



**Dr. 황의 바른 자세 바른 생활** 6 골프와 골반 불균형

## 좋은 운동도 부상의 원인이 된다

골프하면 부유층의 전유물이라 생각하던 시절이 있었습니다. 하지만 요즘 골프협회에서 밝히는 골프 인구는 대략 250만 명(우리나라 인구의 5분의 1)으로 골프는 생활 스포츠가 돼 가고 있습니다.

아는 지인 중에 한 분이 저에게 골프 연습장을 등록했다고 하더군요. 그 분은 허리디스크 환자로 제가 볼 때는 골프를 하면 안 되는 사람이었습니다. 그래서 우리의 말을 건네니 지인은 "그렇지 않아도 감사한데 말했더니 골프를 하면 틀어진 뼈가 맞는다고 하더라고요" 하고 대답했습니다. 골프 강사가 몰라서 그랬던 강사의 자격이 없는 것이고, 알면서 그랬던 고치기를 바랄 뿐입니다. 결국 이 분은 4달 후 골프를 그만 두고 저의 환자가 됐습니다.

골프는 기본적으로 한 쪽으로 스윙을 하는 불균형한 운동 종목에 속합니다. 야구는 양손을 다 쓰는 스위치 타자도 존재하지만, 골프에는 이렇게 양쪽을 사용하는 경우는 거의 전무합니다.

또 골프는 하나의 자세를 완성하기 위해 몇 년간의 시간을 보내기도 하는데 이는 스윙 자세의 변화가 스윙과 스코어를 결정짓는 중요한 요소가 되기 때문입니다.

하지만 일정한 방향으로 끊임없는 연습과 반복적인 근육 관절의 사용은 체형 불균형을 유발하게 될 확률이 높습니다.

골프는 한쪽 방향으로 순간적이고 강력한 힘을 요구합니다. 타이거 우즈는 다운스윙을 통해 임팩트의 순간 가해지는 클럽 헤드의 스피드가 206km/h에 육박하며, 일반인들도 150km/h를 넘나듭니다. 이러한 스피드에도 정확한 타격과 거리를 유지하기 위해서는 전체적인 몸의 균형과 몸의 중심 등 생체 역학적인 역할이 요구됩니다.

골프 스윙에 있어서 골반은 대단히 중요한 역할을 합니다. 과도한 스윙에서도 견딜 수 있는

좌우균형 상태를 유지해야만 완벽한 스윙이 나오기 때문입니다.

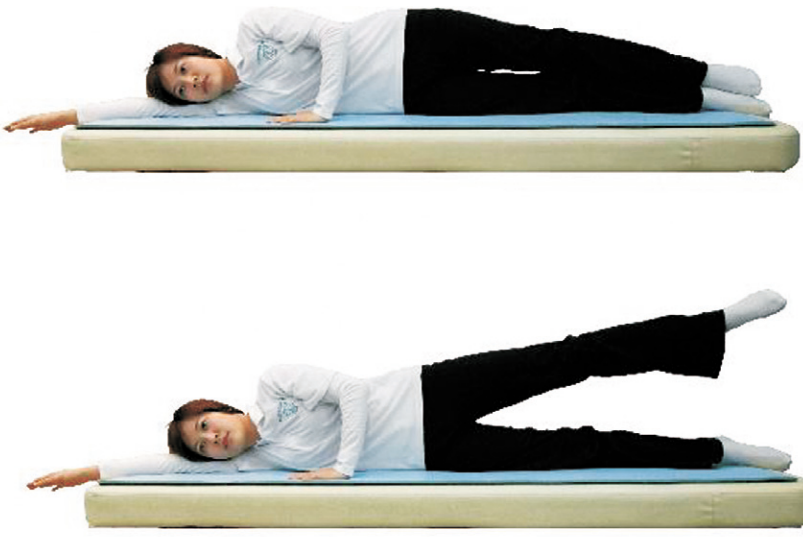
골반의 구조는 대부분 좌우·전후·수평·수직 상태에서 상호 유기적인 관점으로 연결되어 있습니다. 대부분의 아마추어 골퍼들은 평상시 자신의 골반과 척추의 비틀림을 관리하지 못하는 경우가 많습니다. 이러한 불균형한 상태에서 과도한 스윙은 당연히 골반을 비틀어지게 하는 동시에 척추를 휘어지게 만들어 자연스럽게 불균형을 악화시킵니다.

그렇다면, 프로 선수들의 완벽한 스윙의 모습은 과연 스윙의 노력만으로 이루어진 것일까요? 프로와 아마추어의 차이는 간단합니다. 프로 선수들은 체계적인 훈련과 동시에 반복적인 교정 스윙으로 자연스럽게 불균형해지는 골반의 비틀림을 주기적으로 제자리로 교정한다는 데 있습니다. 실제로 많은 유명 프로 선수들은 정기적인 골반 교정 치료를 받고 있습니다.

그럼 자각적으로 자신의 골반의 상태를 파악할 수 있는 방법을 말씀드리겠습니다.

1. 치마를 입고 걸으면 한쪽이 돌아가 있다.
2. 바지 사이즈를 허리에 맞추면 엉덩이가 들어가지 않는다.
3. 허리의 잘못된 들어간 위치가 좌우 비대칭이다.
4. 딱딱한 바닥에 누우면 꼬리뼈가 닿아 아프다.
5. 똑바로 누워, 힘을 빼면 양 발끝이 향한 각도의 좌우가 다르다.
6. 의자에 앉을 때 특정한 쪽으로 다리를 꼬면 편하다.
7. 걸을 때마다 무언가 어긋난 느낌이 든다.
8. 신발 밑바닥의 어느 한쪽만 유난히 닳는다.
9. 오리 궁둥이다.
10. 배가 유난히 나와 보인다.

PnP교정센터 황상보 원장 T : 1544-9697



골반 불균형에 도움이 되는 '사이드 라이잉 펠릭 라이즈(side lying pelvic raise:한쪽으로 누워 골반 올리기)'라는 스트레칭입니다. 1. 팔을 쭉 편 채로 옆으로 곧게 눕는다. 2. 겹쳐진 두 다리 중 위쪽 다리를 편 상태로 들어 올렸다 내렸다를 반복한다. <반대로 같은 방법으로 실시합니다>



황현수의 불교와 무술이야기 6

## 부처님은 옆구리에서 태어났다?

인도의 불교가 그 고유성을 버리며 중국의 도교와 유교에 접합하게 되었는지를 알아보겠습니다. 인도에는 카스트라는 제도가 있습니다. 카스트(Caste)란 제도(制度)라는 뜻입니다. 그러나 '카스트제도'라고 말하는 것은 맞지 않는 표현입니다. 인도 사회의 신분을 의미하는 용어로 사용되고 있는 카스트(caste)라는 어휘는, 17세기 경 포르투갈인이 인도에 들어와 그들의 시각으로 인도를 판단하고, 그들의 언어로 표현한 말입니다. 그들은 인도 전통 사회의 기본 단위가 균질적이고 혈통적인 것으로 판단했으며, 그에 해당하는 '가문·종족' 등의 의미인 포르투갈어 까스타(casta)를 사용했기 때문입니다.

이 카스트의 구성은 네 가지 범주로서 브라만(베다의 정수를 가진 무한의 계), 크샤트리아(권력), 바이샤(인민), 수드라(하층민)가 있고, 이 계급에 끼지도 못하는 불가촉천민이 있습니다. 그러나 그 계급이 다섯이라고 이해하셔야 합니다.

당시 사회가 제사를 통한 경제 중심이다 보니 브라만이 가장 높은 위치를 차지하고, 제사 행위를 있어서 고귀시 되는 집안을 맡은 사람이 가장 낮은 수드라로 자리 잡은 것입니다. 수드라보다도 못한 사람들도 있는데 바로 불가촉천민이 그들입니다.

인도사람들은 이 네 계층이 태초의 인간에서 나왔다는 신화를 믿습니다. 태초에 스스로 태어난 '푸루샤'라는 인간이 있었습니다. 그는 인간을 만들기 위해 스스로를 제사지냈는데, 그의 머리를 제사 지내 브라



인도 타지마할 궁전 전경

만을, 팔을 제사 지내 크샤트리아를, 배를 제사 지내 바이샤를, 발을 제사 지내 수드라를 지었다고 합니다. 이 신화를 배경으로 바라문족은 머리에서 태어나고, 크샤트리아족은 옆구리에서 태어난다고 합니다. 바이샤는 여자의 성기에서, 수드라는 발에서...

말도 안 되는 이러한 신화를 아직도 믿는 사람들이 우리 주변에도 많습니다. 즉 사람들이 형이상학적인 철학을 궁극해 하기에 창조주라는 신화를 만들어 이를 믿고 따르는 우를 범하는 것입니다.

카스트에서 말하는 계급은 신이 결정한 것이기 때문에 인간의 의지로는 절대로 바꿀 수 없으며, 모든 사람은 태어날 때 이미 각자의 계급이 정해지는데 이것을 업(karma)이라 합니다.

이러한 카스트는 역사의 흐름에 따라 많은 변화를 겪게 됩니다. 기원전후 외부에서 들어온 통치자들도 카스트를 받아들여 크샤트리아 계급으로 정착하면서 이 계급의 수가 급격히 늘게 되었고, 로마와의 무역으로 인하여 바이샤의 권력이 상대적으로 상승하였습니다. 그러나 굽타왕조의 몰락으로 도시 경제가 몰락하고 농촌경제가 활성화되면서 수드라 계급이 상승해 계급의 구별이 애매하게 되었습니다.

18세기 이후 도시화에 따른 기술과 직업의 분화로 수드라와 불가촉천민의 직업 이동이 자주 있었지만 대부분 농업과 상업으로 이동했습니다.

즉 카스트 체제 내에서만 위치 이동을 한다는 것은 결국 사회 구조의 혁명적 전환은 불가능함을 의미하는 것입니다.

언젠가 <부처님의 생애>를 읽었는데, 그 책에 부처님의 공력을 설명하면서 태에 들었을 때 일반 중생은 머리가 아래로 향해 거꾸로 있고, 부처님만이 바르게 서 있다고 적혀 있었습니다.

나중에 그 저자를 만나서 '부처님만이 바르게 있는 것이 아니라 일반 중생도 바르게 있고, 임신 8개월 이후부터 출산을 위해 머리가 밑으로 향합니다. 만약 다리가 먼저 나오면 그것을 난산이라 하지요?'라고 말하니, 그분은 "아? 그래요? 다시 알아봐야겠네요..."라며 답을 흐렸습니다.

위에서 밝힌 카스트의 출생신화에 따라 부처님은 왕족이었기에 옆구리에서 태어났다고 하는 것입니다. 이런 말들이 불교의 신빙성을 떨어뜨리는 결과가 되는 것을 왜 모릅니까? 근면 경전을 보면 부처님께서도 당시 바라문들의 사상을 어리석다고 말씀하십니다.

그러나 현재는 부처님조차 옆구리에서 나오셨다고 알려져 있습니다. 참으로 아이러니한 일이 아닐 수 없습니다. 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



국순려의 팔사이야기 6

## 올바른 일상의 리듬을 갖자

### 변비(constipation)

변비란 3일에 1회도 못 보는 경우를 말하는데 변이 굵고 건조하며 변을 보고 나서도 불쾌감을 수반하는 경우를 말한다. 2-3일에 1회, 또는 5-7일에 1회 통변 하여도 속이 편하고 불쾌감이 없으면 변비라고 하지 않는다. 변비의 원인으로는 긴장감퇴성 변비, 긴장항진성 변비, 환경의 변화, 식사 변화, 약물 부작용 등을 들 수 있다.

### (1)팔사법

#### <전신 팔사>

매주 3회 이상 90-120분 전신팔사한다.

#### <부분 팔사>

1. 등판전체를 팔사한다.
2. 복부를 팔사하고 배꼽 주위를 땡겨준다.
3. 다리 슬개골 바깥쪽 아래 부위를 땡긴다.
4. 엄지발가락에서 발뒤꿈치까지 세게 밀며 문지른다.
5. 엄지발가락과 둘째 발가락 사이를 땡겨 준다.

### (2)팔사판

1. 학어울, 2. 해오름, 3. 보라매소, 4. 보라매대, 5. 보라매대

### (3)유의 사항

1. 팔사 후 50°C 내의 따뜻한 물 1컵(120ml 이상)을 꼭 마신다.



변비 해소에 좋은 팔사법.

2. 대변을 보고 싶을 때 즉시 용변을 보아야 한다.
3. 좌변기에 10분 이상 앉아 있지 않아야 한다. (치질이 생길 수 있음)

### 불면증(ingomania)

수면이란 의식작용이 전반적으로 정지되고 신체의 기능 역시 부분적으로 정지되는 몸과 마음의 상태를 말한다. 수면 형태로는 잠이 막 들리고 할 때의 입면기, 가벼운 수면기, 깊은 수면기(숙면), 렘 수면기(REM - Rapid eye movement : 눈을 빨리 움직이고 자주 깜박이는 수면 4가지 형태)로 나뉜다. REM 수면이란 뇌파가 빠르고 몸 안의 전압이 낮으며 심장 박동수나 호흡

과 같은 자율신경성 활동이 불규칙적인 수면시간이다. 잠자다가 쥐가 나서 깬다든지, 가우뉘러 일어났다는 경우는 REM 수면시간 중에 나타나는 현상이다. 깊은 수면에서 REM 수면까지를 수면 주기라 하며 하루에 4-5회 되풀이 된다.

수면은 산소 소비량과 비례하기 때문에 정신적으로나 육체적으로 일을 많이 하는 사람은 수면의 질과 양이 좋아지고 길어진다. 즉 일을 많이 하는 사람이 잠을 잘 잔다는 말이다.

깊은 잠을 자는 일은 뇌신경 세포의 활동이 균형을 이룰 때 가능하게 된다. 불면증은 신장과 간을 건강하도록 만들어주고 긍정적인 사고와 과로를 피하면 거뜰히 극복할 수 있다.

### (1)팔사법

#### <전신팔사>

주 3회 이상 120분씩 전신팔사를 하면 불면증은 거의 생기지 않는다.

#### <부분팔사>

1. 머리 정수리 부위를 팔사한 뒤 땡긴다.
2. 뒷목 목덜미 부위를 전체 꼼꼼하게 팔사한다.
3. 허추와 등판 전체를 팔사한다.
4. 양 어깨 전체를 팔사한다.
5. 무릎 슬개골 아래 바깥쪽 부위를 팔사하며 땡긴다.
6. 엄지발가락과 둘째 발가락 사이 발등 위를 팔사한다.
7. 엄손가락 끝과 열 발가락 끝을 땡긴다.

### (2)팔사판

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

### (3)유의 사항

불면증일 때 수면제를 복용하여 잠을 자는 것은 근원적인 불면 회복이 아니다. 건강능력이 향상되어 잠을 푹 잘 수 있게 해야 한다. (02557-1628 ~9)

국순려건강능력개발원장

**신제품** 건강을 생각하신다면 그을음 없는 **삼환양초**를 선택하십시오!!!

국내 유통중인 모든 양초 제조, 판매



14-1 일본산 후리지아(단) 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 아광음 비크 70 x 35cm / 2-2 일남초 반아심경 70 x 35cm / 2-3 4축형-아광음 70 x 35cm / 2-4 봉황새 전사지 70 x 35cm



7-1 P.C 컵 일남초 반침대 / 7-2 P.C 컵 일남초 연소시간 약 8시간 / 7-3 바람막이



5-1 웨딩초 육각초 70 x 45cm



15-1 액체 파라핀 18L