에 아침에 일어나자마자 코와 목구멍을 매일 따뜻한 소금물로 가볍게 헹궈 준다. 또한 조직의 관을 확장시켜 몸 속에 쌓여 있는 카파를 제거하기 위해 따뜻한 물에 자주 목욕을 한다. 자연적인 추위가 사라질 때까지 옷은 따뜻하게 입어준다. 봄의 대기중에는 알레르기를 유발하는 물질들이 많이 떠다닌다. 이때 유유에서 걸러낸 기름인 기(ghee)를 쿿구멍에 바르면 이런 물질들로부터 호흡기를 안전하게 보호할 수 있다.

봄에는 또한 카파에 이상이 생기는데, 만약 카파가 과도하게 되면 판차카마에 나오는 '바나마(vamana)'라고 하는 구토법을 사용한다(이 부분은 뒤에 다룰 예정이다).

여름에는 자연이나 인간 모두 피타가 왕성한 시기다. 따라서 자극이 없고 가벼우며 쉽게 소화될 수 있는 유동성 음식을 먹어야 한다. 과일과 주스는 여름에 좋은 음식이다. 태양에 노출되는 것을 피하고 심한 운동은 삼가며 웃는 가볍고 얇게 입어 준다. 물에 카파를 증가시키기 위해 후에 짧게 낮잠을 자는 게 좋다. 바타는 여름에 점점 약화되기 시작하므로 바타를 감소시키는 음식과 라이프 스타일을 따라야 한다. 물을 많이 마셔 수분을 유지시켜 주는 것도 방법 중 하나다. 만약 바타 증상이 심해지면 판차카마 중 '바스카르마(bastikarma)'라는 관장법을 사용한다.

■ 포천중문의대

역학 상담 전문가 과정

미래 상담 역지사 양성 목적

타고난 운명과 다가올 인생 여정에 대하여 상담하고, 복잡한 현대사회의 고갈된 생활을 비껴갈 수 있도록 도와주는 카운셀러! 전통의 '동양역학 전문지식' 전수로 불확실한 미래를 성공으로 이끄는 상담사 역할을 할 수 있는 '전문 직업인 양성과정'

주요 교육 내용

- 우주 청서론, 역학의 기원, 운명과 사주, 음양오행, 생극제화, 사주구성
- 대운, 세운, 월, 충, 파, 해, 십이신살, 십이운성, 육친론, 지장간, 격국, 용신
- 성격, 직업, 건강과 질병, 재남, 부부, 자녀관계, 부귀빈천, 간지체성론, 공합, 택일

참가 대상

- 기관 기업체 퇴직자 및 주부, 일반인, 대학생으로 평생직업으로 전환하실 분
- 부동산중개업, 결혼상담업, 심리상담업에 상담하여 성공하실 분

특 전

- 한국역사사자적 검증관리협회 자격증 시험응시 자격부여
- 수료후 **합격자 전원** 전화상담사 및 일반 상담요원으로 **취업보장**

중요교육내용

과목	시 간	강 사	수업료
명리	토요일(오후2시-6시) / 일요일(오후2시-6시)	유방현	25만원(5개월 완성)
육효	월요일(오후7시-10시)	보충수업가능	유방현 25만원(4개월 완성)
육임	수요일(오후2시-5시)	보충수업가능	정수연 25만원(3개월 완성)
지미두수	화요일(오후2시-5시)	보충수업가능	장정림 25만원(4개월 완성)
원문	목요일(오후7시-10시)	원문 해독	박종현 12만원
관상	금요일(오후2시-5시)	이론과실제 병행	신장근 20만원(3개월 완성)

※ 각 과목 최소 2명 신청을 모집합니다.

교육 장소

KTA한국전통과학아카데미교육원 전철 1호선 신설동역 5번출구 남동방향 30m

신청 및 문의처

02)929-4646 / 4643, 018-350-7150

주관 KTA한국전통과학아카데미 교육원

알립니다

산 좋고 물 좋고 공기 좋은 아늑한 산속 기도도량입니다.

천년된 입체미륵 석불이 땅속에서 나타신 영험있는 기도도량을 준비하는 관계로 이제서야 개방함을 알립니다.

조계종승인으로 강원 및 이상의 학력소지자로서 법력10년이상된 엘리트스님 6분을 모십니다. 보시금은 최고대우로 지급합니다.

그리고 사찰음식에 자신 있으신 공양주보살님 2분도 함께 모십니다. 보시금 100만원. 또한 삼사순례 주지사님께서는 미리연락주시면 점심공양을 무료로 드립니다. 공양인원은 5백명까지 가능합니다.

기도하실 처사님, 보살님께서는 통나무 하우스에서 무료숙식 가능하오니 누구라도 기도효험을 받아 소원 성취하시길 바랍니다.

나무마하야바라밀 주지 삼일 함장

031-884-4883

찾아오시는길: 영동고속도로 여주인터체인지에서 좌회전 → 장호원방면으로 8km가시어 전통면 소재지에서 마커시를 찾으십시오.

한가지 소원을 꼭 이루는 흥천 연화사

아미타 대불 성지순례

동양최대 아미타 대불 (높이:36m 아파트 12층 높이)

부처님 몸 안으로 7층까지 올라가면서 부모은중경·극락도·지옥도·관람 7층에 올라가면 부처님 몸안에 미타심존을 범행이 있습니다

1층에 열두 분 부처님을 한자리에서 친견합니다.

- ▶ 대형주자장안비
- ▶ 점심공양 가능
- ▶ 입장료 무료
- ▶ 주위 명소: 흥천전원, 천년고찰 수터사

● 찾아오시는 길

연화사

● 매일: 초하루 및 보름 (조계사 앞 관광버스 출발)

www.yhs108.com

강원도 흥천군 북방면 북방1리 664번지 연업산 연화사 전화: 033)433-1815, 433-2009 팩스: 033)433-5206

눈 비를 맞아도 썩지 않는 평생

size : 1500 × 820 × 400 가격 150,000 할인가 130,000
1800 × 1030 × 480 가격 220,000 할인가 190,000

눈 비를 맞아도 썩지 않는 폴리프로필렌은 반 영구적이며 촉감이 어린이 살결과 같은 느낌을 주며 조립식이라 이동이 간편 하고 또한 얼마든지 연결하여 사용할 수 있으며 물이 스며 들지 않아 비온 후 바로 앉을 수 있는 평생, 그릇 씻는 다이, 채소 등등 다리로 사용할 수 있는 평생. 봄 여름 가을에 자연과 더불어 대화의 장으로 활용할 수 있는 공간 연출이 가능하며 경제적인 휴식공간. 눈 비를 맞아도 썩지 않아 반 영구적으로 사용이 가능합니다.

www.bangaro.com

TEL: (063) 323-3010~1 실용신안 제0305212
FAX: (063) 323-3012 의 장 제0300518

지역 대리점 모집