



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 7 오리궁뎅이

잘못된 생활습관이 빚은 자세

오리궁뎅이는 엉덩이를 뒤로 쭉 내밀어 오리처럼 보이는 형태를 말합니다. 특히 앞·뒤 모습은 날씬해 보이지만, 옆에서 보면 허리가 안으로 숙 들어간 느낌을 주며 엉덩이만 유난히 튀어나와 보여 미용 상으로도 마이너스가 됩니다.

바지나 치마를 입었을 때, 유독 불룩하게 튀어나온 엉덩이로 고민하는 사람이 많습니다. 쉬운 말로 오리궁뎅이라고 하는 체형 불균형 증상은, 골반의 후만 증상, 즉 골반이 뒤로 틀어지면 서 튀어나오는 증상을 말합니다.

이러한 증상은 대부분 허리가 앞으로 휘어지면서, 아랫배가 튀어나오는 증상을 동시에 유발시키기 마련입니다. 불균형한 골반과 허리로 인해 자세는 구부정하게 변형됩니다.

따라서 자세 불균형·아랫배 돌출·걸음걸이 불균형·꺼지발·하체 비만이라는 복합 증상으로, 원치 않는 고생까지 하게 되는 것입니다.

심각하지 않은 오리궁뎅이는 허리 통증을 감소시키는 데 영향을 주기도 하지만, 방치한다면 오히려 4, 5번 디스크와 골반 뼈의 과도한 체중 하중으로 심한 허리 통증과 허리디스크에 노출되는 경우가 많습니다.

과전만(過前彎)된 요추와, 과후만 된 골반으로 인해 '요추분리증'까지 진행되는 경우도 발생하며, 특히 요추 5번의 분리증은 본인도 모르는 사이에 유발되는 심각한 척추 질환입니다.

다시 말해, 오리궁뎅이는 타고난 체형이기도 하지만 방치할 경우 더 심해져 병이 된다는 이야기입니다. 그렇지만 허리에 심각한 무리를 주는 상태이거나 골반의 전방 경사가 과도한 경우를 제외하고, 미용 상의 측면을 부각해 외과적 치료를 고려한다는 것은 옳지 않습니다. 후천적 불균형으로 인한 초기 증상은 딱딱한 바디에 누우면 꼬리뼈가 닿아서 아프며, 목이 앞으로 빠져 있다는 느낌이 듭니다.

오리궁뎅이 원인은 대부분 유전적인 체형 불균형으로 인해 생기는 경우가 많지만 하이힐을 자주 신거나 W자로 앉는 등의 잘못된 생활습관

으로 몸의 무게중심이 앞으로 이동하고 골반도 앞으로 기울어지면서 발병하게 됩니다. 더불어 최근 컴퓨터 생활로 오랜 시간 동안 허리를 내밀고 모니터를 들여다보는 자세가 장시간 지속 될 경우 오리궁뎅이를 유발하기도 합니다.

아이러니하게도 오리궁뎅이 형태는 나름대로 장점이 있습니다. 허리 디스크에 걸릴 가능성이 적고, 엉덩이 라인이 감소하며, 엉덩이를 볼륨 있게 보이게 하고, 대퇴부를 시각적으로 길게 보이게 함으로써 하체가 길어 보이는 효과가 있습니다.

평생을 오리궁뎅이로 놀림을 받았던 환자가 기억납니다. 화장시절부터 주변의 친구들로부터 놀림을 받으면서, 자연스럽게 성격도 내성적이고 자세도 많이 망가진 친구였습니다.

천천히 오리궁뎅이로 고민한 이 환자는 후만된 골반과 전만된 요추(허리)를 교정하고, 튀어나온 골반의 관절을 반듯하게 교정하기 위한 '워킹 트랙션 골반 견인 요법'과 비틀어진 방향에 맞추어 처방한 맞춤 골반 교정 운동을 9달간 실행했습니다. 교정 전 생활에도 어려움이 있었지만 교정 후 바로 균형 잡힌 허리·골반에 비교할 수 없는 호전된 효과를 얻게 되었습니다. 드디어 평생의 마음고생에서 벗어난 것이죠.

요즘 앉아만 있어도 엉덩이가 맞아 들어간다는 의료 보조기들이 성황을 이루고 있습니다. 하지만 개개인의 상태가 일괄적일 수 없고 골반의 구조도 간단하지 않은데, 이러한 기구들이 얼마나 성과가 있을지 의문을 던져 봅니다. 변형된 체형은 오랫동안 버려진 것이므로 생각하시는 것처럼 빠르게 제자리로 돌아오지를 않습니다. 그러기에 꾸준한 노력과 정확한 진단이 필수적이라고 말할 수 있습니다.

집에서도 할 수 있는 스트레칭 요법을 소개해 드리겠습니다.

PnP교정센터 황상보 원장 T : 1544-9697



1. 양다리를 90도로 접은 상태로 눕는다. 2. 골반을 들어 올려 몸과 허벅지와 일직선이 될 정도로 올린다. 3. 같은 방법을 반복한다.



황현수의 불교와 무술이야기 7

뭐든 치우치면 기울어지기 마련

인도 불교가 중국화 되어가는 과정을 알아보는 데 있어 중국의 천자(天子) 사상과 유교(儒敎)를 밝혀 볼 필요가 있습니다. 인도 불교가 어떻게 고유성을 버리고 중국의 문화와 접합하게 되었는지 알아보겠습니다.

천자사상은 신화를 바탕으로 합니다. 이는 신(神)들 가운데서 최고의 신인 '하늘의 아들(天子)'이 세계를 지배한다는 사상입니다. 고대 중국전설에 황제라는 주권자가 바로 하늘신의 아들이었던 것이죠.

하늘의 아들인 천자는 세계 오직 한사람으로 천하 만민을 통치합니다. 천자는 하늘에서 위탁받은 숭고한 임무를 수행하기 위해 현인의 도움을 빌려 민중의 질서와 평화를 유지 하게 했습니다.

맹자는 '하늘에 순응하는 자는 존하고 하늘을 거역하는 자는 망한다'라며 천자국에 맹종하면 존하고, 역전하면 오직 패망뿐이라는 무서운 결말을 예고했습니다.

중국 영토를 차지하고 있던 각자의 왕들은 이웃나라보다 힘이 세야만 했습니다. 그래서 자신이 하늘의 명을 받은 천자가 되기 때문이었습니다.

이러한 문화가 인도의 카스트와 비교되는 것이 하나 있습니다. 카스트에서 '바라문'은 카스트리아 계급인 왕보다 지위가 높습니다. 그래서 인도에서는 왕이 큰스님들이나 바라문 수장들에게 절을 했습니다. 이러한 일화는 역사적 문헌에 많이 남아있습니다.

하지만 이러한 일은 중국에서는 어렵고 없는 소리입니다. 천자사상으로 인한 왕의 절대적인 지위는 성직자라도 넘볼 수 없었습니다. 그래서 중국에 불교가 전래 될 때, 기본적으로 지위가 바뀌지 않고는 불교가



진시황제

전래될 수도 생존 할 수도 없었습니다. 이렇게 상하관계가 바뀌다 보니 중국의 불교는 그 고유(인도불교)의 색채를 잃어버린 채 황궁의 명령에 따라 모든 것이 좌지우지 되고 말았던 것입니다.

또한 황제는 현인들의 보필을 받아 정치를 하는 것이 기본 사상이기에 당시 도교·유교 사상을 이용하여 그 힘을 국민의 정신을 단련시키는데 사용했습니다. 그러므로 불교에서도 천자가 인정하는 도교와 유교를 받아

들어야만 했습니다.

유교사상은 보통 인(仁)·의(義)·예(禮)·지(智)라고 말하고 있습니다. 이는 인간은 태어나면서 측은(惻隱)·수오(羞惡)·사양(辭讓)·사비(是非) 선악의 판단의 4가지 품성을 가지고 있어 이것이 인·의·예·지라고 하는 덕(德)이 된다고 하였습니다.

"아이가 우물에 빠진 것을 보게 된다면, 다들 겁이 나고 측은한 마음이 들게 될 것이다. 그 까닭은 그 아이의 부모를 잘 알고 있어서도 아니고, 사람들로부터 칭찬을 받기 위해 그러는 것도 아니다. 측은해 하는 마음이 없고, 부끄러워하는 마음이 없고, 사양하는 마음이 없고, 옳고 그름을 구별하는 마음이 없는 사람은 인간이 아니다" 라고 맹자는 말했습니다.

참 좋은 말이네요. 이렇게 좋은 사상으로 무장을 하고, 극단적인 방법을 통해서라도 이를 지키려 했던 민족들인데, 후대에 와서 중국이나 우리나라 역시 유교에 대한 불만의 목소리를 내고 있는 부분이 있습니다. 그것은 나라를 망치고 후퇴하게 된 것은 바로 '유교 때문이다'라는 비판의 목소리입니다.

뭐든지 치우치면 기울어지기 마련입니다. 좋은 사상이었지만 너무나도 집착하였기에 주객이 전도됐습니다. 조상에 대한 예를 다해야 한다는 명분 아래 엄청난 제사식과 외례로 정작 발전의 기회를 놓친 것입니다. 이러한 사상이 불교에도 영향을 미쳤습니다. 중국내에서 살아남아야만 했던 불교는 유교사상을 무시할 수가 없었기에, 기존의 제사와 의식을 받아들여야만 했습니다.

예를 들어 부처님께서 요령을 흔들며 제사를 지냈다는 소리를 들어본 분이 계신가요? 근본경전에 보면 제사는 아니더라도 유사한 형태로 도움을 주신 이야기는 있습니다. 하지만 지금처럼 의식에 집착하신 것은 절대 아닙니다. 유교가 옛것에 과도하게 집착해 지금과 같은 결과를 낳았듯, 지금의 불교 역시 진정 해야 할 수행보다는, 의식에 더 집착하니 역시 주객이 전도된 것이라 해도 과언이 아닐 것입니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



국순려의 팔사이야기 6

성장 호르몬이 활발해지려면

키성장

인체에는 206개의 뼈가 있다. 뼈는 남자 20살, 여자 18살까지 완성 된다. 뼈가 성장하면서 키도 크게 된다. 오늘날 현대인들은 키가 큰 것을 선호하기 때문에 '키성장 팔사'는 외형적으로 효과를 볼 수 있는 방법이다.

뼈가 성장하도록 돕는 데는 성장 호르몬 분비가 원활해야 한다. 성장 호르몬은 뇌하수체 전엽에서 생산 분비되는 호르몬으로 시상하부의 성장호르몬 방출 호르몬과 분비억제 호르몬의 이중 지배를 받고 있다. 이 성장 호르몬의 영향을 받은 뼈의 끝 부분이 쭉쭉 자라게 되면 키가 크다.

뼈가 자라려면 뼈 조직이 튼튼해야 하는데 뼈 조직이 튼튼하려면 칼슘과 인의 무기질 대사가 강화 되어야 한다. 그러려면 비타민D를 만드는 호르몬 생성이 활발해져야 하는데 이는 신장에서 비타민D 생성 호르몬을 분비하거나 간뇌의 시상하부와 함께 비타민D 생성 호르몬을 분비 하는 신장기능강화 팔사시술을 하면 '키 키'의 도움을 크게 받을 수 있다. 그리고 비타민 D 생성을 위해서는 음식을 섭취에 신경을 써야 한다. 그리고 또 햇빛은 우리 피부를 통과할 때 피부에 있는 에르고스테롤이라는 화학물질을 비타민D로 전환시키는 작용을 한다. 그러므로 햇빛을 쬐는 적당한 야외 활동은 뼈의 건강을 돕는다.

조·중·고등학교 학생은 학업 문제로 지나친 스트

레스를 받지 말고, 잠을 깊이 자야 한다. 또, 음식을 골고루 먹고 적당한 운동과 팔사기법 실시로 목표 달성을 하면 좋을 것이다.

(1)팔사법

<전신 팔사>

주 3회 120분 실시한다.

<부분 팔사>

1. 머리의 양쪽 관자놀이위의 머리 부위 핏기를 실시한다.
2. 귀 뒤쪽 머리와 양 옆 머리 핏기, 굽기
3. 귀속을 보라매소로 가볍게 돌려서 자극주기
4. 허리 부위 굽기 팔사
5. 양 서혜부(아랫배와 허벅다리 사이) 바깥쪽 끝부분 굽기와 핏기
6. 팔목과 손등 밀기, 굽기, 핏기
7. 발목과 발등 부위 밀기, 굽기, 핏기
8. 엄지손가락은 매일 15분씩 팔사한다.

(2)팔사판

1. 학어울, 2. 달오름, 3. 미모사, 4. 보라매소, 5. 보라매대, 6. 보라매대
- 3)유의 사항
1. 지나친 단박질 섭취는 비만을 일으키기 쉽다.
2. 키 성장을 위한 과다 운동은 체력손실과 체형이상을 일으킬 수 있다. (02557-1628 ~9



키 성장에 도움이 되는 팔사기법.

국순려건강능력개발원장

믿음과 정직의 산실!

그곳은 동진기획 · 붓다쇼핑

불교용품 불교서적 불교달력

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. 용품카드를 필요하신 분은 전화주셔서 주소를 알려주시면 보내드립니다. 불교달력 카달로그는 매년 8~9월에 우편발송합니다.

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)
공단칼라등(6,8,10,5,13,20,30cm)		바림칼라등(6,8,10,5,13,20,30cm)	

비단점등(12cm) @290,000원(100개)

비닐만월등(특) @170,000원(100개)

영가만월등(100개) @170,000원(1Box)

청사초종등(100개) @250,000원(1Box)

방수전선간격(50구)

22cm / 23cm / 25cm / 30cm

50cm / 1m ※기타주문생산

연일(일반) 5,000원(1목음)

연본/진본/노랑/주황/빨강/녹색/흰색

LED전구(국산) 2,500원(50개이상)

1BOX: 50개 / 백열전구색

011-554-2988

011-879-0889