



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 ⑨ 척추 측만증2

### 척추 휘어지면 장기·신경계 위험

척추 측만증이란 몸의 기둥과 같은 역할을 하는 척추 마디가 파베기처럼 비틀어지고 구부러지면서 휘어지는 증상을 말합니다. 이 증상은 구부정하고 불균형한 자세와 활동량이 적은 현대인들의 약화된 근력 구조에서 급격히 증가하고 있는 대표적인 질환입니다.

척추 측만증은 대부분 사춘기 시작 전인 10세 전후에 시작됩니다. 키가 자라는 시기 동안 척추도 나빠지지만 키의 성장이 멈춘 후에는 측만증도 대부분 멈추게 됩니다.

척추 측만증의 원인은 보편적으로 목·어깨·허리 디스크 등, 전신의 만성피로 증상이라고 말하지만, 필자가 느끼는 가장 위험한 증상은 심폐기능의 압박입니다.

이 질환은 점진적으로 척추 주변의 장기를 압박 합니다. 압박이 심해지면 척추가 정상 위치에서 밀려나고 주변의 장기는 본 기능을 점점 상실합니다. 예를들어 흉추(가슴 부위)가 휘어지면 폐와 심장이 압박 돼 폐활량 저하, 가슴 통증, 심장 질환 등을 유발시킵니다.

일반으로 연예인의 몸을 갖고 간 여학생이 돌연 귀국해 필자를 찾아왔습니다. 이 환자가 꿈을 잡고 저를 찾은 이유는, 대학병원에서 척추 측만증 말기(40도) 판정을 받았기 때문입니다.

환자는 평소와 달리 지나친 피로감을 느끼고

등·어깨가 항상 무거웠다고 합니다. 또 가슴이 답답하고, 숨이 막힐 것 같은 폐활량이 적어지는 증상을 자주 경험했다고 합니다.

필자는 이 환자의 척추의 비틀림, 구부러짐, 휘어짐의 방향을 분석해 운동 처방과 전신 체형 교정 관리를 처방해 주었습니다. 일본에 돌아간 학생은 지금도 매일같이 척추 측만증 교정 운동을 하고 있습니다. 환자는 자신이 꿈꾸는 연예인의 목표를 위해 계속 노력할 수 있게 됐다는 감사의 말과 함께 예쁜 미소를 건넸습니다.

만일, 이 학생이 성장기 때 부모님이 등을 만져 주면서 척추의 휘어짐·불균형 상태를 초기에 감지했다면 어땠을까요? 지금 여러분의 눈에 넣어도 아깝지 않을 귀엽고 소중한 자녀의 척추가 휘어져 있는지 확인해 보시기 바랍니다. 척추가 휘어지는 의미는 단순히 자세가 망가지는 것뿐만이 아닙니다. 우리 몸의 모든 장기와 신경계를 관장하는 중심축이 제 역할을 못하게 되는 것을 의미합니다.

척추 측만증을 예방하는 방법으로는 달리기나 수영, 자전거 타기, 공놀이 등 유연성과 리듬감을 길러 주는 운동을 1주일에 30분 정도씩 4회 정도 하는 것을 권장합니다. 다음은 측만증에 도움이 되는 스트레칭입니다.

PnP교정센터 황상보 원장 T : 1544-9697



무릎 꿇고 양팔/발 번갈아 들기 1. 양 무릎과 양팔을 바닥에 붙인 채로 엎드린다. 2. 오른쪽팔을 쭉 펴면서 왼쪽으로 뻗는 동시에 왼쪽 다리를 쭉 펴면서 뒤쪽으로 최대한 밀어서 앞뒤로 최대한 늘려준다. 왼팔과 오른팔 다리로 같은 방법으로 실시합니다.



황현수의 불교와 무술이야기 ⑨

### 무술은 국가의 의미까지 가지게 돼

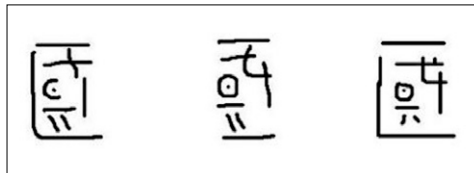
연재 중에 불교와 다소 무관할 수 있는 무술에 대해서 살펴보고 있습니다. 이것은 인간이 무술로 인해 전쟁과 불안의 역사를 겪는 과정을 살펴보고 불교역사에 대한 시야를 넓힐 수 있습니다.

한문학에서 말하는 나라 '國' 자의 개념을 살펴보겠습니다. 한문은 여러 가지 부수가 섞인 혼용문자입니다. 바깥의 큰 '口' 는 국경과 영토를 의미합니다. 가운데의 작은 입구는 먹는 입이 있는 사람들인 백성을 의미하며, 그 백성을 감싸고 있는 것은 창과(戈) 자입니다. 다시 말해 '戈國'은 백성을 지키고 보호해 주는 무력인 군(軍)을 의미하는 것입니다.

무예란 인간이 개체가 집단으로서, 내외의 위협과 침략에 대해 독자적인 문화권을 유지할 수 있게 했습니다. 이는 주체적인 역사를 보장하는 직접적인 수단이 되었습니다. 원시시대 수렵 생활이 막을 내리고 농경사회로 접어들었을 때, 유목생활을 벗어난 사람들은 땅을 빼앗기면 안 된다든 소유욕이 증가했습니다.

그렇게 소유구조가 바뀌면서 힘 있는 민족들은 굳이 힘들이 일하지 않았습니다. 약한 민족의 것을 빼앗으면 되기에 수렵은 그만 두더라도 공동체 보호를 위한 전투 연마에 매진했습니다.

서로 뺏고 빼앗기는 정복과 전쟁의 역사 속에서 전투기술 습득에 필요한 무예가 정책적으로 장려될 수밖에



나라(國)자의 연나라 문자.

에 없었습니다.

무술·무예·무공·무도 등등 무술을 가지고 참으로 많은 단어로 표현되지요? 다들 같은 단어 같지만 무술의 위상을 높이거나, 아니면 상대의 무술을 폄하하는 의미가 내포되어 있습니다. "나는 무도를 뒀는데 너는 무술에 그치는구나!"하는 식으로 말합니다. 일단 하나씩 그 한문 뜻을 살펴보겠습니다.

첫째 무예(武: 군벌 무, 術: 피술) '피 술'자를 썼습니다. 피라는 표현은 그리 좋은 것은 아니지요? 즉 상대를 이기기 위한 피에 불과하다는 말입니다.

둘째 무예(武: 군벌 무, 藝: 기예 예는 '기예'자를 썼는데, 무술이 피가 아닌 예술의 경지에 올랐다는 말입니다.

셋째 무공(武: 군벌 무, 功: 공 공은 공을 세우다 할 때 공입니다. 공(口)자는 하늘과 땅을 지탱하고 있는 것을 상형화한 문자이며, '정인 공(口)'과 '힘 력(力)'자



국순려의 팔사이야기 ⑨ 아토피

### 약만으론 아토피 치료될 수 없어

피부에는 표피와 진피가 있다. 표피는 각질층, 투명층, 과립층, 유극층, 기저층으로 이루어져 있고, 진피는 유두층의 모세혈관은 표피에 산소와 영양분을 공급하며 피부 세포분열작용도 진행시키는 역할을 한다. 영양공급원, 산소공급원은 어디서 오는 것일까?

그것은 바로 우리가 섭취하는 음식물에서이다. 섭취한 음식물은 소화기관을 통해 완전히 분해된 다음 소장에서 포도당과 아미노산 형태로 변화되어 혈액으로 흡수된다. 이때 완전 분해된 영양소는 혈액 속으로 흡수되지만 그렇지 않은 음식물은 백혈구의 공격을 받는다. 즉, 백혈구는 완전분해 되지 않은 음식물을 적군(항원)으로 알고 싸움 전사(항체)를 만드는 것이다.

이 항체는 히스타민(histamin)신체가 스트레스를 받거나 염증·알레르기가 있을 때 신체조직에서 분비되는 유기물질이다. 히스타민은 세포내에 존재하는 독성이 강한 화학 물질이다. 백혈구가 생성한 히스타민은 관절부위, 얼굴 등에 쌓인다.



아토피 치료에 도움이 되는 팔사법.

히스타민이 많이 쌓이면 이것이 모세혈관의 벽을 녹인다. 모세혈관 벽이 녹은 자리는 붉은 염증이 생기면서 가렵다. 이것이 아토피성 염증인 것이다. 이 아토피성 염증을 낮게 하려고 항히스타민제를 바르면 이 히스타민 독성물질은 혈관을 통해 다른 곳으로 이동해서 또 염증을 일으킨다. 그래서 항히스타민제는 근본적인

의 합성어인데, 뜻은 힘을 쓸 줄 아는 장인이라는 말입니다. 예술의 경지를 넘어 공을 세울 수도 있는 한 차원 높은 단계를 말합니다.

마지막 넷째 무도(武: 군벌 무, 道: 길 도는 '길 도'자를 썼는데, 말 그대로 무술이 도의 경지에 들었다는 최고의 극존칭이며, 절대 고수가 행하는 무를 뜻하는 것입니다. 그러므로 처음에는 무술에서 시작해서 결과적으로 무도까지 이루는 것입니다.

무술을 연마하는 이들은 항상 자신이 하는 무술이 정도이며 바른 것이라고 주장합니다. 그렇다면 정말 나쁜 무술도 있을까요?

무술이란 어느 것이 좋고 어느 것이 나쁜 것이 아니라 그 무술을 수련하는 사람의 마음가짐이나 행위에 따라 나뉘게 되는 것입니다. 역사적으로 항상 선행을 하였던 단체의 문화무술이라도 잘못된 제자가 하나나 와 싹튼 일에 그 기술을 사용한다면 바로 사파무술이 되기 때문입니다.

그래서 고대 중국에서는 유교의 기본 사상인 사단(仁·義·禮·智)을 기본 바탕으로 했습니다.

맹자는 사람들에게 "이 사단을 충분히 길러준다면 온 세상이 편안하게 되고, 그렇지 못하다면 자기의 부모님을 모시기에도 부족할 것"이라고 했습니다. 각 문파들은 사단에 문화들의 명분이나 청규를 제정해 세력을 강화시켰습니다. 또 문파중 이를 어길 시에는 파문을 당하는 것은 당연지사였습니다.

강산은 쉽게 변해도 사람의 성품은 쉽게 변하지 않는다고 했습니다. 그래서 각 문파마다 제자를 받아들일 때는 신중을 기하였습니다. 스승은 제자를 받아들였다 해도 정수를 전수해주는 자는 몇 안 되는 이유가 여기(성품)에 있는 것입니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

치료약이 될 수 없는 것이다.

아토피는 좋은 섭생과 팔사, 운동, 정서안정으로 소화액이나 소화효소가 음식물을 영양소로 완전히 분해할 때까지 기다려야 근저되는 것이다.

①팔사법

<전신 팔사>  
주 3회 전신팔사(어린이 60분, 어른 90-120분)

<부분 팔사>

1. 매일 두피, 흉선(심장의 대혈관의 옆쪽에 있는 기관, 얼굴 목 등 팔사
2. 매일 액와(겨드랑이), 오금(무릎 안쪽), 세혜부(아랫배와 허벅다리 사이), 팔꿈치, 귀 뒤 땀기
3. 족삼리(무릎 아래 약간 바깥쪽 부위에 있는 혈(穴)), 합곡(엄지손가락과 집게 손가락 사이에서 약간 위쪽 손등 부위의 혈(穴)), 곡지(팔을 90도로 구부릴 때 팔꿈치에 생긴 오목한 곳), 월해(무릎뼈의 안쪽 가장자리), 삼음교(발 안쪽 복사뼈의 중심에서 위로 세치 올라 간 곳) 파고 핏기
4. 매일 등관 문지르기
5. 매일 손가락, 발가락 사이 파고 핏기
6. 팔사 후 따뜻한 물 마시기

②유의 사용

1. 과식을 금한다.
2. 침구, 의류는 일체 면제품을 써야 한다. (02)557-1628-9

국순려건강능력개발원장

<p><b>불자 정보</b> 774호   TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p><b>명당터안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경남 창원</li> <li>●평수: 임야 약 1만평(약 80%사용)</li> <li>●특징: 사찰 임야 및 선산 등 모혈명당, 고암면 감리 (밀양 넘어가는 국도 첫째 산, 정봉 아래 정혈, 도로에서 약 120M)</li> <li>●가액: 28억 5천만원 (평당 30만원(전체가 한층이 명당) 인연자에게 가격 떠나 양도.)</li> </ul> <p>043)744-2951</p>	<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경북 의성 옥천면</li> <li>●대지 230평</li> <li>●삼존불 모셔져 있음</li> <li>●요사채, 방5개, 창고, 화장실</li> <li>●황토질집장(3평)</li> <li>●가액: 9천5백만원(가격절중)</li> </ul> <p>017-573-6067</p>	<p><b>토굴 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경기도 가평군 가평읍</li> <li>●전기시설 완비</li> <li>●평수 20평</li> <li>●조립식 건물</li> <li>●대지 370평</li> <li>●포교하실분 적합</li> <li>●가액: 1억 4천만원</li> </ul> <p>010-5020-8599</p>	<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경남 창원시 내동</li> <li>●공단상가 407호</li> <li>●평수 29평</li> <li>●방2, 법당, 공양간</li> <li>●가액: 5천만원 (용자 2천 포함)</li> </ul> <p>010-5042-1003</p>
<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 충북 단양, 경관 수려</li> <li>●대지 320평, 200평</li> <li>●2층 법당(급 단청 되었음)</li> <li>●1층 요사채 60평</li> <li>●삼성각(조립식) 20평</li> <li>●마당에 선미륵 2본, 선방 25평</li> <li>●밭 450평, 요사채 27.5평</li> <li>●가액: 5억 5천만원(절중가능)</li> <li>●교환가능</li> </ul> <p>010-6436-9888</p>	<p><b>암자·토굴 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경남 거제시</li> <li>●대지 344㎡, 104평</li> <li>●아궁이, 황토방,</li> <li>●단독주택 2채</li> <li>●방3, 공양간 1, 인법당</li> <li>●가액: 1억 8천 5백만원</li> </ul> <p>055)632-3840</p>	<p><b>토굴 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 충남 아산</li> <li>●대지 150평, 건평 25평</li> <li>●큰방2, 거실, 다용도실, 욕외화장실,아파트구조식</li> <li>●주위 환경 공기 좋고 조용합니다</li> <li>●보증금 500만원 월 30만원</li> <li>●전세 3000만원</li> <li>●집 깨끗합니다(일부 생활집기 완비)</li> </ul> <p>010-5120-5275</p>	<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 양주시벽석읍내, 의정부사(10분거리)</li> <li>●2층건물 중 2층, 20평</li> <li>●삼존불, 아미타불, 관음대세지, 지장단, 지장보살, 신중탱화 104위, 칠성, 신신행화</li> <li>●년 세 200만원, 보증금 0, ●스님 사정상 급 양도</li> <li>●시설, 상담 후 조절</li> </ul> <p>031)877-2677</p>	<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 부산 기장 기장시장 부근 (교동편리) ●평수 82평중</li> <li>●법당 42평, 작은 방 1, 큰방 1, 부엌, 화장실(샤워실)</li> <li>●모든시설 일체 구비되어 있음</li> <li>●즉시 법회가능</li> <li>●가액: 보증금 1천만원, 월 50만원 시설비 2천만원</li> </ul> <p>011-9334-2030</p>
<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 부산 양정역 지하철 4번출구</li> <li>●평수 법당 70평, (삼존불)인등, 소불</li> <li>●2층 건물중 3층에 법당으로 단독대문</li> <li>●1층에 산신각, 시설 완비함 (법회 연습시설 완비)</li> <li>●항시 법회가능, 몸만 오시면 법</li> <li>●전세 1500만원, 월 60만원</li> <li>●시설비 8,000만원</li> </ul> <p>051)865-1940 016-786-2196</p>	<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 경북 경산시 옥산동 (상가3층 건물 3층)</li> <li>●건평 30평(방1, 법당)</li> <li>●관세음보살, 칠성산신행화</li> <li>●가액: 보증금 300만,월25만원</li> <li>●시설비 일절 800만원</li> <li>●관심있는 스님, 법사, 보살님, 불자가족 환영합니다</li> </ul> <p>010-3780-6183</p>	<p><b>사찰터(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●경북 영덕 영양 중간</li> <li>●지방도 맑은 계곡 접한 언덕위 전 900평은 국유림내 위치 호 조건</li> <li>●유동가액 평당 5만원</li> </ul> <p>054)682-8888 011-538-2211</p>	<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 대구 달서구 죽전동 (죽전역 2분)</li> <li>●평수 약 42평 (3층중 2층)</li> <li>●법당 약 20평</li> <li>●방 2개 주방겸 거실</li> <li>●남 여 화장실</li> <li>●보증금 500만원 월 30만원 시설비 별도</li> </ul> <p>010-4626-2258</p>	<p><b>포교원(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●위치: 김해 시내 시장부근</li> <li>●4층 건물 중 3층 약 50평</li> <li>●삼존불, 신중,지장,산신불, 각단행화 일체</li> <li>●상당실 및 거실 방2,</li> <li>●보증금 300만원, 월38만원</li> <li>●법당 및 모든 비품, 집기 일체, 시설비 2,200만원</li> <li>●몸만 오시면 즉시 법회 가능</li> </ul> <p>055)335-0314</p>



지혜스님 저  
135쪽 | 5,000원

불교는 처음부터 끝까지 인간중생으로 시작해서 인간으로 끝납니다. 부조리한 백팔번뇌의 인간이 조화된 열반에 이르는 길이 바로 불교이기 때문입니다.



김산대사(거주)·대성스님 율리  
247쪽 | 8,000원

마음은 본래 맑은 못과 같으나, 눈앞의 경계를 받아들이는 까닭에 그 성품을 혼탁하게 하여 온갖 어지러움을 일으키고 고만이 빠지게 번뇌를 낳는다. 그 근본 원인은 집착에 있다.

**현대불교 헌불삼** | 서울시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층  
T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 전화주문도 가능합니다.  
[농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주: (주)현대불교신문사]