



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 5 골반의 중요성

불균형 증상의 시작점인 골반

골반은 중추신경인 척추를 지탱하면서 상체와 하체를 이어주는 연결고리입니다. 그러므로 골반 불균형의 이상 증상은 상·하체에 동시에 영향을 줍니다. 인체의 중추적인 기관이면서 불균형 증상이 유발되는 시작점입니다.

스커트를 즐겨 입는 여성이라면 치마가 돌아가 있거나, 옆선이 앞쪽을 향해 있는 상황을 경험한 적이 있을 것입니다. 이런 현상이 반복되면 골반 변형을 의심해 봐야 합니다.

우리 몸에 있어 골반은 어떤 의미일까요? 미국에서 골반을 교정하면 변비가 개선되고, 소화 가 잘 되며, 임신도 된다는 말을 왜 하고 있는 것일까요?

모든 의사는 기어에 낀 기적 같은 경험을 몇 차례 하기 마련입니다. 저에게 그러한 경험 중 하나가 골반 교정으로 임신 한 환자의 경우입니다. 아직까지 체형 교정이 보편화되지 못한 국내의 의료계 상황 상, 저의 관점이 의학계의 많은 불신과 반발을 불러올 수도 있습니다.

하지만, 10년간 국내 유명 산부인과에서 불임 치료를 받고 있는 환자의 골반을 촉진했을 때 놀라지 않을 수 없었습니다. 골반이 심하게 뒤 틀어져 있었으며 동시에 다리 길이도 5cm 이상 차이가 나고 척추도 휘어져 있었기 때문입니다.

특히, 손과 발은 차가워 만지기가 민망할 정도였습니다. 이분에게 차가운 심신의 순환을 돕는 하루 15분의 반신욕과 골반의 회전 방향을 분석해 골반 교정 운동 처방을 하였습니다. 그런 후 6개월 무렵 임신 소식을 들었습니다. 골반 교정이 이분의 임신에 영향을 주었는지, 아니면 저를 만난 후 운 좋게 된 건지 정확하게 증명할 수 없습니다. 현재 이분은 소중한 딸의 엄마가 되어 행복한 나날을 보내고 있습니다. 얼마 전 골반 균형운동이 임신에 영향을 준 것 같다는 말을 남기면서 감사의 뜻을 전해 왔습니다. 누군가에게 도움을 줄 수 있다는 것은 의사라는 직업에 최

고의 보람을 느끼게 합니다. 개나 고양이는 과도한 하중이 골반에 미치지 않기 때문에 허리디스크가 있을 수 없습니다. 인간은 서서 다니기에 우월한 존재가 되었지만, 그 대신 쉽게 골격이 변형될 수 있다는 단점을 가지고 있습니다.

성장기 시절의 좌상 수월 생활과 장시간의 인터넷 생활을 하고 있는 대부분의 현대인들은 어쩔 수 없이 과도한 체중의 하중으로 골반 구조가 정상적일 리가 없습니다. 즉, 비틀어지고 휘어진 골반을 갖기 마련입니다.

골반 뼈는 엉덩이 중간 부분에 선골(sacrum)과 엉덩이 양쪽 부분에 납작한 두 개의 장골(ilium)로 이루어져 있습니다. 장골과 선골 사이를 연결하는 두 개의 천장관절(sacroiliac joint) 부분이 틀어지면 척추를 제대로 받치지 못해 골반이 틀어지게 됩니다.

이러한 이유로 골반이 비틀어지게 되면, 척추 또한 S형으로 비틀어지면서 휘어질 수밖에 없습니다.

골반의 불균형 증상을 바르고 균형 잡히게 교정하게 되면 우리 몸의 전신의 체형 교정이 가능하게 되며, 그로 인하여 전신의 건강을 되찾게 되는 것입니다.

평소 때 복근과 허리 근육 강화 운동을 하고 무 하는 것이 골반의 균형에 도움이 되며, 다리를 꼬고 앉는 다거나 뒷주머니에 지갑을 넣고 장시간 앉아 있는 것은 골반에 좋지 않습니다.

골반의 불균형 증상을 균형 잡히게 교정하게 되면 우리 몸의 전신의 체형 교정이 되며, 그로 인하여 전신의 건강을 되찾게 되는 것입니다.

평소 복근 강화 운동과 허리 근육 강화 운동을 하고 무 하는 것이 골반의 균형에 도움이 되며, 다리를 꼬고 앉는 다거나 뒷주머니에 지갑을 넣고 장시간 앉아 있는 것은 골반에 좋지 않습니다.

PnP교정센터 황상보 원장 T : 1544-9697



골반 교정에 도움이 되는 스트레칭 구분 동작입니다. 1. 바닥에 바른 자세로 누운 후 오른쪽 무릎을 90도로 구부린다. 2. 왼발 역시 90도로 구부린 후 오른쪽 허벅지에 걸친다. 3. 오른쪽 허벅지를 두손으로 잡고 몸쪽으로 당기면서 왼발은 아래쪽으로 살짝 밀어준다. (반대도 같은 방법으로 실시하며, 골반이 틀어지거나 뜨지 않게 합니다)



황현수의 불교와 무술이야기 5

도교와 문파 무술의 성지 무당산

무당산(武当山)은 예로부터 도교의 산과 무술의 성지로 인정되는 중국의 명산입니다. 많은 도교 명산 중 무당산을 으뜸으로 칩니다. 중국의 쿵푸는 소림무술과 무당무술로 나뉜다고 할 정도로 무술의 강력한 메카였습니다.

압도적으로 멋진 배경 역시 이를 더 부각시켰는데, 해발 1612m의 정상은 중심으로 양쪽에 산봉우리가 일렬로 400km나 뻗어있고, 72개의 산봉우리가 배열하는 듯한 모습을 해서 무당산은 예로부터 신선의 산으로도 인정되었습니다. 외에도 중국 고대 의학서적 본초강목에 기재된 1800여 종의 약재 중 무당산에 400여 종이 있어서 약재고로도 불립니다.

무당산에는 당(唐)조 때부터 청(淸)조까지의 건물 50여 채가 있고 방 수자는 2만여 칸에 달합니다. 역대 황제들이 무당산을 황궁의 암자로 여겨 저마다 많은 건물을 지었고, 특히 명(明)조에 이르러 북경에는 자금성을 짓고 남쪽에는 무당산에 건물을 짓는다는 원칙으로 큰 공사를 벌여 무당산에 궁전 9채, 도관 9채, 암자 38채, 절 72채, 다리 39개, 정자 12개, 도교 건물 33채를 지었습니다. 그로 인해 무당산에는 5리에 암자 하나, 10리에 궁전 하나씩 있었으며, 푸른 벽과 기와를 사용해 건물이 화려하고 영롱합니다.

중국 본토 종교인 도교는 1,800여년의 역사를 자랑합니다. 현재 무당산에는 공식 도인 100여 명이 있는데, 그들은 각자 도가 음악을 배우고, 혹은 경서를 연구하고 혹은 무술을 배웁니다. 무당산의 도인들은 결혼



명(明)조에 이르러 무당산(武当山)에 궁전·도관·암자·절·다리·정자 등을 지었는데 아직도 그 역사가 담긴 몇몇의 건물이 존재한다.

할 수 없고 채식만 해야 되고 육류 외에 오신채과·마늘·부추·달래·무릇 같은 것도 먹지 못하게 되어 있습니다.

여기서 도교와 불교의 상관관계를 하나 짚고 넘어가겠습니다. 흔히 우리나라 승려들은 위의 5신채와 더불어 고기를 먹지 못하게 되어 있습니다. 근본 승가는 밥 한 끼 예도 많은 제약이 있었습니다. 그 이유는 전부가 보시물이기 때문입니다.

지금 승려들의 식탁에는 고기 대신에 콩으로 만든 콩고기 등을 먹는데 차라리 고기를 먹는 것이 낫습니다.

그 이유는 원래 계율에는 고기 먹지 말라는 항목은 없기 때문입니다. 부처님 당시에는 절에 부엌이 없고 탁발로만 식사를 해결했고, 탁발만 하는 것은 중생들에게 성자나 청정 승려에 '보시 공덕'을 쌓게 하려는 연민심에서입니다. 그래서 스님들을 다른 말로 복전(福田)이라고 하는 것입니다. 현 불교에서는 탁발을 금지해 각 절마다 부엌이 있고, 탁발의 다른 형태로 사람들에게 보시를 권유하는데, 이에 대한 개념은 바로 알아야 합니다. 일부의 승려들은 보시를 권장하는 것, 즉 다른 말로 탁발의 변형된 형태를 '하심(下心)'을 위해서라고 하는데 그것은 잘못된 생각입니다. 위에서 예를 들었던 중생들을 향한 연민심이지, 부끄러운 마음을 가다듬는 것이 아닌 것입니다.

그 복전들은 7가지(7집에서 한가지씩) 음식을 얻어서 식사(食)를 했는데, 그 이유는 복전의 의미를 되새겨 보면 이해하기 쉽습니다.

탁발 중에 어떤 집에서는 고기를 먹고 있었습니다. 시주들이 보시를 위해 고기를 들고 나올 때, 그 복전은 "어? 나 고기 안 먹어요!"라고 해야 하겠습니까? 이런 이유에서 제바달다가 고기 먹지 말라, 계율을 제정하자고 해도, 중생들의 복전의 행수가 줄어들기 때문에 부처님께서는 허락하시지를 않았던 것입니다. 하지만 인간고기, 나를 위해 잡은 고기 등 예외 조항은 있습니다.

5신채를 먹지 말라 조항 역시 근본 계율에는 없습니다. 5신채 중에 하나인 '마늘을 먹지 말라!'는 조항은 있는데, 5신채에서 그런 것이 아니라, 마늘이 몸에 좋다는 것을 알고 당시의 수행자들이 마늘이 있는 집을 자주 방문해 생긴 조항입니다.

도교에서 5신채를 금하는 이유는 '날로 먹으면 장기(臟腑)를 상하고, 익히 먹으면 음식(心)을 통한다.'라고 해서 금지했는데, 현재 과학으로 볼 때 이는 터무니없는 말 같군요. 아마도 이 체스들의 잘 지워지지 않는 역한 냄새 때문에 청정해야 할 도인들의 공도에 해를 입히게 되기에, 그 영향을 사전에 제거한 것입니다. 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



국순려의 팔사이야기 5

‘두통·기미’ 원인 알고 치료하자

기미(chloasma)

얼굴 특히 눈 밑이나 이마에 발생하는 갈색의 색소 침착 현상으로 갈색 반점이 뺨이나 관자놀이 이마에 나타나는 것을 기미라 한다. 갱년기 호르몬 분비 불균형에서도 오지만 여성의 경우 경구피임제를 사용할 때 많이 볼 수 있다.

그 형태는 표피형, 진피형, 복합형 3가지가 있다. 표피형 - 표피의 멜라닌 색소 증가에 의한 진피형 - 진피 내 색소 세포 증가에 의한 기미의 원인으로는 임신 및 피임약 장기복용, 자외선 노출 과다, 갑상선 기능 이상, 자궁 종양이나 질환, 흡연 또는 음주 등을 원인으로 보고 있으나 확실한 학설은 없다. 그러나 건강 능력이 향상되어 피부가 건강해지면 기미는 없어진다.

(1)괄사법

<전신 괄사>
괄사유를 충분히 바른 뒤 매회 120분씩 주 2회 전신을 꼼꼼히 세밀하게 괄사한다.

<부분 괄사>

1. 매일 두피 전체 괄사하기
2. 머리 뒤쪽 경추 부위 괄사하고 빙기기
3. 팔꿈치 바깥쪽
4. 내 복사뼈 3cm 위 부분

5. 외 복사뼈 3cm 위 빙기기
 6. 무릎 슬개 안쪽 빙기기
 7. 오금(무릎의 구부러지는 오목한 부분) 빙기기
 8. 무릎 앞쪽(족삼리) 부위 빙기기
- (2)괄사판
1. 화여울, 2. 달오름, 3. 미모사 4. 보라매 소
- (3)유의 사항
1. 전신 괄사시 괄사유를 반드시 바르고 괄사한다.
 2. 부분 괄사는 그 부위를 밀기와 긁기 수법을 한 뒤 빙기 준다.
 3. 빙기기를 할 때는 3-4회 굵고 빙기면 좋다.

두통(headache)

두통은 머리가 아픈 질환의 하나로 독립된 병이 아니라 종합적으로 나타나는 증세이다. 그래서 이를 가볍게 생각해 일반적인 약물복용을 하는 경우가 많은데 이는 잘못된 방법이다. 뇌는 모발부터 시작해서 두피, 두께 6mm의 두개골, 경막, 지주막, 연막, 액체로 된 뇌수까지 7겹 속에 싸여서 보호를 받는 중요한 기관이다.

따라서 두통은 흔히 스트레스나 피곤함, '술을 먹었더니' 하고는 '머리 지나면 낫겠...' 이렇게 가볍게 생각할 것이 아니라 그 원인을 알아서 두통관리를 하

면 머리 아픈 고통에서 빨리 벗어날 수 있다.

두통을 감지하는 두피 부위와 두개골 내부 조직은 머리뼈를 덮고 있는 조직의 대부분이 된다. 그중 뇌동맥통, 정맥통, 뇌바닥 경질의 일부, 삼차신경, 혀 인두 신경, 미주신경 등이 아픔을 감지하는 부위가 되니 광범위한 수습기가 분포되어 있다 하겠다.

두통의 정도도 머리가 멍하다든지, 무겁다든지 하는 수준부터 구토를 일으키는 중증 정도까지 다양하다. 흔히 열날 때, 감기로 고, 귀, 편도선에 염증이 생길 때, 고혈압 등에서 오는 두통은 일상생활에서 겪는 상견 병이라 하겠다.

- (1)괄사법
<전신괄사>
주 2회 120분씩 괄사하기
<부분괄사>

1. 두통에 따라 괄사부위가 다를 수 있다. 아시힐(阿是穴:통증 부위의 압통점이나 반응점)을 따라 괄사한다.
2. 두피 전체를 사법(속도가 빠르며 힘을 쥘)이나 평보평사법(힘을 가감하며 하는 괄사법)으로 10분 정도 괄사해 주면 많은 도움을 받는다.
3. 얼굴도 두피와 함께 괄사하면 상견병(성홍열 모양의 약진, 하계 피부부의 두통은 거의 가라앉는다.

(2)괄사판

1. 달오름, 2. 미모사 3. 해오름 4. 화여울 5. 보라매소, 6. 보라매대
- (3)유의사항

1. 괄사틀 여러 번 해도 두통 해결 효과가 나타나지 않으면 반드시 병원 치료를 받는 것이 좋다.
2. 주 2회 정도 전신괄사를 실시하면서 얼굴과 두피 괄사를 매일하면 두통은 거의 없다. (02557-1628 ~9

국순려건강능력개발원장

믿음과 정직의 산실!

그곳은 동진기획 · 붓다쇼핑

불교용품 불교서적 불교달력

바림갈라등 30cm

비단절등 12cm

청사초등

공단등(6cm)	@2,400원(80개이상)	바림등(6cm)	@2,600원(80개이상)
공단등(8cm)	@3,000원(96개이상)	바림등(8cm)	@3,300원(96개이상)
공단등(10.5cm)	@5,000원(24개이상)	바림등(10.5cm)	@5,500원(24개이상)
공단등(13cm)	@12,000원(12개이상)	바림등(13cm)	@13,000원(12개이상)
공단등(20cm)	@30,000원(4개이상)	바림등(20cm)	@35,000원(4개이상)
공단갈라등(30cm)	@120,000원(1개)	바림갈라등(30cm)	@130,000원(1개)

비단절등(12cm) @290,000원(100개)

비닐만월등(특) @170,000원(100개)

영가만월등(100개) @170,000원(1Box)

청사초등등(100개) @250,000원(1Box)

방수전선간격(50구)

22cm / 23cm / 25cm / 30cm / 50cm / 1m *기타주문생산

LED전구(국산)

2,500원(50개이상)

1BOX: 50개 / 백열전구색

011-554-2988

011-879-0889

동진기획 · 붓다쇼핑 www.buddhashopping.com

부산광역시 기장군 철마면 송정리 364-2

☎ (051) 515-8888 515-2988, 555-1087, 508-9377~8

* 36년 전통의 동진/붓다쇼핑에는 100여종의 서적, 900여종의 용품이 있습니다. 용품카드가 필요하신 분은 전화주셔서 주소를 알려주시면 보내드립니다. 불교달력 카달로그는 매년 8~9월에 우편발송합니다.