

카이로프랙틱 요법

직장인 김태현(43)씨는 점심시간이면 책상에 엎드려 잠자는 습관이 있다. 처음에는 몸과 마음이 개운해 좋았지만 얼마 전부터 목과 허리에 통증이 생겼다. 주부 최지은(41)씨는 소파에 비스듬히 앉아 TV 보는 버릇이 있다. 1~2시간 TV를 보고 나면 허리가 빠근하다. 중학생 김재석(15)군은 엎드려 책 보기를 좋아한다. 몇시간씩 책을 보고 나면 항상 목과 허리가 불편하다. 앉아서 생활하는 시간이 많지만 잘못된 자세로 현대인의 허리 건강에 적신호가 켜졌다. 요즘 각광받는 카이로프랙틱을 중심으로 허리건강에 대한 예방 진단 및 처방 등에 대해 알아봤다.



허리 건강에 좋은 운동?

- ☑ **윗몸 일으키기**  
무릎을 굽히고 누워 목과 어깨만 가볍게 들어 올린다.
- ☑ **골반 들기**  
누운 상태에서 무릎을 세우고 엉덩이를 들어 올려 무릎, 허리, 어깨선을 일직선으로 만든다.
- ☑ **다리 올리기**  
누워서 무릎을 굽혀 양 다리를 가볍게 들어 올리거나 퍼서 올린다.
- ☑ **누워서 허리 붙이기**  
복부와 엉덩이가 근육에 힘을 주고 허리를 바닥에 힘껏 누른다.
- ☑ **벽 기대고 앉기**  
등을 벽에 대고 무릎이 90도가 될 때까지 점차적으로 낮게 앉는다.

# “척추가 바로 서면 건강도 바로 서요”



해동체육지도자 교육연수원의 강의 장면.

# 카이로프랙틱의 유래

카이로프랙틱의 유래는 고대 그리스로 거슬러 올라간다. 서양의학의 아버지라 불리는 히포크라테스도 수기(手技) 요법으로 병을 고쳤다고 한다. 카이로프랙틱이라는 용어는 ‘손’을 뜻하는 ‘카이로(chiro-)’와 치료를 뜻하는 ‘프랙티스(practice)’라는 말의 합성어로 약과 수술에 의존하지 않고 손으로 여러 가지 질환을 치료한다는 의미다.

카이로프랙틱은 1895년 미국인 데이비드 팔머(D.D. Palmer) 박사가 창시한 자연치료법으로 질병의 치료를 위한 투약이나 수술을 거부하고 발생한 질병의 치료보다는 예방의학에 중점을 둔다. 현재 미국에 19개 대학에서 4~6년 과정으로 카이로프랙틱을 가르치며 세계 60여개국 이상에서 카이로프랙틱이 시술된다. 한국에는 1970년대 도입됐다.

# 카이로프랙틱의 특징

카이로프랙틱은 대체의학으로 약물이나 수술을 사용하지 않는다. 자연적인 접근법에서 인체를 한 부분이 아닌 전체에 초점을 두고 예방과 유지에 역점을 둔다. 신체의 운동역학 및 기능적 장애에 대한 진단, 치료를 통해 인체조직의 기능적 장애, 생화학적 변화, 신경 생리학적 변화 및 통증발생을 예방하는 것을 목적으로 한다.

해인 스님(해동체육지도자 교육연수원 원장)은 “인간에게는 완전한 건강을 유지할 수 있는 ‘치유 잠재력’이 있다. 척추는 신경계통의 생명선이기 때문에 건강 유지를 위해서는 척추를 다스려야 한다. 카이로프랙틱은 인체의 불균형을 치료하는 데 매우 효율적이라는 것이 팔머의 이론”이라고 말했다. 스님은 “33개 뼈마디로 이뤄진 척추 가운데 하나가 틀어지면 신경을 압박해 여러 증상과 질병을 일으킨다”면서 “뼈마디가 정상 위치에서 이탈한 상태를 카이로프랙틱으로 제자리로 돌아오도록 교정해 치료

한다. 카이로프랙틱의 주요 적응증은 척추 측만증, 골반의 변위로 오는 증상, 만성 허리 및 목 디스크, 오십견 및 어깨 통증, 일자목, 좌골 신경통, 두통, 소화기 질환 등에 효과가 좋다”고 말했다.

# 추나요법과는 어떻게 다른가

허리건강과 관련한 대체의학 중에는 카이로프랙틱 외에 추나요법도 있다. 카이로프랙틱은 인체의 비틀어진 척추 등을 손으로 잡아당기거나 밀어 원래의 위치로 되돌려 놓는다. 추나의 경우도 유사하다. 추(推)는 ‘밀다’는 뜻이고 나(拿)는 ‘당긴다’는 뜻. 추나요법은 경락·혈 등 한의학적인 관점이 더해져 근육·뼈를 위한 한약치료와 침구요법도 함께 시행되지만 카이로프랙틱은 물리치료에 한정된 것이 다르다.

# 카이로프랙틱 교정은 얼마나?

해인 스님은 “뼈가 틀어져 생긴 통증은 1~2차례 시술로 뼈주위의 굳어진 근육과 늘린 신경을 풀어 통증을 해결한다”고 말했다. 스님은 “교정 전 X-ray 촬영, 컴퓨터단층촬영(CT) 후 판독해 교정하기 때문에 과학적이며 안전하다”면서 “대개 이틀에 한번 간격으로 시술하며 20회 교정으로 대부분 통증을 다스릴 수 있다”고 설명했다.

# 카이로프랙틱 교정시 주의점

해인 스님은 “정확한 진단 없이 무조건 손을 이용해 척추교정을 하는 것은 나쁜 결과를 초래할 수 있다. 반드시 전문가에게 교정 받아야 한다”고 강조했다. 또 “심한 디스크로 인한 신경마비증 환자, 골다공증 환자, 뼈가 부러진 환자 등은 주의해야 한다”고 말했다.

\*해동체육지도자 교육연수원은 미 팔머 대학 교재로 2년 전문대 교육과정을 108시간에 집약교육 한다. (02) 853-6010 조동섭 기자 cestana@buddhanews.com



## 전문의 정확한 검진 필수

28. 불량한 치과 보철물

치과의사가 잘 치료해도 치료 후 치아가 주위 구강조직과 안정적인 건강상태를 유지하는지의 문제에 대해서는 선택할 수 없어 부정치과 의료자(일명 플라임)에게 자기 치아를 맡기는 경우도 있다. 일반인들은 특히 친분관계 등에 의해 부정치과 의료업자의 유혹에 넘어가는 일이 많으나, 치과치료는 일반인의 생각처럼 쉬운 작업이 아니다. 따라서 치과를 찾아 전문의에게 정확한 검진을 받는 것이 중요하다. 02)776-2882

다른 분야와 마찬가지로 치과의 학도 눈부신 발전을 계속 해왔다. 과거엔 치료가 곤란하거나 불가능하다는 판정을 받았던 치아도 여러 치료법과 기구재가 개발돼 치아수명이 연장되고 회복되는 일이 점점 많아지고 있다.

보철치료는 손상된 치아기능을 회복하는 치료과정 중 중요한 단계다. 특히 사전치료, 예를 들어 잇몸과 치아를 받쳐주는 골조직의 건강을 회복시키기 위한 잇몸치료가 꼭 선행되어야 한다.

또한 치아가 심어져 있는 턱뼈가 이루는 턱관절도 중요하다. 치아 하나에 문제가 생겨도 예민한 턱관절에 영향을 끼쳐 입이 안 벌어지거나 씹을 때 턱이 아프거나 소리가 나는 등 턱관절 질환이 발생할 수 있어 주의해야 한다. 그리고 치아에 발생한 충치, 치아의 파절, 마모 등에 대한 수복치료와 치아내부의 신경조직을 포함하는 치주조직에 대한 근관치료(신경치료) 등이 상호 조화롭게 연결되어야 성공적인 보철치료가 가능해진다.

보철치료 후에도 치실, 치간 칫솔 등 보조용품을 이용해 구강위생관리에 신경 쓰는 것도 중요하다. 주기적인 검진을 통해 치아정결을 유지하고 각종 기능 상태를 확인하는 것도 치료의 성과와 치아수명 연장에



1. 보철물 경계 및 모양 불량-양치질이 용이하지 않은 모양을 한 보철물에 치태(플라임) 축적 결과 이차충치로 인해 신경치료 시행
2. 좌측 앞니의 불량보철물(치료전)-이차충치와 잇몸염증, 부종 및 잇몸 퇴축
3. 좌측 앞니의 불량보철물(치료후)-잇몸 및 충치치료 후 보철치료 완료된 모습



이번호부터는 소중환이 치과원장 안은영 박사가 치과진료와 치아건강에 대해 연재한다.  
<약력> 경희대학교 치과대학 졸업/경희대학교 치의학 박사/경희대학교 치과대학 외래교수/현 소중환이 치과원장

# 옥석공예사

불상, 석탑, 건축, 자연석, 석물, 납골당

수십여 년의 불사경험을 바탕으로 불교문화를 계승하고, 정진하는 자세와 장인정신으로 원만한 불사의 주춧돌이 되고자 최선을 다하겠습니다.

대덕 컨스님들의 아낌없는 지도 편달 부탁드립니다.

옥석공예사 대표 임상균 합장  
경기도 양주시 회정동 60-2  
031)859-5689 / 011-353-3622

## 봄 불기 2552년 부처님 소신날 행화 고무신코 만행화

<p><b>특무명</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가격 : 120,000원</li> <li>• 규격 : 215~290mm</li> <li>• 색상 : 진회색</li> </ul>	<p><b>지압슬리퍼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가격 : 50,000원</li> <li>• 규격 : 230~280mm (10mm단위)</li> <li>• 색상 : 진회색, 검정</li> </ul>
<p><b>조각무명</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가격 : 120,000원</li> <li>• 규격 : 215~290mm</li> <li>• 색상 : 자연색</li> </ul>	<p><b>건강샌들</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가격 : 90,000원</li> <li>• 규격 : 230~280mm(10mm단위)</li> <li>• 색상 : 진회색, 검정</li> </ul>
<p><b>사계절단화</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가격 : 80,000원</li> <li>• 규격 : 215~290mm</li> <li>• 색상 : 회색, 검정</li> </ul>	<p><b>3-1밴드</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가격 : 90,000원</li> <li>• 규격 : 215~255mm</li> <li>• 색상 : 검정, 회색</li> </ul>
<p><b>망사단화</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가격 : 70,000원</li> <li>• 규격 : 215~290mm</li> <li>• 색상 : 회색, 검정</li> </ul>	<p><b>3-1편</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가격 : 90,000원</li> <li>• 규격 : 215~255mm</li> <li>• 색상 : 검정, 회색</li> </ul>

■ 문의 및 주문전화 : 02)733-5715, 011-9000-5715  
■ 입금계좌 : 농협 063-12-250427(구자민) 합장

◆ 본사, 전시장 : 서울 중로구 공평동 143번지 402호 (종각역 2번 출구 100m거리)

## “승기건강비법 신비의나무” [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못 낳는 여인이 마가목에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비빔을 전수받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두께 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV “건강하게 삼시다” (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 “무엇이든 물어보세요” (나무차 소개)방영

**본초강목, 동의보감 기록**

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 풍증, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기하약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심정을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우어 속취를 해소

\* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

“실험사례” 폐 식용유에 마가목 액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

경기도 양평군 용문산 도솔암  
전화번호 : (031)775-1285 저수 대진 합장