



Dr.왕의 바른 자세 바른 생활 10 척추 만곡증

### 10세 전에도 척추가 휘 수 있다

꼬부랑 할머니가 갖고 계신 낙타 같은 등을 척추만곡증(이하 만곡증)이라고 합니다. 엑스레이를 찍어보고 흔히 듣는 '등이 굽었다'라고 하는 표현이 만곡증의 다른 표현입니다. 척추 만곡은 체중을 분산시키는 중요한 역할을 하지만, 커브가 과도하면 병으로 이어지게 됩니다. 과거에는 자연 노화 현상으로 등이 굽는다고 생각했지만 요즘에는 오랜 의생활로 10살 꼬마들도 등이 굽어있는 경우가 많습니다. 현대인은 나이를 불문하고 만곡증의 위험에 노출되었습니다.

만곡증은 우리 몸의 경추(목뼈)가 거북이목 구조로 변형되면서 전만(앞으로 기울어짐)되고, 동시에 흉추1~5번 후만(뒤로 기울어짐)되며 유발되는 증상입니다.

특히 몸이 구부정한 자세로 변형될 수록 경추와 연결된 턱관절(TMJ, 하악관절)에 불균형이 와 인면 비대칭 증상을 유발시킵니다. 만곡증으로 유발되는 증상은 어깨 결림, 목 뻣뻣함, 요통 등이지만 심한 경우엔 팔·다리가 저린 경우 까지 나타나기도 합니다. 이런 증상들이 나타나는 이유는 척추의 생리적 만곡(커브)이 소실되기 때문입니다.

만곡증은 측면에서 관찰했을 때 확인할 수 있습니다. 나타나는 특성은 머리가 앞으로 돌출되면서 턱이 돌리고 허리부위에서 척추가 뒤로 튀어 나오고 엉덩이가 너무 평평해지거나 반대로 오라골증(오리골)인 경우 만곡증을 의심할 수 있습니다. 또 바닥에 누우면 허리부분이 손바닥 한 장 높이보다 더 돌리거나 반대로 바닥에 닿아서 배기는 경우 등이 만곡증에 해당됩니다.

만곡증은 대부분 사춘기가 시작되기 전인 10세 전후에 나타납니다. 이 시기의 아이들이 키가 크면서 척추가 휘어지고 잘못된 자세로 등이 구부정해 집니다. 특히 여학생들은 남학생들에 비해 2차 성징이 급격히 진행 돼 발병률이 더 높습니다.

필자에게서 치료를 받은 한 여학생의 예를 들어보겠습니다.

그 여학생은 15세의 나이에 친구들보다 2차 성징이 빨리 찾아왔고, 가슴이 점점 커지는 것을 부끄러워하던 나머지 그것을 가리기 위해 항상 자세를 구부정하게 하고 다녔습니다.

증상은 심각한 만곡증이었습니다. 가슴을 가리기 위한 잘못된 습관으로 목은 거북이 목처럼 돼 버리고 등은 심하게 튀어나와 증세가 점점 악화되었습니다. 어린 나이에 목·어깨·등 부위가 빠른 근육 통증으로 책을 보는 것조차 힘든 상태였습니다.

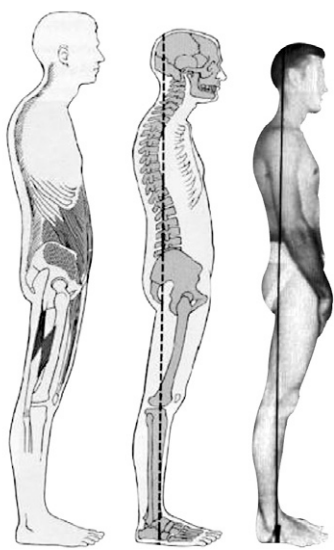
필자는 이 여학생의 불균형 상태를 측정, 분석하여 안내한 개별 교정운동을 처방했습니다. 그 프로그램을 통해 현재는 균형 잡힌 체형을 거의 되찾았습니다. 게다가 여학생은 구부정한 만곡증 증상이 바르게 펴지면서 키가 5cm정도 자라는 효과가 나타났습니다.

만곡증을 예방하기 위해서는 의자에 앉을 때 허리를 세우고 가슴을 펴고 앉아야 합니다. 또 차안에서는 가급적 등받이를 세우고, 서 있을 때는 머리위에 풍선이 매달려 있다는 느낌을 유지하는 것이 도움이 됩니다. 잘 때는 탄탄한 매트리스 위에서 천장을 바라보고 바로 눕기 등의 노력을 해주는 것이 도움이 됩니다. 척추의 변형은 각종 질환 및 병변을 일으키는 근본적인 원인이 됩니다. 따라서 우리는 올바른 자세와 적절한 운동 습관으로 척추 변형이 생기지 않도록 예방해야 합니다.

만곡증에 도움이 되는 '굴신운동'이라는 운동법을 소개하겠습니다.

- 1) 두 다리를 붙이고 바른 자세로 선다.
- 2) 두 손은 뒤로 깎지를 끼고 무릎은 살짝 구부려 준다.
- 3) 상체는 앞으로 숙이는데 허리를 집어넣지 않고 일자를 만든다.
- 4) 팔은 올려주면서 시선은 천장을 바라보며 고개를 뒤로 젖혀준다.

포스츄어애프터너스 교정센터  
황상보 원장 T : 1544-9697



척추 만곡증 환자의 측면 형태. 등 부분이 뒤로 튀어 나오고 배 부분인 요추(허리등뼈)는 앞으로 나와있는 모습이다.



황현수의 불교와 무술이야기 10

### 부처님도 무술수련을 했을까?

불교의 한자말은 부처 '불(佛)'과 가르침 '교(敎)'를 합친다. 즉 부처님이 가르치신 교리를 불교라고 말하는 것입니다. 그러기에 부처님 당시의 전반적 사항과 변천사를 아는 것은 필연적인 것입니다.

좋은 문화라면 그냥 계승되면 되는데 왜 사라지고 변형되고를 반복할까요? 현재 학술적으로 밝혀지는 소림 무술의 변천사를 살펴보겠습니다.

도교적 문화의 개념을 떠나 크게 성행한 무예는 소림무술로 이는 지금까지도 전해 내려오고 있습니다.

소림사는 하남성 등봉현에 있는 송산의 소실봉 중턱에 위치하고 있습니다. 원래 '소림사'라는 이름 자체가 '소실봉의 북쪽 숲속에 있다'라는 뜻에서 유래된 것입니다. 소림사의 창건주는 1,500년 전에 인도에서 온 발타선사입니다.

소림사의 조직은 장문인(掌門人)을 방장이라고 부르는데 방장이라는 칭호는 원래 천축(인도)의 유마 거사가 처음 호칭한 것으로, 불법을 많이 닦은 고승들이 밀실에서 도를 수련한다는 데서 유래했습니다.

대체로 방장 밑에는 그를 호위하는 팔대호위인 있는데 그들 중 우두머리를 감원이라고 합니다. 그들 외에 심계심승(승려들이 지켜야 할 열 가지 계율을 관리)이라는 열 명의 승려들을 있는데 절 안에서 이들의 위치는 상당히 높았습니다.



금강역사(金剛力士)

이세민은 소림사에 각종 혜택을 주었습니다. 이 혜택 중에는 '소림사 스님들은 술을 마셔도 괜찮다'는 조항까지 있었으니 당태종이 소림사에 대한 애착이 얼마나 있었는지 말해주는 부분이기도 합니다.

중국인 무술연구가인 '당호' 씨는 다음과 같이 말하고 있습니다.

"달마 대사가 전했다는 <역근경>과 <세수경>은

소림사의 무술이 명성을 얻은 것은 당나라 시대의 태종이 세민 때문입니다. 이 세민은 왕이 되기 전에 반란군을 제압하기 위해 휘하에 왔다가 포로로 잡히고 맙니다. 이때 무예가 뛰어난 13명의 소림사 스님들은 이세민을 구출하기 위해 나섰습니다. 이 정에 스님들은 적진을 물리치고 왕의 구출작전에 성공합니다. 이 일로

경전을 읽어보면 전혀 현실성이 없는 일반 나열되어 믿음이 안간다'라는 대답을 많이 들었습니다. 실제로 절에 처음 오는 초심자들에게 부처님의 태생이나 상호만 강조하며 맹목적인 신앙을 권유하는 경사로 태반입니다. 하지만 정작 중요한 것은 부처님의 상호가 우리에게 환희심을 주는 것이 아니라, 부처님의 깨달음과 그 법이 우리에게 중요한 것입니다. 왜 이를 묵과한 채 보이는 것만 강조하는지 아십니까. 사람은 낮추고 낮춰지는 것도, 높이고 높여지는 것이 아닙니다. 하물며 부처님이겠습니까...

사람은 속일 수 있을 지라도 역사는 거짓을 말하지 않습니다. 역사의 진실은 미래형이 아닌 과거형이니까요.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



국순려의 팔사이야기 10 관절염

### 활액을 정화해야 관절 좋아져

인체 내 206개의 뼈 가운데 두 개 또는 두 개 이상의 뼈가 움직일 수 있도록 연결되어 있는 부위를 관절(articulation)이라 한다. 관절로 연결된 뼈의 끝 부위 한쪽은 볼록한 형태로 되어 있는데 이를 관절머리라고 하고 다른 한쪽은 관절목이라 한다. 이 중에서도 관절은 오목한 형태가 많다. 관절 끝 부분은 관절연골(유리연골)로 덮여 있다.

또 뼈와 뼈 사이는 작은 공간이 있고 이 공간 속에 윤활유 역할을 하는 활액(滑液)이 들어 있다. 뼈 외부는 관절주머니로 싸여 보호되고 이 주머니 바깥쪽은 많은 인대(靭帶)와 뼈를 연결하는 섬유조직이 있어 관절을 보강한다.

관절염은 이 관절에 염증이 생긴 질환이다. 관절염은 원인에 따라 화농성(미부의 상처 또는 혈액을 통해 관절강 내로 침입해 발생하는 증세), 결핵성(근육이 어 위고 가늘어지는 증세) 등의 감염성과 류마티스·외부 상처로 인한 것, 퇴행성 등으로 나뉜다.



매일 아픈 관절 부위를 팔사하면 관절염은 치유될 수 있다.

- (1)팔사법  
<전신 팔사>  
주 2회 전신팔사 (어린이 60분, 어른 90~120분)  
<부분 팔사>  
1. 매일 두피, 흉선선장의 대혈관의 앞쪽에 있는 기

- 관, 얼굴, 목 등 팔사  
2. 아시혈(편절 아픈 부위)주위에 팔사유를 듬뿍 바르고 꼼꼼하게 팔사한다. 무릎 관절일 때는 무릎을 중심으로 밖에서 안으로, 안에서 밖으로 굽기 팔사하고 슬개골(膝蓋骨, 무릎뼈) 주변을 빙거 준다.

3. 무릎 부위 관절은 오금(무릎의 구부러지는 오목한 안쪽 부분)부위와 환도(環道, 대퇴골부위를 굽고 빙거 준다.

4. 등판 전체를 세로 밀기 팔사 후 횡겨준다  
5. 류마티스 성 관절염은 관절 발생 부위마다 팔사한다.

- (2)팔사판  
1. 학여울 2. 미모사 3. 달오름 4. 보라매소 5. 보라매대

2. 침구, 의류는 인체 면제품을 써야 한다.  
(3)유의사항

1. 관절염이 심한 부위는 보법(補法, 음양의 편증을 조화시킬) 팔사를 해준다.

2. 팔사를 하면 관절염에 효과가 빨리와 다리를 아끼지 않고 증세를 오르내리는 경우가 있는데 그렇게 하면 다시 손상이 온다.

3. 아픈 관절이 좋아져서 걸어 다니는데 문제가 없더라도 3개월 이상 매일 꾸준히 팔사해서 연골이 회복되고 활액을 정화해 인대기능이 좋아지도록 만들어야 한다. 60세가 넘는 사람은 매일 관절부위를 팔사를 해주면 털이 나지 않는다. (02)557-1628-9

국순려건강능력개발장

775호 | **불자정보**  
TEL 02) 2004-8215(直) / 732-1522  
FAX 02) 737-0696

**경기지역 포교원**

- 4층건물에 3층층=40평 원목불단
- 상주 120평 건평25평
- 시골집 4500만원(조절가능)
- 시설비+보증금 3500만원에, 월세 45만원

**010-8676-2406**

**사찰안내**

- 위치: 부산 사하구 괴정동 역세권
- 대지 230평 ● 건물: 법당, 요사채 각 40평
- 은행용자 3억원, 노인요양병원원칙합
- 가액: 7억 9천만원(절종가능)

**011-584-1291**

**포교원안내**

- 위치: 김해시 부원동, 도로변 2층
- 272평, 방1, 부엌, 화장실
- 사무실, 대기실 ● 현재운영중
- 보증금 500만원, 월 40만원

**010-5669-1414**

**사찰이라는 이유만으로 비싼이자를 물고 계십니까?**

☎ 1억원 대출시 월이자는 62만원입니다!

▶ **믿을 수 있는 곳인가요?**  
형산새마을금고는 30년 전통과 (설립일 1980.01.26) 우수 새마을금고 내부부장관 표창(제4856호) 등 여러차례 수상경력이 있는 사찰대출 전문 새마을금고입니다.

▶ **금리를 마음대로 올리지 않나요?**  
대출금리는 정기예금 금리에 연동하여 올라 갈 수도 있고 내려갈 수도 있는 변동금리와 금리가 변하지 않는 고정금리중에서 선택하실 수 있습니다.

▶ **마음대로 갚을 수 있나요?**  
조금씩 갚으셔도 되고 갚은 만큼 다시 빌릴 수도 있으며 특히 대출금을 갚을실때 위약금이 없습니다.

▶ **대출비용을 추가로 요구하지 않나요?**  
법원 등기비용과 3억이상 대출시 공인감정료 이외엔 출장비, 대출수수료, 격기등의 비용이 일체 없습니다.

대출지역: 전국  
대출형태: 담보대출  
대출금액: 3천만 이상  
대출금리: 연 7.2%~7.6%  
대출기간: 3.5년(연장가능)

상무 이강욱 010-9842-4200  
과장 김상민 016-9314-2522

형산(구, 죽도2동)새마을금고 본점

죽도2동의 새마을금고  
**형산새마을금고**  
본점 054)282-9600  
제1지점 054)282-9601  
제2지점 054)282-9602

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

**“당신도 날씬해질 수 있다”**

일상생활하며, 공감없이 2주에 5-8kg 감량  
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄.  
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

**여자가 살빼기 더 힘든 이유**  
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할과 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사가능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 임발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 **효소 절식법**  
동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙련으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

**초록원월빙 02)523-0708**  
www.chorokwon.com 박현숙 원장

서양인의 기  
지혜스님 저음  
135쪽 | 5,000원

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

감산대사저음 · 대성스님 옮김  
247쪽 | 8,000원

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

**현대불교 현불상** | 서울시 종로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층  
T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 전화주문도 가능합니다.  
[농협 053-01-269082] | 국민은행 343601-04-046786 예금주: (주)현대불교신문사