

Dr. 황의 바른 자세 · 바른 생활

③ 체형교정 운동

체형교정 '일시적' 인 한계 넘어야

"만병통치 약입니다." 10여 전 전만 해도 길 거리에 간간히 보이던 차렷사나 약장사들의 핵심공략 문장입니다. 그런데 아이러니 하게도 그 약을 먹고 나았다는 사람은 들어 본 적이 없습니다.

이와 같이 필자의 생각에도 만병통치란 말만 큼 병 치료에 있어 이해하기 어려운 말이 없습니다. 의사의 입장에서 병의 다양성을 고려해야 함에도 불구하고, 환자들이 되도록이면 빠르고, 손쉽게 통증을 없애고 싶어 하기에 최대한 빨리 그 기대에 부응하고자 무리하게 진통제의 존 치료에 편중합니다. 더 나아가 불필요한 수술위주의 치료를 하는 것은 안타까운 현실이 아닐 수 없습니다. 세계에서 척추수술을 가장 많이 하며, 진통제 · 항생제 치료의 의존율이 가장 높은 나라가 바로 우리나라입니다.

카이로프랙틱은 비수술 치료이면서, 진통제 치료가 아닌 자연그대로의 치료이지만, 카이로프랙틱도 만병통치는 아닙니다. 척추와 인체의 관점에서 교정 시 발생하는 '우두둑' 소리를 시원하게 생각하시고, 자신의 골반과 척추를 위한 뼈 교정만을 원하여 필자를 찾는 환자는 상당히 많습니다.

하지만, 필자의 15년 이상의 임상경험과 5만 명 이상의 체형교정사례를 비추어 보았을 때, 뼈 교정의 단점은 일시적이라는 데 한계가 있습니다. (물론, 동종업계의 다른 전문가들로부터 비난을 감수하면서 말씀드립니다.) 하지만, 실제가 그렇습니다. 척추와 골반을 바르게 교정 하더라도, 10분 정도 걸음을 걷게 하고 다시 교정을 해 보면 또다시 관절에서 교정될 때 유발되는 소리가 나기 마련입니다.

즉, 교정을 계속 할 때마다 소리가 난다는 말입니다. 물론 통증이 있는 분들께 비수술적, 통증제가 아닌 자연그대로의 치료법에 있어서, 카이로프랙틱 치료만큼 효과적이라는 것은 없다고 생각합니다.

기억에 남는 환자가 한 명 있어 예를 들어 봅니다. 그 분은 어릴 적부터 격투기 계열의 운동을 많이해 저와 닮았는 추나 요법 기술을 가지고 있었는데, 본인이 본인의 뼈를 맞추기에는 한계점을 느껴 저희 센터를 찾아왔습니다.

초진 시 검사사항에서 볼 때 30대 중반의 나이임에도 불구하고 50대에서나 나타나는 만성 질환의 대부분을 가지고 있었고, 골반근육의 심한 긴장으로 인해 양반다리로 있을 수도 없는 심각한 상황이었습니다.

그 환자는 20세 때 군대에서 허리를 다쳐 국소 절개 수술인 '레이저 수핵 제거술'을 받았고, 그 후로도 계속 만성적인 척추질환과 좌골 신경통 때문에 병원을 전전공공하였으며, 그레도 나가지 않자 국내 최고의 한의대에서 교수 특진 진료까지 받았다고 합니다. 그럼에도 불구하고,

자신의 병으로 인한 고통에서 헤어나지 못했습니다.

그러하여 자신의 병을 '그냥 업으로 알고 살아가겠다'라고 마음먹던 중에 필자가 미국 척추 신경전문의인 것을 보고 마지막으로 저를 선택하여 찾아온 것입니다.

저는 이 환자에게 어떠한 추나 시술도 하지 않았으며, 교정체조와 더불어 골반이 틀어진 원인을 정확히 진단하여 그 부위의 근육을 지속적으로 풀어 주어 6개월경과 시, 비로소 본인이 제일 하고 싶었던 양반다리로 있을 수 있을 만큼 치료했습니다.



요추 카이로프랙틱 시술 모습.

그 환자는 추나 요법이 최고인줄 알았는데 이런 국민체조 같은 교정운동과 근육교정으로 자신이 원상태로 돌아가고 있는 것에 진정으로 고마움을 표했고, 센터에 그만 다니고 싶을 때 들어와서 자가 교정치료를 해 접점 좋은 상태로 발전하였다고 전했습니다.

이와 같이 치료의 영속성과 완치에 있어서 가장 효과적인 것은 순간적인 척추교정이 아닌, 척추와 골반이 비틀어지는 원인이 된 과도하게 긴장된 근육의 부위별 맞춤형체형교정이 아닐까 합니다.

모든 병 치료에는 일괄적인 만병통치는 없습니다. 세대별 치료법이 바뀌듯, 항상 병에 대한 치료에는 새로운 것에 대한 배움이 있어야 합니다. '자신의 방식만이 맞다!'는 편견을 버려야 합니다. 손에 무언가를 들고 있는 사람은 그것을 놓기 전에는 다른 것을 잡을 수 없습니다. 의학의 발달은 무궁무진 합니다.

2차 대전 당시에는 페니실린이 만병통치약으로 여겨지던 시절이 있었으며, 이 약을 얻기 위해 갖은 암거래와 수없이 많은 불법적인 일이 자행되었는지 모릅니다. 지금 보면 좋은 약이기는 하나 남용하면 안 되는 '항생제' 뿐인데도 말입니다.

음식의 맛은 허가알듯, 진정한 의학은 환자가 알기 마련입니다. 체형불균형으로 인한 고통으로 수많은 치료를 해 보았음에도 발전이 없는 분이 있으시다면, 제가 새로운 길을 하나 제시 할 까 합니다. 그것은 바로 체형교정 운동입니다.

PnP교정센터 황상보 원장 T : 1544-9697

불교와 무술이야기

③ 달마대사와 무술

소림사 무술 헤가 영향 추측

소림무술은 체계적이고 전통적인 무술입니다. 소림사에 무술을 제일 먼저 전래했다는 사람이 바로 인도의 승려인 달마대사입니다.

달마라는 말은 팔리어로 '담마' 산스크리트어로 '다르마'입니다. 이 두 가지 말이 합쳐서 '달마'라는 이름으로 불리고 있는 것입니다. 그 뜻은 법입니다.

보리달마는 남인도 마드라스 근처 칸치푸람 출신으로 520년 중국 광저우(廣州)에 도착했습니다. 그해 10월에 선형으로 이름 붙인 양(梁)나라 무제(武帝)와 만났는데, 보리달마는 선한 행위를 쌓음으로써 구원에 이를 수는 없다고 해 황제를 당혹케 했습니다.

그 뒤 보리달마는 휘양으로 가서 소림사의 동굴에서 매일 벽을 향해 앉아 9년 동안이나 좌선을 했다고 합니다. 이에 대해 학자들은 오랜 기간 깊은 선정을 닦았음을 말해주는 설화일 뿐이라고 해석하고 있습니다.

보리달마는 부처로부터는 28번째의 조사(祖師)로 여겨지고, 중국 선종(禪宗)에서는 초조(初祖)로 간주됩니다. 보리달마는 부처의 심적 가르침에 돌아가는 방법으로 선(禪)을 가르쳤기 때문에 그의 일파를 선종이라고 하게 됐습니다.

달마가 전했다고 하는 경전은 <능가경> <역근경> <세수경>이 있습니다. <능가경>은 팔만대장경 안에 등 록되었지만, <역근경>과 <세수경>은 등 록되어 있지 않습니다. 그 내용은 불교적이라고 하기에 힘이 든 무술을 위한 동작들이기 때문입니다.

요즘 연구되는 중국의 무술논문들도 <역근경>과 <세수경>은 청 시대가 된 후 편찬되었다고 하는 설이



헤가 스님과 달마대사.

유력시 되고 있습니다. 이 두 경전 말고라도 오랫동안 전수되어 왔다고 일컬어지고 있는 중국 권법도, 실제로는 청나라 시대 이후 전설화 된 것이 많아, 정말 수백 년 역사와 전통을 가지고 있다고 단정할 수 있는 자료는 거의 없다고 합니다.

저도 이 말에 한 표 투표를 하고 싶습니다. 무술이라는 것은 책 한권으로 전수될 수 있는 것이 아닙니다. 그 방대함과 전문성 때문에 책으로 배운다는 것은 엄청난 한계에 부딪치게 되기 때문입니다. 달마대사가 무술을 전수했다면 비교적 많은 시간 수련생을 가르치고 전수했어야 하는데 역사적 달마의 행적에는 이러한 일이 전혀 등재돼 있지 않습니다.

국순려의 팔사이야기

③ 건강에 미치는 영향 <1>

도자기 팔사판 효능 가장 좋아

팔사판(八斜版)을 알게 된 것은 48년 전 전통 비방약을 접한 뒤 손 팔사법을 발견하게 된 것이 시초였다. 남편의 증병을 고치기 위해 병원치료를 받으면서 병원 약물의 독성을 어떻게 극복할 수 있을까 고민하던 중 '계란기름'을 알게 되었고 '명명산'을 알게 됐으며 손이 질병치료 보조적 도구가 될 수 있는 것을 알았다. 그리하여 '건강능력'이라는 것도 발견하게 된 것이다.

인체 구조에 따라 팔사판(八斜版)을 다양하게 만들어 보았다. 팔사판 재료도 물소골, 나무, 옥돌, 금속, 도자기 등 여러 가지로 써 보았더니 도자기 팔사판이 팔사 효능 면에서 가장 탁월한 효과가 있음을 알게 되었다.

그래서 도자기 팔사판을 제조했고 이 도자기팔사판 제조 방법과 7가지 팔사판은 모두 특허청으로 부터 제조방법의 특허와 디자인 등록을 취득하였다. 팔사판효과가 너무나 오묘하여 <팔사> 그 놀라운 신비라는 책을 저술하고 자기 스스로 자기 몸을 팔사할 수 있는 방법을 알게 하는 동영상물도 만들어 저작권을 등록했다.

실로 길고도 험한 수련과정이었다. 남편의 증병을 극복해야겠다는 발원으로 시작된 '국순려 건강 능력 개발법'은 인간의 몸이 강건해져 성불을 향해 정진할 수 있다는 원력으로 회향된 것이다.

(1)신체에 미치는 영향

① 혈액 - 좌심실에서 전신으로 보내지는 동맥혈은 속력이 정맥혈보다 굉장히 빠르게 순환한다. 그러나 혈관벽에 붙어 있는 노폐물은 사람의 나이가 들수록 그 양이 많아져서 혈관벽을 좁아질 수 있다. 팔사 시술을 함으로써 동맥혈관벽에 붙어 있는 노폐물은 바리 가 되어 배출될 뿐 아니라 혈류도 빨라지며 도자기 팔사판의 원적외선의 진자 작용(電磁)에 파장을 일으켜 혈관벽에 붙어 있는 노폐물이나 혈액 속에 섞여 있는 중금속, 콜레스테롤 등이 혈액에서 배출되어 나가게 하는 현상에 의해 더욱 맑은 피가 될 수 있도록 만들어 준다.

② 신경 - 1개의 신경원세포는 2개의 돌기를 가지고 있고 1개의 신경원세포를 보조하기 위해 그 열배가 넘는 교세포가 있다. 신경세포가 존재함으로써 인간은 고도의 정신작용과 육체적 활동이 가능한 것이다. 팔사는 신경세포의 자극, 흥분, 전기 활동의 신속성과 정확성을 극대화 하는데 도와줄 수 있는 대체요법이다. 인체의 신경세포는 혼합신경 세포 다발이 많이 존재한다. 그러므로 누워서 옆으로 돌아누지 못하는 사람도 서서 걸어도 다닐 수 있도록 하는 등, 기능이 퇴화된 신경 세포의 재활을 돕는데 그 효능이 검증되고 있다.

③ 림프 - 정맥혈은 동맥혈보다 훨씬 느리게 순환하고 림프액은 정맥혈관과 거의 같은 방향으로 순환

추론 해 보건데 달마가 소림사에 무술을 전수 했다고 하는 설은 그가 법을 전한 2대 조사 '헤가'의 영향이 크다. 헤가는 무장 출신이었습니다. 그러기에 항상 칼을 가지고 다녔서 달마와의 만남에서 자신의 팔을 자르는 행위를 할 수 있었습니다. 그러기에 아마도 소림사에 무술을 전수한 사람은 '헤가'의 성향(性向) 확률이 굉장히 높습니다.

헤가가 중국불교에 남긴 영향력은 아직까지도 남아 있습니다. 중국영화에서 보면 중국승려들은 한손으로 합장을 합니다. 이는 외팔이 헤가가 합장을 하는 모양과 같습니다.

문화의 생성과 발전은 환경에 많이 지배가 됩니다. 필자는 수 년 전 인도의 참 맛을 알기 위해 인도 여류에 해당하는 5-6월 사이에 인도를 한 달간 여행한 적이 있습니다. 거기서 그 나라 사람들이 얼굴에 전을 왜 그리고 다니는지 이해하게 됐습니다. 숨을 쉬면 우리나라에서는 전혀 경험하지 못하는 상황이 생깁니다. 그것은 뜨거운 공기가 코로 들어오는 현상입니다. 거기에 건기와 우기로 나누는 지역적 환경 상 건기에는 엄청난 먼지가 눈에 보입니다. 우기 때는 별 볼 일이 없이 끊임없이 연마해야 하는 권법 같은 무술은 생성되기가 어렵습니다.

또 다른 예로, 몸으로 하는 권법이 왜 중국에 유난히 발달하였을까요? 인정해 있는 국가 중에 몸풀은 힘의 우열을 가리는 씨름 정도만 있지 권법은 존재하지 않습니다.

이러한 무술은 없더라도, 유목생활을 하는 민족의 특성상 말을 잘 사용하였고, 이는 빠른 조직력의 기병대로 구성되어 중국전역은 물론 유럽까지 진출한 발판이 되었습니다. 몸풀에 권법이 존재하지 않는 또 한 가지 이유가 엄청나게 추운 날씨 때문입니다. 겨울이면 영하 40도가 넘나드는 엄청난 추위에 옷을 껴입고 방안에만 있어도 추운 마당에 밖에 나가 무술 단련을 어떻게 주구장창 할 수 있었을까요?

황현수 : 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

하되 정맥혈류보다 훨씬 느리게 순환한다. 동맥혈의 약 1/700 속도이다. 팔사시술은 림프관을 확장시켜주고 림프구 생성을 촉진시키며 골격근이 움직이지 않으면 거의 순환하지 않을 정도로 느리게 순환하는 림프액을 자극하여 림프액 순환을 활발하게 할 수 있게 하므로 체내 면역력을 향상시키는 물론 질병예방에 기여토록 영향을 미치는 것이다.

④ 골격 - 팔사는 골격계 세포의 재생을 촉진시킬 뿐 아니라 뼈를 튼튼하게 할 수 있게 돕고, 골격의 형태가 바르게 유지되도록 도와준다. 골격의 교정이 필요할 때는 손으로 만지면서 도자기팔사판으로 적절하게 다양한 기법의 팔사시술을 6개월~1년에 걸쳐 꾸준히 지속하면 자연스럽게 교정이 될 수 있게 도와준다. 성장기 어린이나 청소년의 골격 성장은 매우 고무적으로 도와주며 노년들에게도 골다공증 예방, 골절예방을 도와준다. 또 잊음이나 치아가 튼튼해질 수 있도록 작용한다.

⑤ 근육 - 운동을 직업으로 하는 스포츠맨이 아니라도 인간의 일상생활은 근육운동과 직결되어 있다. 인체의 약 600개 골격근은 우리가 어떻게 움직이느냐에 따라 그 발달 정도가 다양하다. 상체만 많이 쓰는 사람은 하체근육이 아주 빈약하기 쉽고 하체만 많이 쓰고 상체를 별로 안 쓰는 사람은 그 반대현상을 보인다. 팔사시술에서 전신팔사는 이러한 불균형적 근육 형태를 골고루 발달시켜 주는데 커다란 도움을 준다. 근육의 피로를 해결해 주고 진통효과를 높여줄 수 있도록 도와준다. 따라서 비만도 해결 해 준다. 젖산(lactate)이나 요산, 케토산(ketocoicidosis)들은 운동을 하지 않는 근육 속에 쌓여 있게 되면 근육피로와 피로를 일으킨다. 팔사는 이러한 산성 물질이 근육 속에 적체되어 있는 것을 배설시켜 줌으로써 근육 피로회복과 함께 피부가 강인해 지게 한다. (02)557-1628-9

국순려건강능력개발원장

www.buddhashopping.com NAVER **불교쇼핑** **부다쇼핑** **응처번호**

불교용품 불교서적 불교달력

불심의 발길이 머무는 곳, 그곳은 동진기획 · 부다쇼핑

새해 福 많이 받으세요!

동진기획 · 부다쇼핑 ☎(051) 515-8888

부천시 기장군 칠마면 송림리 364-2 TEL (051) 508-9377 FAX (051) 508-0101

※ 동진부다쇼핑에는 100여종의 서적, 900여종의 용품이 있습니다. 용품카드가 필요하신 분은 전화주셔서 주소를 알려주시면 보내드립니다.

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|
| 삼베 삼재품이 @600원 (200개이상) | 한지 삼재품이 @600원 (200개이상) | 공단등 8cm 1BOX 24개 / 등지름 24cm 할인가 @3,000원 (96개이상) | 집게PVC등류 / 칼라등류 (100개 포장) @20,000원/ @6,000원 | 일반발대 70개 4.6×25cm 할인가 @77,000원 | 금지 경면주사 금강경 할인가 @7,000원 (20권이상) | 금강반야바라밀경 할인가 @1,500원 (100권이상) |
| 부적 임춘대길(대/소) 할인가 @대 3,000원 (7.2×28.5cm) @소 2,500원 (5×19.5cm) | 한지 임춘대길세트 100조(대/2도) 할인가 @대 12,000원 (10×43cm) @2도 10,000원 (7×30cm) | 금지 경면 삼재부 정가 10,000원 (50장) | 주목 합장주(10mm/8mm/5mm) 할인가 @1,800원(100개이상) | | | |