



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 ⑥ 척추 측만증

바른 자세 게임 해볼까?

척추 측만증의 원인은 무엇이고, 어떤 사람에게 발병하는 것일까요? 척추 측만증으로 고생하는 분들에게는 일정한 공통점이 있습니다. 뼈와 근육이 연약하고 허약한 성장기 여학생에게 많이 발병하며, 초경 전의 초등학교 3-5학년 정도에서 두드러진 분포를 보입니다. 이런 사람들은 동료들보다 왜소한 체격을 가지고 있습니다.

또한 근육 양 부족이 심각할 만큼 평소 운동을 싫어하며, 오랜 시간 구부정하게 앉는 등 자세가 불량합니다. 수면 시 옆으로 몸을 비틀어서 잠을 자는 경우가 많고, 시력은 나쁜 편입니다.

일반적으로 척추 측만증이 일상생활에서 발견되는 경우를 살펴보면 다음과 같습니다. 여성의 경우 브래지어 끈이 한쪽만 유난히 흘러내리거나, 치마나 바지가 자주 한쪽으로 돌아간다면, 바지의 한쪽 기장이 유난히 길거나 짧으며, 신발 밑창이 한쪽만 닳는 경우입니다. 물론, 바른 일상생활 속에서 대부분의 경우 별거 아닌 것쯤으로 여길 수도 있지만, 자세히 보면 이런 소소한 현상이 척추가 휘어지고 구부러지는 초기 증상인 경우가 대부분입니다.

척추가 휘어지는 방식에는 변형 메커니즘이 있습니다. 척추를 지탱하는 좌우 골반의 높낮이 차이와 불균형한 변형 증상이 진행되면서 처음 유발됩니다. 그다음 상추부의 24개의 척추 마디가 동시에 중심축에서 한쪽으로 기울어지면 어깨 높낮이가 달라지고 결국 척추 측만증이 발병하는 것입니다.

즉, 이러한 척추의 기울어짐 증상이 일정 단계 이상의 범위까지 기울어지면 그 다음 단계로 척추 비틀림과 틀어짐의 증상으로 악화된 후 휘어지게 되는 것입니다. 초기에는 C자형으로 휘어지며 계속해서 방치할수록 S자형으로 변형이 이루어지게 됩니다.

더욱 중요한 사실은 척추의 휘어짐이 20도 이상 휘어지는 후기 단계에 도달해서야, 외관상으로도 판별이 가능하다는 것입니다. 그러한 신체 변형으로 가슴 답답함, 폐활량 저하 등의 이상 증상을 느끼게 됩니다. 그래서 외관상 척추 측만증이 의심되어 검사를 받으면 대부분 측만증 후기 단계 이상의 진단이 나와 척추절개 나사고정 수술을 요하는 경우가 있습니다.

수술의 적응증을 각도라면 결정하는 것은 아닙니다. 40도가 채 안 되는 측만증이라도 신체 불균형이 심하면 수술을 고려할 수도 있고, 50도가 가까이 되더라도 환자에 따라 체형교정으로 상당부분 회복이 가능합니다.

일상생활에서 할 수 있는 척추 측만증 예방법을 알아보겠습니다.

1. 가방을 땀 때는 양쪽으로 맵니다.

2. 무거운 물건을 옮길 때는 들어서 움직이는 것보다 끌어 움직이는 것이 좋습니다. 끈이 들어 움직여야 한다면 물건을 몸 쪽으로 바짝 붙여 나르도록 합니다.

3. 청소기를 사용할 때는 상체가 앞으로 구부러지지 않도록 청소기의 봉 길이를 조절하여 똑바로 선 채로 사용합니다.

4. 학생들은 수업 시간에 책상에 엎드려 자는 행위는 절대 금해야 합니다.

5. 척추가 20-40도 정도 휘어진 경우 보조기를 사용하는데, 보조기는 성장이 끝나는 15-16세까지만 착용합니다. 보조기를 이용한 조기 치료는 각도가 20-40도 이하이고 성장이 2년 이상 남아 있는 진행성 환자에서 가장 효과적입니다. 흰 각도가 50도 이상이거나 성장이 거의 완료되어 유연성이 없는 환자에게는 별로 효과가 없습니다. 보조기의 역할은 측만증이 더 이상 나빠지지 않게 예방하는 것이므로, 가장 뛰어난 치료는 체형교정을 위한 운동요법이라 할 수 있습니다.

저에게는 6살 된 딸이 있습니다. 자식에게는 가장 좋은 것만 주고 싶은 부모의 마음을 감을 것입니다. 지금 한창 한글과 덧셈 뺄셈을 배우면서, 받아쓰기 놀이에 재미를 붙이는 딸의 모습을 보면 기쁨과 감동을 느끼게 됩니다. 하지만, 어린 나이부터 구부정하게 숙이면서 글씨를 쓰는 모습을 보면 의사라는 직업 상, 벌써부터 딸의 자세가 망가질까 봐 걱정이 이만저만이 아닙니다.

오늘도 받아쓰기 놀이를 하자는 딸에게 저는 '바른 자세 게임'을 해볼까? '바른 자세로 앉아 봅시다!' 이렇게 얘기합니다. 그러면 저의 딸은 신기하게도 반듯하게 다리를 펴고, 예쁘게 앉으려고 합니다. 여러분도 소중한 자녀분들의 척추가 휘어지지 않도록 바른 자세 게임을 시작해보십시오.

PnP교정센터 황상보 원장 T : 1544-9697



척추가 바로 선 모습(왼쪽)과 척추가 휘어진 골격 모습.



황현수의 불교와 무술이야기 ⑥

지역적 특성 · 기술로 나뉜 권법

권법에서 남권과 북권, 그리고 외가권과 내가권의 의미를 살펴보겠습니다. 우리나라 영토를 표현할 때 '좁은 땅덩이'라는 말을 많이 씁니다. 그런데 세계적으로 볼 때 꼭 그리 작은 것만도 아닙니다. 그런데 이러한 말을 쓰는 이유는 인접한 나라(중국)의 땅이 너무 커서 그런 것입니다. 여하튼 이렇게 좁은 땅에서도 그 지역적 특성에 따라 음식이나 말이 조금씩 다릅니다. 특히 제주도 사투리를 보면 어느 단어는 누가 해석을 해줘야 알아듣는 것도 있습니다.

권법도 마찬가지로 보급되어 온 그 지역적 특성이 기술에 따라 남권과 북권으로 나뉩니다. 지역적으로 양자강을 경계로 해 광동 성 · 푸젠 성을 중심으로 한 지역에서 성행한 권법을 남권이라 하며, 황하 유역에서 실시되었던 권법을 북권이라 합니다. 또 북권은 남권지역을 제외한 중국전역에 고루 분포하고 있습니다.

황하 지역의 무술이 북권이라고 불리게 된 것은 신체를 부드럽게 해 도교 선술의 호흡법을 사용해 내공 강화가 주목적이었기 때문입니다. 권법은 보통 氣(기)를 중시하고 있는데 이러한 두 권법의 특성상 북권은 힘이 숨겨져 있다고 보는 반면 남권은 힘이 밖으로 나타나 있는 권법이라고 일컬어집니다.

북권과 남권으로 구별되게 된 것은 청조 때 소림사 승려들이 정부에 반항해 감시가 소홀한 남방 지역으로



소림사 내의 외공 단련 도구.

이동해, 한민족 정부의 재건을 위한 권법을 사제들에게 보급하기 시작한 것이 그 시초라고 합니다. 그것이 남권(소림권이 됐습니다).

소림사 무술에 대한 역사를 하나 더 소개하자면, 명대 중기까지는 권법보다는 권(棍·몽둥이 곤), 즉 봉술 쪽이 더 유명했다고 전해지고 있습니다. 명대의 병서인 <무비지>는 '모든 예는 곤을 시초로 하며, 곤은 소림을 시작하게 한다'라는 말이 담겨있는 습니다. 이 책

을 보면 봉술이 소림사를 대표하는 무술이었음을 확인할 수 있습니다.

남권 무술은 권법 중 80% 이상 상체를 사용하는 것이 특징입니다. 그 이유는 남쪽 지역의 특성상 배 위에서 싸움이 많았기 때문에 균형을 잘 잡아야 했고, 인구 밀집도가 높아 좁은 공간에서 싸움이 가능하게 발전한 것입니다.

반대로 북권은 대륙에서 싸움이 많았기에 발기술 위주로 발달했습니다. 그래서 중국 북방과 연결된 우리나라는 자연히 발기술에 영향을 받아 태권도와 같은 형태로 이어진 것입니다.

그러나 남권이라 해도 발을 사용해야만 하는 때가 있고, 북권이라 해도 손을 쓰는 경우가 있어 어느 한 부분만을 사용한다고 나누는 것은 정확하지 않습니다. 그리고 전반적으로 중국무술은 하체를 많이 사용하지 않습니다.

또 권법은 기술상의 차이로 나누는 내가권과 외가권이 있습니다. 남권의 대표적 무술인 소림권을 외가권이라고 부르는데 이 외가권은 보통 근력강화나 신체 일부를 주기적으로 단련해 강하게 만듭니다.

내가권과 외가권의 특징을 보면 다음과 같습니다. ① 외가권은 내가권에 비해 경력(勁力)의 운용보다는 외적인 형태에 중점을 두며, 내가권은 외적인 형태와 함께 경력의 운용과 의념(意念)을 강조한다. ② 외가권은 일반적으로 자연호흡을 취하며, 내가권은 호흡법을 강조한다. ③ 외가권은 발경(發勁)힘을 집중해 큰 위력을 쏘아낸 방법에서 내가권에 비하여 길고 끈게 뻗으며, 내가권은 끝목을 유지한다. 이 때문에 외가권을 장권(長拳)이라고도 한다. ④ 외가권은 발경 방법에서 사지가 극대칭을 이루며 외부로 벌어지는 자세를 주로 취하며, 내가권은 안으로 함축하는 자세를 취한다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



국순려의 팔사이야기 ⑥

뇌 활동을 돕는 최상의 환경

학습능력 향상

학습능력은 수험생, 고시생을 비롯한 학생들에게나 관계되는 것으로 생각하기 쉽다.

그러나 인간이 살아가는 일 자체가 학습의 연속이라는 점을 생각할 때 나이와 상관없이 학습능력 향상에 도움이 되는 팔사법을 알아두는 것은 유익한 일이라 하겠다. 두개골 안에는 6개의 뇌가 있다. 대뇌(큰뇌), 소뇌(작은뇌), 교뇌, 중뇌, 간뇌, 연수이다.

중추신경을 맡은 대뇌를 중심으로 한 5개의 뇌는 말은 바가 각각 다르지만 우리의 생명과 직접 관계되는 중요한 일을 맡고 있다는 것이다.

뇌 무게는 자기 몸무게의 1/40 즉 1.4~1.6kg내외 밖에 안 되지만, 산소 섭취는 몸 전체의 1/5, 영양(포도당) 섭취는 1/4을 소비해야 할 만큼 뇌기능은 다양하고 복잡하다.

뇌에는 모세혈관이 헤아릴 수 없이 분포되어 있어서 산소와 영양공급이 끊임없이 계속되어야 한다.



학습능력 향상에 도움이 되는 팔사기법.

그런데 뇌에는 산소나 영양(포도당) 저장탱크가 없어 40초만 산소공급이 중단되어도 뇌세포 괴사가 발생한다. 또 포도당 공급이 부족해지면 뇌 활동 에너지원이 고갈되므로 한 참(1/60초)에도 수천에서 수만 가지의 화학작용을 일으키는 뇌 작용에 두통을 비롯

한 이상이 온다. 그렇게되면 집중력이나 이해력, 사고력, 암기력, 추리력, 판단력은 물론 생명의 근간이 되는 건강능력까지 저하될 수밖에 없다.

팔사기법으로 두피를 자극하면 혈관과 림프관은 확장되며 신경세포는 전기가 빨라지고 영양공급, 혈액순환, 노폐물 및 독소 배출 등은 원활해 질 것이다.

따라서 뇌 활동을 최상의 환경으로 만드는 것은 피로나 졸음, 스트레스를 해결해 학습능력이 향상된다.

①팔사법

<전신 팔사>

1. 전신팔사를 주 3-4회 실시 한다.
- * 수험생은 전신팔사를 2시간 주 1회(필수 3회) 하도 좋음(전신팔사를 1시간 주 2회~3회)
2. 매일 머리 전체와 얼굴 10-15분 팔사 하기.
3. 귀 뒤쪽 머리와 양 옆 머리 빙기, 굽기.
4. 귀속을 보라매소로 가볍게 돌려서 자극주기.
5. 뒷목 경추에서부터 미골(꼬리뼈)까지 아래로 팔사 하기.
6. 복부 전체를 굽기 팔사한 뒤 뽕겨준다.

②팔사판

1. 해오름, 2. 학여울, 3. 달오름, 4. 미모사, 5. 보라매소, 6. 보라매대7. 보라매특대
- ③유의 사항
1. 졸음과 피로가 느껴질 때 머리의 정수리, 눈두덩, 귀 뒤쪽을 팔사하면 졸음이 피로가 잊는 듯 가신다. (02557-1628-9

국순려건강능력개발원장

불자 정보

773호 |

TEL 02) 2004-8215(直)
732-1522
FAX 02) 737-0696

사찰 안내

- 위치 : 논산시 상월면
- 부지 : 520평, 건평 40평
- 가액 : 2억 5천만원
- 일체 시설 완비

041)733-0925

포교원안내

- 현 포교당(60평) 인수하실 분
- 위치: 부산시 북구 구포2동 시장입구
- 가액: 전세 5천만원(월세 가능)
- 지하철 2호선

구벽 · 구남역에서 2분거리
011-9515-8606

포교원(금)안내

- 위치 : 울산시 태화동
- 평수 : 3층 실평수 40평
- 가액 : 합 3,500만원
- 즉시법회가능

010-9327-3410

사찰 안내

- 팔공산 수천평 대도량터
- 참인연자계싼값으로 양도합니다
- 전기, 수도, 사찰 부지 허가 필
- 부동산 절대 사절

주인 010-4512-0813

사찰 안내

- 위치: 서울
- 법당 : 40평
- 요사 : 120평
- 부지: 62평
- 가액: 17억(지하철역 60m)

011-713-5634

사찰 안내

- 위치: 경기도 광주시
- 초월을 신월리 459번지
- 대지 약 900평, 법당 50평,
- 요사채: 50평 산신각 6평,
- 주차장 약 500평
- 전세 4500만원, 시설비 1000만원

011-1703-2770

포교원안내

- 위치: 대구시 서구 비산동
- 법당 30평 삼존불
- 가액: 보증금 200만원
- 월 20만원(시설비 500만원)

010-5340-6357
053) 324-5357

포교원안내

- 위치: 경북 경산시 옥산동 (상가3층 건물 3층)
- 건평 30평(방1, 법당)
- 관세음보살, 칠성산신령화
- 가액: 보증금 300만, 월 25만원
- 시설비 일질 800만원
- 관심있는 스님, 법사, 보살님, 불자가족 환영합니다

010-3780-6183

한국근본불교조계종



경남교구 본산 주지 공개모집



한국근본불교조계종 제14교구 경남 총무원
청정사 주지를 공개 모집합니다.

- ◆ 자격 : 법당 10년이상 비구, 비구니로 한국근본불교조계종 중도로써 활동하며 청정사 중창불사에 전념할 수 있는 스님
- ◆ 대우 : 종신 주지 및 사자상승보장 (종단에 소정의 후원금 지급 요)
- ◆ 자산 : 법당 30평, 요사 20평, 선방 50평, 산신각, 석불, 석탑 등 대지 630평, 임야 7400평 등

총무원장 의륜 합장

- 주 소 : 경남 합천군 청덕면 초곡리 820번지
- 문의전화 : 011-352-7751