

지긋 지긋한 '관절염' 물 달으니 싸~악

관절염 치료에 효과적인 아쿠아 피트니스

"자, 물살을 손으로 가르며 앞으로 천천히 걸어 오세요. 왼 손바닥을 앞으로 밀고, 오른손은 뒤로 밀고... 어깨 힘을 좀 더 빼세요. 부드럽게~!"

흥겨운 음악이 흐르는 수영장 안, 강사의 설명에 귀 기울이던 수강생들이 천천히 손을 앞뒤로 움직이며 물속을 걷는다. 약 5회 정도 반복하자, 이번에는 강사가 좁고 긴 원통형 튜브(뉴틀튜브)를 집어 들고 외친다. "이번엔 튜브를 사용해서 어깨관절 푸는 운동을 해봅시다. 허리에 힘을 주고 두 팔로 튜브를 잡고서 원을 돌리듯이~" 힘찬 강사의 구령소리에 맞춰 물장구를 치는 수강생들은 대부분 5~70대 이상 노년층이다.

부력 이용해 노·장년층에도 무리없이·독·일 등서 재활치료로 널리 보급 30~35℃ 이상적, 부양기구로 자세 교정

모두 2001년 국내최초로 수중운동치료 전문병원으로 개원한 송암한의원 부설 아쿠아센터 관절·요통반 회원들이다. 하지만 어디에서도 관절염 때문에 운동을 힘들어하는 모습은 찾아볼 수 없다.

관절염을 듣는 수강생 중에는 오랜 시간 병원을 다니면서도 별다른 효과를 느끼지 못했던 관절염 환자도 꽤 있다. 2년 전부터 꾸준히 송암아쿠아센터에서 수중치료를 받아왔다는 신경숙(56·서울 서초구 반포동)씨는 "40대 때부터 무릎 퇴행성관절염 때문에 생활하는데 지장이 있을 정도였지만 약을 먹어도 크게 달라지지 않았다"며 "하지만 수중운동으로 무릎근육을 키우니까 많이 나아져서 이제는 제법 고난이도의 운동도 할 수 있다"고 말했다.

아쿠아 피트니스는 신체와 정신의 건강을 촉진시키기 위해 물에서 실시하는 운동이다. 아직 우리에게는 생소하지만 미국, 독일, 일본 등에서는 이미 재활치료의 차원에서 실시하는 수중치료요법으로 널리 알려져 있다.

관절염, 요통, 허리·목 디스크, 어깨 통증, 중풍 등의 마비환자, 뇌졸중 환자 등에게 좋고 특히 무릎과 발목 관절에 체중이 무리하게 실려 일어나는 하지정맥류나 퇴행성관절염 치료에 효과적이다. 물속에서 운동하면 충격이 감소되고 관절이 편안해지며, 심장호흡계의 지구력, 근력강화와 근지구력, 유연성 등을 강화시킬 수 있기 때문이다. 또한 일반 수영과 달리 관절·요통질환자를 대상으로 하는 아쿠아 피트니스는 수직 자세를 유지할 수 있는 수심에서 실시된다. 자세를 바르게 교정하고 관절마모를 최소화하기 위해 충격을 줄여주는 부양기구를 활용한다.

아쿠아 피트니스를 할 때 이상적인 수명장 수온은 30~35℃. 일반인들이 운동하는 물 온도보다 높은 편이다. 이렇게 수온이 높은 이유는 경직된 관

절을 풀어주고 치료효과를 극대화하기 위해서이다.

한국아쿠아운동협회 서울 사무국 강성선 기획실장은 "무리하게 운동하면 오히려 연골을 파괴할 수 있기 때문에 운동 전 전문가와 상의해 자신에게 맞는 강도로 하고, 피트니스 시작 전에 몸을 풀어주는 가벼운 체조를 하는 것이 좋다"고 조언했다.

현재 아쿠아 피트니스 시설을 갖춘 기관은 전국에 약 170여 곳으로, 병원 외에도 청소년 수련관이나 복지관, 지역 체육센터 등에서도 저렴한 가격에 수강할 수 있다. 이들은 대부분 한국아쿠아운동협회 전문가 양성교육과정을 거쳐 국제자격증을 취득한 강사가 교육한다. 자격증이 있는 전문강사가 프로그램을 진행하는 강습소는 협회 홈페이지(www.kaea.or.kr)에서 정보를 얻을 수 있다.

이은비 기자 renny@buddhapia.com



송암 수중체조교실 관절·요통반 회원들이 튜브를 이용해 척추교정운동을 하고있다.



이름	위치	문의전화
구로구민체육센터	서울 구로구 고척동	(02) 2673-6640
동대문청소년수련관	서울 청량리동	(02) 3295-1478
서부재활체육센터	서울 은평구	(02) 388-6622
성동청소년수련관	서울 성동구 행당동	(02) 2296-4062
송암아쿠아센터	서울 서초구 반포동	(02) 530-8200
송파체육문화센터	서울 거여동	(02) 402-9621
청구문화체육센터	서울 중구 신당4동	(02) 2231-9363
삼정복지회관	경기도 부천시 원미구	(031)323-3163
수원월드컵스포츠허브	경기도 수원	(031) 257-2137
종합운동장실내수영장	경기도 안양 비산3동	(031) 380-7236
국민생활관	대전 서구	(042) 483-8601
대덕스포츠허브	대전 유성구	(042) 861-8841
올림픽스포츠허브	충북 제천	(043) 651-8855
충남문화체육센터	강원도 춘천시	(033) 242-8037
군민종합복지회관	전북 순창군	(063) 653-9859
포항실내수영장	경북 포항시 남구	(054) 275-7100
동부여성문화회관	대구 동구	(053) 951-0186
북구청소년회관	대구 북구	(053) 384-6982
유성스포츠허브	대구 중구	(053) 742-5965
상록회관스포렉스	부산 범일동	(051) 630-6789
해운대 교육청	부산 해운대구 좌1동	(051) 704-7780
공동체육관 수영장		

신체는 지혜의 빛 방사하는 만다라

불교문화 풍토에서 성립된 의학은 힌두 아유르베다(아사)와 같이 풍(風), 담(膽), 습(濕) 그리고 점액질(粘液)이라는 세 체액을 중심적인 기본 개념으로 하고 있다.

첫 천 년 동안 인도의 전통의학은 내용이 더욱 풍부해지고 다양해졌다. 요가의 정신·생리적 수행기법을 기반으로 신체적 개념의 틀이 잡히고, 뒤이어 힌두교와 불교에 나란히 탄트라 교리가 등장하게 된 것이다.

불교의술의 발달이 최고조에 달한 것은 바로 불교탄트라가 성행하던 시기였다. 불교탄트라의 요체는 살아있는 생애 내에 확실한 해탈을 이루는 비의적 교리와 비밀 수

밀교적인 탄트라유파가 티베트에 유입되어 고승 파드마 삼바바에 의해 전역으로 널리 유포되었다. 그가 죽은 후 수 세기동안 티베트인들은 베일에 가린 병과 건강 너머에 있는 우리의 가장 내밀한 본성을 꿰뚫어 볼 부처님의 가르침을 찾아 광대한 히말라야 설원을 돌아다녔다. 병을 치유하고 온전한 건강을 유지하려는 열망은 인류의 영구한 꿈이며, 그 문제에 대해 불교탄트라에서 만큼 미묘하고 깊이 있게 설명되어 있는 곳이 없다. 위대한 탄트라 성취자 사라하의 말을 빌리면 "학자들은 신성한 교전을 설명할 수는 있으나 육체에 깃든 위대한 지혜는 알아 보지 못한다." 우리 주변 세계와 우리 몸 그



탄트라의 체취가 물씬 나는 티베트 의성(醫聖)의 계보도 복식과 외모에서 확연히 차이를 보이는 티베트계와 고대인도 계통의 불교탄트라 의학의 성자(聖賢)들을 묘사하고 있다. <사부외전>을 그림으로 표현한 17세기 탕카.

불교의술의 최고조는 탄트라 성행하던 시기

행법이다. 불교탄트라에서는 더 이상 육체 리고 의식 자체의 본성에 대한 태도를 변환할 깨달음의 길을 가로막는 장애물이나 방해물로 보지 않고 오히려 주된 방편으로 삼아 더욱 가르친다. 몸은 지복을 담은 더없이 소중한 그릇이요 잘 개발하면 광채를 드러낼 잠재 에너지가 자라난 곳이라고 내밀한 의미를 부여한다. 탄트라수행의 본질은 몸과 마음의 불순 성분들을 정화하고 변화시키는 내적 연습에 있다. 삼라만상의 본성은 청정한 것으로 모두 해탈의 방편으로 전환될 수 있다고 생각한다. 육체를 포함한 물질 세계(색계)는 법계가 빛의 모습으로 본성을 드러낸 것이며, 특히 신체는 지혜와 자비의 빛을 방사하는 체내 만다라로 보았다. 연습이 발달한 것도 이 시기인데, 연습자들은 수는 같은 복잡한 광물약으로 정수를 보장하고 불사까지 추구하려 하였다.

티베트에도 건강을 지키고 정수하는 방법이 수 천년동안 전해 내려오고 있다. 예를 들면, 소화불량에는 따뜻한 물을 마시면 되고 베거나 상처난 부위에는 버터에 녹여 바른 피가 맺고 상처가 빨리 아문다는 것을 알고 있었다.

티베트의학은 하나의 전통 의학체제로 2500년 이상의 장구한 역사를 지니고 있다. 티베트역사상 그 기원은 불교 전래 이전보다 시대로까지 거슬러 올라간다. 당시 티베트에는 이미 불교 교수의 상당히 앞선 의학 지식이 존재했지만 그것을 기록으로 남길만한 문자가 아직 없었다고 한다.

그런 와중에 7세기 전반 새로 통일된 티베트가 아시아에 강력한 팽창주의 세력으로 등장하게 된다. 8세기부터는 인도에서

티베트에도 건강을 지키고 정수하는 방법이 수 천년동안 전해 내려오고 있다. 예를 들면, 소화불량에는 따뜻한 물을 마시면 되고 베거나 상처난 부위에는 버터에 녹여 바른 피가 맺고 상처가 빨리 아문다는 것을 알고 있었다. 티베트의학은 하나의 전통 의학체제로 2500년 이상의 장구한 역사를 지니고 있다. 티베트역사상 그 기원은 불교 전래 이전보다 시대로까지 거슬러 올라간다. 당시 티베트에는 이미 불교 교수의 상당히 앞선 의학 지식이 존재했지만 그것을 기록으로 남길만한 문자가 아직 없었다고 한다.

■아주대교수·한국티베트의학원장

간(肝)이 지방간·간경화...

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 웅덩이 비갈만한 자연산 참다슬기 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 생애 한 하루를 열어줍니다.

다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 비 갈대기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더운다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장된다.

다슬기 기름: 다슬기 15kg을 향아리에 넣고 원저 97가나를 달은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 향아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만든데 왕겨가 다 타들어 가까지 60분 8-9이 걸립니다. 한달 분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청:(055) 963-9583 · 상담문의:(055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

당 하 당 뇨

당뇨 한방과 미네랄로 혈당 잡는다.

한방과 천연이온 알칼리 미네랄복합제로 제조된 "하당" 신제품의 자신만만한 행사 !!

"하당" 1개월분을 구입하신 고객님의 **당뇨 혈당 측정기 (1set)를 무료로 드립니다.**

"당뇨 아는만큼 치료할 수 있다" (책자)도 무료로 드립니다.

(선착순 전국 1,000명)

- 인슐린 분비촉진, 만성피로
- 복용 15~20일부터 혈당 떨어져 당뇨에 효과
- 복용후 효과 없을시 100% 환불

"하당"을 드시면서 7일 단위로 당뇨혈당 체크기로 체크해보시면 1개월 안에 놀라운 정도로 변화가 오기 시작합니다. 그래서 당뇨혈당 체크기를 무료로 드리는 자신만만한 행사를 하는 것입니다. 그러니 꼭 실천하시기 바랍니다.

계좌번호: 국민은행 084-21-0800-172 예금주: 안희숙

천연원료로 안전성을 입증한 한방 생인당 특판부
주문 및 상담전화: 080-521-6666

속담을 하면 무병장수한다

오행 속담기 작문기 전통 작문요법 첨단기술 접목

- 여성 향문 집한 산후 집 팽창과 요실금 등
- 연기, 화상 위험이 없는 속담기, 속담작성기 출시

적용원리: 증언, 신권, 권원, 천주원 (이런분들께 권해 드립니다.)
기미, 복부비만, 생리통, 생리불순, 냉대하, 자궁근종, 위염, 장염, 변비, 성기능개선, 불면증, 당뇨개선, 고혈압

오행 최음기

적용원리: 회음혈 (이런분들께 권해 드립니다.)
변비, 치통, 생리통, 냉대하, 전립선염, 성기능개선, 신경성피로대장염, 갱년기 장애

음양 속담기(무릎관절용)

적용원리: 백회혈, 견정혈, 대추혈, 명문혈, 두비혈, 족삼리 (이런분들께 권해 드립니다.)
무릎 관절염, 오십견, 요통, 두통

제품의 특징

- *연기가 100% 실외로 배출된다.
- *ISO9001 인증제품-속담기, 최음기
- *타이머가 장착되어 편리하다.
- *속담 시 화상위험이 없다.

제품 구입시 속담판 무료 증정 **대리점·속담방 모집중**

D.M.I 산업 모사포유 www.moxa4u.com **대구한의대학교** 인명비료정맥비료연구소 연구개발

주문 및 상담전화: 02-598-9834

소중한 인연을 위한 정성 고품격 장수 발효식품

참꽃의 신묘한 약성을 조청으로 먹는다!

山寺 참꽃 조청 · 약도라지 조청

어혈, 노폐물, 피로독소, 적체의 해소 / 손발저림, 몸의 냉증, 다이어트 / 위장, 심장, 신장, 오장육부 기능 정상화 / 신경조율, 관절염, 염, 암, 원기회복에 기여

기원지 천석, 기원의 원와 / 오공기 원원개신 / 폐기능 강화, 피로 회복 / 기력, 배변 작용에 기여

속이 편안하면 오래 살고 몸이 따뜻하면 만사가 잘 풀린다

- 山寺 참꽃 조청은 한의사 이기웅 원장과 약초 연구가 김지문거사님의 비법으로 참꽃 나무의 유독성은 제거하고 좋은 약성만 추출, 농축하였으며 누가 먹어도 유효 전혀 오르지 않습니다.
- 山寺 참꽃 조청은 국내산 좋은 원료만을 사용하여 사찰에서 7일동안의 정성으로 겨우 한 술 고이자는 극소량의 명품조청입니다.
- 山寺 약도라지 조청은 천연 야생 약도라지에 야생약초를 가미하여 약도라지의 약성을 배가시켜 고효능 시킨 고품격 조청입니다.

문의 및 주문처: 054-372-3166 054-372-5721 **금융사**

•입금처: 농협 727077-52-056761 현순희 (산사 참꽃조청과 약도라지 조청은 주문에 의해서만 만듭니다)