

# Dr. 황의 바른 자세 · 바른 생활

## ④ 수술 요법과 비수술 요법

### 전조증상 가볍게 여기면 병 키운다

"너무 늦었습니다. 수술하셔야 합니다!" 가벼운 병으로 검사를 받았는데 이와 같은 말을 듣는 경우가 있습니다. 이러한 경우 대부분 좌절하기 마련입니다. 그러면 이렇게 중한 질병이 초기에는 그 통증이 심각하게 느껴지지 않는데, 왜 몸에서는 심각한 병을 갖게 되는 것일까요?

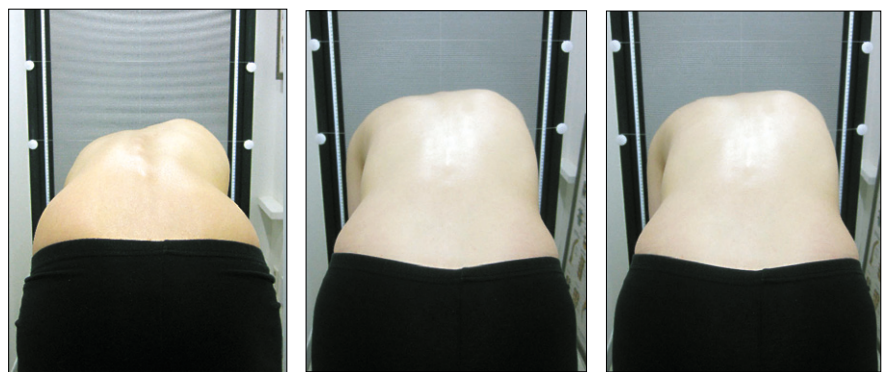
우리 몸에는 전조증상이라는 것이 있습니다. 심각한 일이 벌어지기 전에, 몸에서 먼저 신호를 보내주는 경우를 말합니다. 이러한 전조증상을 가볍게 생각하면 안 됩니다.

질병의 조기발견을 위한 신호 인지의 중요성은 그 질병의 완치에 핵심입니다. 척추 이상이 생기는 초기 신호는 가벼운 근육통증과 가슴 답답함 등입니다. 심각하게 척추가 휘어지게 되면, 심폐기능에 장애가 오고 호흡이 곤란해지며,

고 있습니다. 태어날 때 그 자체의 자연적인 몸 상태를 계속 유지하는 것이 건강한 삶을 위해 가장 중요 합니다. 하지만, 우리 인체는 태어남과 동시에 여러 조건으로 오염되기 마련입니다.

요즘은 한창 성장기의 학생마저도 화학적·유전자 변형식품과 서양식의 우리 체질에 맞지 않는 영양분의 불균형한 섭취를 비롯한 잘못된 자세 습관으로 골반과 척추가 휘어져, 심각한 척추질환으로 고생하는 경우가 허다합니다.

하지만, 이러한 척추질환이 심각해졌을 때 행하는 수술은 해당 척추질환 부위를 마취한 후 화학적 약품과 도구를 통한 절개수술을 행하며, 수술 후 그 통증이 덜 느껴지는 경우 '수술이 성공했다'라고 생각하겠지만, 수술 중 수많은 가



척만증 정상 상태. 척만증 중간 증상. 척만증 심각 증상.

다 더 나아가 척추디스크가 심하게 파열 되면 좌골 신경통과 동시에 중추신경 장애로 인한 하지마비의 증상으로 악화됩니다.

척추 뼈가 휘어짐과 더불어 척추관절의 변형이 진행됩니다. 디스크의 돌출이 시작되더라도, 척추 뼈와 디스크 자체에는 신경이 없으므로, 중추신경이 눌리기 이전까지는 가벼운 근육통증으로 치부해 버리기 마련입니다.

그러므로 통증의 증상을 가볍게 느끼기라도 하는 그때 제대로 된 치료를 받으면 다행이겠지만, 심각성에 대한 무지로 인해 질병의 진행을 방치할 경우, 계속 악화돼 악성질환이 된다는 것을 명심해야 할 것입니다.

우리 몸은 중추신경의 지배를 받고 있습니다. 이 중추신경은 느끼고 · 생각하고 · 행동하게 만들며, 동시에 모든 인체의 장기와 신경 · 순환계 활동을 원활하게 하는 역할을 합니다. 두 계통을 구분해 본다면 식물인간의 경우는 살아 있지만 중추신경은 역할을 못하는 단계라고 할 수 있습니다.

몸이 심각한 질병을 알려주기까지는 시간이 소요됩니다. 심각한 병에 대한 인지능력은 그 병의 진행에 대해 중추신경인 척추신경에 도달하기까지 걸리는 시간이 소요되기 때문입니다. 이러한 중추신경이 보내는 좋지 않은 신호를 주의 깊게 살펴야 할 것입니다.

척추 수술을 원하는 사람은 아마 없을 것입니다. 그것은 대부분 수술 실패시의 각종 후유증(재발 · 중추신경장애 · 사지마비 · 식물인간 등) 때문이겠지만, 필자는 그것보다 더욱 중요한 우리 몸의 척추수술에 대한 반응을 알려드리

다의 중추신경을 인위적으로 절제해 수술부위 외에 반응하는 부작용으로 고생하기 마련입니다.

일단 한번 절개를 하게 되면, 수술부위는 완치가 됐다 할지라도, 그것은 통증부위의 완화를 의미할 뿐이지, 몸 전체의 혈과 기의 흐름에 장애가 온다는 의미에서 놓고 본다면 도저히 수술이 아니면 안 되는 심각한 경우가 아니고서는 권장할 만한 사항이 아니라는 이야기입니다.

따라서 작은 수술 하나를 받고 나서도, 크고 작은 감각의 이상을 반드시 경계 마련이며, 심지어 정신적 후유증에 시달릴 수도 있습니다. 더욱이 우리 몸의 중추신경의 통행로라고 할 수 있는 척추질환 관련 수술은 심각한 고민 후 결정해야만 합니다.

정작 척추가 망가지게 된 근본적인 원인인 잘못된 생활자세습관을 고치지 못한 채 계속 이어지게 된다면 병의 재발은 필연으로 결정되고 맙니다.

그러므로 발병 초기에 재빨리 신호를 인지해 체형교정 치료를 하는 것이 가장 중요합니다. 그래야 최적의 몸 상태를 유지할 수 있습니다. 앞서 밝힌 전조증상을 잘 살펴야 합니다.

위의 사진은 척추 측만증의 초기와 중기 그리고 수술까지 고려해야 하는 말기 측만증의 예시입니다.

가족끼리 위의 자세를 취해 본 후 자신의 허리 상태를 확인하여 보셔서 나의 건강 신호등의 색은 어떤 색인가 진단하여 보시기 바랍니다.

PnP교정센터 황상보 원장 T : 1544-9697



## 황현수의 불교와 무술이야기 ④ 맨몸 기술

### 스승의 지도 없는 수련은 오히려 독

부정할 수 없는 것이, 무술하면 '중국'이라는 것입니다. 그 방대한과 다양성은 세계 어떠한 나라도 따라 오기 힘들습니다.

원시적인 전투무술에서 발전해 체계적인 권법형태로 발전한 데에는 불교가 거론됩니다.

일반적인 문파무술은 대부분 도교적 성향을 띄고 있어, 비밀히 전수되는 그 특성상 대중적이지 않고 그 맥이 대부분 끊어져 있습니다.

"이러한 무술과 이러한 방법만이 있었다" 라는 역사 아래 무술영화에서나 도저히 그 현실성이 없어 보이는 날아다니는 사람과 전혀 흉내도 낼 수 없는 현란한 동작만이 재구성되어 보여 지고 있습니다.

옛부터 문파무술은 구전심수(口傳心授)를 귀하게 여겼습니다. 구전심수란 곧 현장에서 스승이 말로 지도해주고 손으로 잡아주고, 제자는 이를 바탕으로 열심히 노력해 몸으로 체득해 마음으로 깨닫는 뜻입니다. 아무리 상세한 무술서적을 가지고 독학을 한다고 한들 제대로 무술수련이 될 리가 없습니다.

이 부분이 빠진 상태에서 소위 책에만 의존한다면 이는 무술 수련이 아닌 그저 체조에 불과할 뿐입니다. 최악의 경우 그릇된 자세로 수련하면 할수록 오히려 몸을 망치는 결과가 될 수도 있습니다. 스승의 지도 없이는 오히려 독이 될 수 있다는 말입니다.

스승, 즉 모방할 대상이 있고 또 지도까지 받을 수 있는 경우는 정상적인데, 몰래 훔쳐 배운다는 것은 초보적인 외공권의 경우 가능하겠지만 내공권의 경우는



청나라 시대 소림사.

전혀 불가능하며, 이러한 비기를 소수의 제자들에게만 전수하였기에 지금 그 맥이 거의 사라진 결과가 되었습니다. 이러한 도교적 문파의 개념을 떠나 크게 성행한 무예는, 무술을 불교와 친숙하게 만든 소림무술이며, 이는 지금까지도 전해 내려오고 있습니다.

무술이라는 것은 맨몸으로만 하는 것을 일컫지는 않습니다. 무기와 맨몸 기술 두 가지로 나뉘게 되는데, 무기는 크게 네 가지로 나뉩니다. 1. 장병(長兵, 긴 무기), 2. 단병(短兵, 짧은 무기) 3. 안기(暗器, 숨길 수 있는 무기), 4. 좌조기(左助器, 다른 무기와 병행하는 무기). 맨몸으로 하는 권법은 여러 가지 복합체이므로 그

를 구분하기는 어렵지만, 보통 3가지로 나뉩니다.

1. **술각(擗角)**: 솜아버린다라는 표현인데, 이는 상대를 넘어뜨리는 기술을 말합니다. 중국 북부 지방에서 성행한 기술인데, 술각의 다른 명칭은 '각저'라고 불립니다. 동양권이 아니라도 세계 곳곳에 씨를 행태의 게임이 많이 있습니다. 이러한 씨를 행태의 게임의 발전이 상대를 넘어뜨리는 것을 넘어서 치명타를 입힐 수 있는 술각으로 발전한 것입니다.

이러한 술각의 비슷한 유형이 유도 선에서 보면 될 것 같습니다. 이 무술을 잘 모르는 이들은 '넘어뜨리고 그 다음엔 어쩌려고?' 하는 질문을 많이 합니다. 이는 조금만 아는 이들의 어리석은 편견입니다. 간단한 예를 들어 넘어뜨리는 곳이 체육관의 매트 위가 아닌 들밭이나 모서리가 삐죽 튀어나온 말뚝 위면 어떻게 될까요?

2. **금나(擒拿)**: 손기술로 상대를 꺾거나 제압하는 방법으로 보통 유술이라 칭하며, 합기도 체육관의 호신술을 생각하시면 됩니다. 1차적인 방법으로는 맹수의 손톱으로 노획물을 잡듯이 상대를 잡아채어 제압하는데 쓰이며, 2차적으로는 근육 · 관절 · 신경 · 급소를 움켜쥐는 비교적 강력한 살상력을 동반하는 무서운 수입니다. 이는 보통 동물의 발톱에서 그 유래를 얻었는데, 비겁하다고 해서 암수 취급을 많이 받았습니

3. **권법(拳法)**: 권법은 보통 내가권과 외가권으로 나뉘지만 제 개인적인 경험을 볼 때 이 둘을 나누는 것 자체가 의미가 없습니다. 그 이유는 외가권을 오랜 동안 수련한 사람이 내공이 하나도 안 쌓일 리가 없으며, 반대로 내가권만 수련하여서 신체가 하나도 단련되어 있지 않다면 정작 사용할 수가 없습니다.

어찌봐 권법에 있어 대련은 상대의 부딪침이 있어 야 하기에 유리 같은 몸으로 강철 같은 이를 대적하는 데는 내공이 얕단 말더러도 한계가 있기 때문입니다. 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



## 국순려의 팔사이야기 ④

### 꾸준한 팔사로 탈모 막는다

우리 몸의 머리카락이나 털은 일정한 기간이 지나면 성장이 정지되고 휴지기에 들어가서 탈모하여 다시 나는 일을 되풀이 한다. 이것을 털의 성장주기라고 한다.

눈썹, 속눈썹, 솜털 등은 성장주기가 6개월 이하인데, 털 중에서도 머리카락은 성장주기가 6-7년 이상 될 만큼 길고 휴지기는 2-3개월이다.

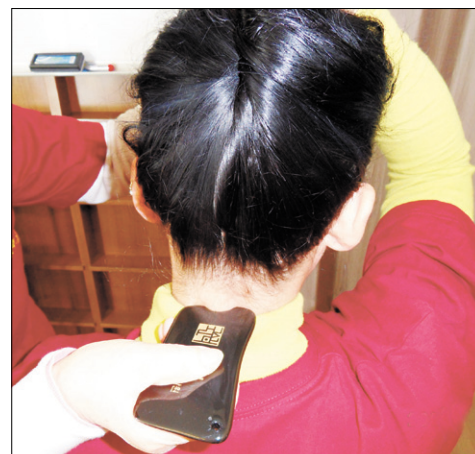
여기서는 머리카락에 대한 탈모만 말하겠다. 머리카락은 한 개마다 독립된 성장주기를 가지고 있다.

휴지기에 들어가면 머리카락은 윤기가 없고 색깔도 퇴색 상태이다. 성인 머리카락의 2-5%가 휴지기 머리카락인데 모근이 약해서 머리 감을 때나 빗질할 때 잘 빠진다.

탈모의 또 다른 원인은 고열의 질환이나 심한 스트레스, 임신 등에 의하여 성장기 머리카락이 갑자기 휴지기에 들어가면서 검잡을 수 없이 빠지는 경우가 많은데, 이럴 때 심하면 탈모가 된다. 왜냐하면 머리카락이 나는 것보다 빠지는 숫자가 많기 때문이다.

흰머리가 생겼다고 흰머리를 자주 뽑아 내다보면 자신도 모르게 두피가 흰하게 드러나는 경우도 있으니 조심해야 한다.

40대부터는 모든 인체 건강능력이 저하되는 시기로



탈모를 예방하는 두피 팔사법.

접어든다.

자신의 건강능력 향상에 신경을 써서 건강을 관리하면 70, 80세가 돼도 에너지 넘치는 생활을 할 수 있다. 특히 탈모는 2개월만 열심히 팔사해도 탈모 현상을 뚜렷이 확인할 수 있다.

(1)팔사법

#### <전신 팔사>

주 3회 120분 전신을 꼼꼼히 팔사한다.

#### <부분 팔사>

1. 팔사유는 바르지 않는다.
2. 두피를 전발제에서 후발제까지 한번에 팔사한다. (70회~100회까지)  
남자는 정수리 왼쪽부터, 여자는 오른쪽부터 귀 뒤까지 팔사한다. (70회~100회)
3. 앞머리 쪽을 향하여 45도 각도로 팔사한다.
4. 머리 전체를 꼼꼼히 한다.
5. 탈모 부위는 팔사 횟수를 더 많이 해도 좋다.
6. 귀쪽과 뒷머리 아래쪽을 꼼꼼히 한다.
7. 액와(겨드랑이) 있는 쪽에서 양팔 안쪽을 팔사한다.
8. 매일 부분 팔사와 얼굴 팔사를 아침저녁 2회 15분~20분 정도씩 한다.

#### (2)팔사판

1. 달오름, 2. 화어울, 3. 해오름, 4. 미모사, 5. 보라매소, 6. 보라매대, 7. 보라매트레.

#### (3)유리사항

1. 모든 팔사시술법을 마친 뒤 40℃~50℃ 더운물을 120ml 이상을 마셔야 한다.
2. 샤워할 후 팔사를 바로 하는 것이 좋고, 팔사를 마치고 샤워할 때는 3-4시간 후에 해야 한다.
3. 공복에는 팔사하지 않는다. (최소한 식후 30분이나 식전 30분에 팔사한다)
4. 임신부나 생리 중인 여성은 복부와 허리, 둔부 부위는 손으로 쓰다듬기 한다.
5. 찜질방에서는 팔사를 안 하는 것이 좋다.
6. 처음 팔사를 할 때는 전문가의 상담을 받고 시술하는 것이 좋다. (02)557-1628-9

국순려건강능력개발장

## 신제품 건강을 생각하신다면 그을음 없는 삼환양초를 선택하십시오!!!

국내 유통중인 모든 양초 제조, 판매



14-1 일본산 후리지아(향단) 13-1 일본 영원향(소바라) 13-2 일본 영원향(소바라)

우창산업 SHC 삼환종합양초 인터넷 홈페이지 www.shcandle.net

전화 031)766-0242~3  
팩스 031)766-0233  
경기도 광주시 오포읍 문현리 35-16  
소비자 무료전화: 080-0766-8888  
※ 주문하시면 택배로 안전하게 보내드립니다.



2-1 아랑용 비크 70 x 35cm / 2-2 일남초 반야심경 70 x 35cm / 2-3 옥향초 아랑용 70 x 35cm / 2-4 봉황새 전사지 70 x 35cm



7-1 P.C 컵 일남초 반침대 / 7-2 P.C 컵 일남초 연사지 약 8시간 / 7-3 바람막초



5-1 웨딩초 육각초 70 x 45cm



15-1 액대 파라핀 180