



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 ① 척추 전만증

6개월의 치료기간이 길다고요?

허리가 과도하게 앞으로 밀려나온 증상을 '척추 전만증(이하 전만증)'이라고 합니다. 의자에 앉아 있을 때 허리가 앞으로 나오고 등이 뒤로 젖혀지는 자세를 취하는 사람들이 많습니다. 이것은 허리 앞쪽이 휘어져 나타나는 현상인데, 필자는 이러한 자세를 ET자세라고 말합니다. ET자세를 장시간 취하게 되면 자연히 배 볼록이처럼 아랫배가 푹 튀어나오고, 목이 거북이 목처럼 튀어나오게 됩니다. 이 자세가 유지되면 목이 구부정하게 망가지기 마련입니다.

정상적인 척추는 두개의 'S'자를 겹쳐놓은 것과 같은 모양을 하고 있습니다. 목(경추)은 오목하고, 등(흉추)은 볼록하며, 허리(요추)는 오목하고, 골반과 꼬리뼈(천추와 미추)는 다시 볼록한 모양입니다.

정상적인 척추는 알맞은 양의 탄력성을 가지고 있습니다. 척추의 커브가 너무 많거나 작으면, 머리에서 발로 내려가는 충격을 완충하는 역할을 제대로 할 수 없게 됩니다.

허리가 아픈데도 통증을 참고 오랫동안 서서 일하게 되면 서로 맞닿아 있는 관절들에 염증이 생기고 퇴행되기 쉽습니다. 이는 척추에 좋지 않은 영향을 주고 디스크를 일으키는 원인이 됩니다.

전만증의 발병 원인은 크게 두 가지로 나뉩니다. 선천적 요인은 추골(척추를 형성하는 뼈)·전골(골반을 구성하는 뼈)에 이상이 오는 것과 후천적 요인은 척추가 변형되는 경우입니다.

전만증이 생기는 가장 중요한 원인은 나쁜 자세 습관입니다. 전만증은 임신부에게 많이 발병되는데, 임신 기간 중 요추(腰椎, 허리등뼈) 부위의 하중이 앞쪽에 쏠리게 되면서, 요추가 앞으로 휘어지게 되고, 연결된 골반의 후만(뒤로 튀어나오는 증상)상태를 유발시켜, 전신 자세가 구부정하게 됩니다.

오랜 기간 동안 방치된 전만증은 허리디스크를 유발시킵니다. 배볼록이처럼 휘어진 요추(허리뼈)는 디스크를 압박하고, 결국 디스크의 팽윤(팽창)·물질이 용매를 흡수해 부피가 늘어남) 증상을 유발시키면서 주변 신경을 눌러 척추 디스크를 유발하게 됩니다.

임신부가 허리 통증과 다리 저림 증상으로 고생하는 것은 대부분 전만증 때문입니다.

전만증이 있으면 허리 통증뿐 아니라 흉추의 불균형 증상으로 인해 가슴에도 통증이 느껴질 수 있습니다.

따라서 전만증을 근본적으로 교정하기 위해

서는 과도하게 앞으로 나온 요추(허리뼈)를 바로 잡아주는 전신의 체형 교정이 필요합니다.

우선 튀어나온 요추로 인해 약화된 복근을 강화하고 탄력있게 해야 합니다. 또 구부정한 자세로 손상된 등 근육은 부드럽게 만들어 주는 스트레칭이 효과적입니다.

이미 전만증이 생긴 경우에는 허리가 뒤로 휘어지지 않도록 의식적으로 자세를 유지하도록 노력해야 합니다.

필자의 체형교정 클리닉에 출산 후 2개월 만에 찾아오신 여성분이 계십니다. 이분은 임신 기간 동안, 심각한 전만증으로 인하여 출산 후 거동을 할 수 없을 정도로 허리 통증을 호소하셨습니다. 환자의 요추(허리)는 밀려나와 있어 자연스럽게 복근과 등 근육을 심하게 손상시켰고, 가벼운 운동도 할 수 없는 심각한 상태였습니다.

전만증의 핵심적인 치료법은 무엇보다도 골반과 요추(허리등뼈)를 반듯하게 펴주는 교정법이라고 할 수 있습니다. 구부러진 요추와 후만된 골반을 반듯하게 펴주면, 전만증은 자연스럽게 회복되기 마련입니다.

이 분은 6개월 간 저희 교정클리닉에서 치료를 하였고, 90%에 가까운 치료 효과를 보셨습니다. 치료 기간이 너무 길다고요? 아닙니다. 잘못된 습관으로 인해 30년 가까이 비틀어져 있던 체형을 6개월 만에 원상태로 돌릴 수 있다는 것은 비교적 빠른 효과를 본 것입니다. 그러니 병은 생기기 전에 예방이 가장 중요한 것입니다.

전만증을 자가 진단하는 방법을 살펴보겠습니다. 우선 편평한 바닥에 하늘을 보고 누운 후 두 무릎은 구부려서 세웁니다. 이때 무릎을 구부렸는데도 허리가 바닥에 닿지 않고, 허리와 바닥의 공간이 손이 들어갈 정도로 남는다면 배가 나온 것처럼 보인다면 전만증을 의심해 볼 수 있습니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



정상적인 척추(왼쪽)와 과도하게 휘어져 전만 된 척추(오른쪽).



황현수의 불교와 무술이야기 ①

무술에 환상을 가져다준 방송매체

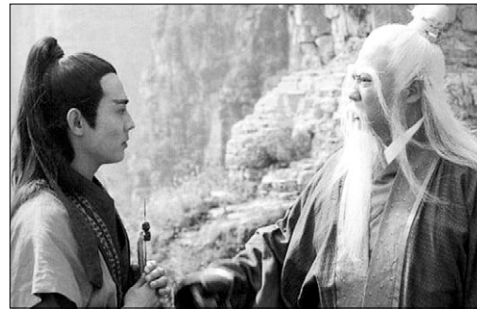
'과연 어떤 무술이 강할까'라는 질문은 무술을 하고 싶어 하는 많은 이들의 생각입니다. 무술가들의 일반적인 특징이 '자신이 하고 있는 무술이 제일 훌륭하다'며 남의 무술을 격하하는 것입니다. 이런 것이 전래되어 편을 갈라 무술을 나누고 있습니다.

문화란 장기간에 걸친 연구 성과가 축적돼 만들어 지므로 개인이 일시에 만들어 낼 수 있는 것이 아닙니다.

새로운 무술을 창시한 사람들은 이전에 익힌 무술을 발전시키거나 독창적으로 개발한 권법을 섞어 자신의 문파에 매이지 않고 새롭게 창설합니다.

새로 창설된 무술은 분명 기존 것보다 더 뛰어나야 하는데 역사로 보더라도 솔직히 그렇지 못한 경우가 더욱 많습니다. 어느 문파의 전수자라면 그 틀을 유지하는 것이 훨씬 명분이 있으므로 새로 무술을 창시할 이유도 없었습니다. 결과적으로 어느 문파에서 비결을 전수받지 못한 이들이 우두머리를 꿈꾸며 만든 것이 많다는 이야기입니다.

여러 가지 무술을 섭렵한 상태에서 정통 문파무술을 배운 필자의 경험으로 볼 때, 하급무술과 상급무술은 분명 존재합니다. 하지만 상급무술을 익혔더라도 제대로 쓸 수 있는 실력에 도달하지 못한다면, 하급무술을 이겨낼 수가 없습니다. 이는 어디서나 마찬가지입니다.



영화 '의천도룡기' 중 한 장면.

가지이죠? 꾸준한 노력과 정진이 필수입니다.

이렇게 무술은 이해관계에 의해 여러 부분이 변합니다.

불교는 도교에서 새로운 계율과 무술을 받아들였으며, 유교에서는 각종 의식을 받아들였습니다. 그래서 현재의 불교는 부처님 당시의 불교와 너무나도 다른 형태를 갖게 된 것입니다.

문파무술(중국무술이 우리에게 많은 호기심과 환상을 가져다 준 데에는 방송 매체의 역할이 큼니다. 각각의 문파무술과 소림무술까지 중국 내의 모든 무술을 등장시킨 '의천도룡기'라는 드라마는 신선한 충격이었습니다. 의천도룡기는 드라마로만 세 번 만

들어졌으며 영화, 책, 오락으로 만들어졌고, 현재도 꾸준히 인기가 있습니다.

의천도룡기는 잘 제작됐지만, 작가가 무술의 고수가 아니기에 그의 상상력에 의한 픽션이 주를 이루었습니다. 하지만 보는 사람은 맞는 것인지 틀린 것인지 알 길이 없기에 보는대로 인정하게 되고 이는 진실로 굳어져갑니다.

의천도룡기에서 무당권이 발전한 것이 태극권이라고 나오는데, 정말 오답입니다. 무당권의 최대 문파는 태극무영문파로 무기 권법만 80가지입니다. 이름에 태극자가 붙어서 그러지 지금 우리가 알고 있는 태극권과는 전혀 다릅니다.

무당권(武當拳)은 일반적으로 내가권으로 더 잘 알려져 있습니다. 무당권은 수많은 도교사원으로 유명한 무당산과 관련돼 있습니다. 중국정부는 중국무술을 설명하기 위해 소림의 외파(외파)와 대립되는 무당의 내파란 말을 사용했을 정도로 소림무술과 쌍벽을 이루는 무술이라고 말했습니다.

무당권(武當拳)은 수(水), 토(土), 화(火), 목(木), 금(金)의 도교 우주론의 5원소와 같은 역경(易經)의 음양(陰陽)이론에 근거를 두고 있습니다. 동물을 응용한 권법은 그들의 수행에서 분명히 나타납니다. 이런 동작은 공격과 방어 목적을 동시에 달성하기 위한 본질적 힘인 내경(內勁: Neijin)을 발전시키기 위해 내공(內功: Neigong) 호흡법을 결합하고 조화시켜 훈련한 것입니다.

그럼 요즘은 왜 무당권이라는 무술이 없을까요? 무당권이란 이 무당산에서 발생한 무술의 통칭적인 명칭이지 어느 한 무술이 아니기 때문입니다. 그래서 '문파(門派)'라는 개념이 생긴 것입니다. 예를 들어 '무당산 내 태극무영문파' 이런 식으로 말합니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



국순려의 팔사이야기 ① 여드름

피부미인 · 미남이 되는 방법

여드름은 주로 사춘기 청소년의 얼굴, 가슴 등에도 도도하게 나는 피부 종기로 털 피지선(털과 지방분비선의 가장 흔한 염증성 질환)이다.

여드름은 면포(comed: 여드름 집), 구진(papule: 피부에 돌어나는 발진농포(pustule: 고름물집), 염증성 결절(nodule: 피부 밑에 비정상적인 조직이 생겨서 강낭콩 또는 그보다 크게 겹으로 솟아난 것)이 특징이다.

여드름이 심한 경우 피부 깊숙이 형성되는 화농성(종기가 끓어서 고름이 생김)성 주머니를 만들기도 하는데 이는 호르몬과 피지·세균의 종합적인 상호작용으로 병의 정도가 결정된다. 여드름이 사춘기 때 많이 생기는 이유는 안드로젠(androgen: 남성호르몬)의 출현, 여성에게서도 분비되는 남성성질의 호르몬의 증가로 털 피지선의 크기가 커지고 활성화되기 때문이다. 여드름의 원인은 확실히 밝혀진 것은 없으나 특정 음식물, 약물, 스트레스, 유전적 요인, 호르몬, 세균 등의 영향이라고 시사하고 있다.



여드름 치료에 도움이 되는 광사법.

여드름 치료는 전신 광사와 부분 광사를 규칙적으로 실시하면 많은 효과를 볼 수 있다.

여드름을 치료하기 위해서 전신 광사와 여드름 난 부위를 보법(補法: 음과 양의 조화가 맞게 함)·핑기 광사를 꾸준히 해주면 2-4주 후에는 확실한 효과가 나타

타날 것이다.

- (1)광사법
- <전신 광사>
- 주 2회 90-120분
- <부분 광사>
- 매일 30-40분

1. 두판전체부위 - 척추를 직선으로 미끌(꼬리뼈)까지 실시
2. 팔꿈치 바깥 전체를 굽고 핑기다.
3. 엄지와 검지(둘째손가락)사이 오목한 부위 굽고 핑기
4. 무릎앞(족삼리혈)부위 굽고 핑기
5. 복사뼈, 삼음교(발 안쪽 복사뼈)의 중심에서 위로 세 치 올라간 곳주위 굽고 핑기
6. 머리전체와 얼굴전체10분 정도 광사하기 (피부에 맞는 로션이나 기초 화장품을 바르고 광사한다)

- (2)광사법
1. 학여울 2, 달오름 3, 미모사 4, 보라매소 5, 보라매 특대
- (3)유의사항
1. 기름진 음식과 패스트푸드는 먹지 않는 것이 좋다.
2. 탄산음료·커피는 되도록 삼가한다.
3. 상온의 맹물을 마신다. (02557-1628-9

국순려건강능력개발원장

<p>불자 정보 776호 TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구광역시 서구 평리 5동 3중건물 2층 ● 약 45평, 삼존불, 육살, 화장실, 주방, 종무실 겸 방 2칸 ● 보증금 1천만원, 월 60만원 ● 모든시설 완비(시설 A급), 시설비 담사 후 절충가능, 즉시합회가능 <p>010-5535-6487 053)522-6487</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구시 동구 ● 3중건물중 3층 전체사용 ● 법당 70평, 요사채 30평, ● 공방 10평, 휴식공간 30평 ● 사무실 1, 방 6개, 시설 최상급 ● 보증금 3천만원, 월 30만원 ● 시설비 상담 후 절충가능 <p>010-4199-0047</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경남 양산시 북부동 ● 법당(삼존불 외 호신불), 방 2, 공방 30평 ● 보증금 500만원, 월 35만원 ● 시설비 1200만원 <p>055)364-3525 010-4531-3525</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 안성시 보개면 구룡산자락의 명당터 ● 대웅전 및 요사채 포함 ● 건물 5동, ● 용궁 수질 1급수 ● 연못에는 비단잉어 약 1천마리 ● 100m전방에 팔포장 ● 대지 1100평, 용도는 근린시설 ● 가액: 16억, 물물교환도 가능 <p>011-249-6755</p>	<p>포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 장호원 버스 정류장앞 ● 법당과 방 2개 ● 삼존불, 산신불, 후불탱화, 신중탱화, 칠성탱화, 지장탱화, 산신탱화 ● 약사여래불 108불 ● 가액: 3500만원(시설비포함) <p>031)642-8345 010-7711-7926</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 수원시 장안구 영화동 화서문로터리 영봉여교 동로 ● 현재 합회 기도중 ● 4층 건물 중 2층, 실용수 40평 ● 시설, 삼불상, 후불탱화, 양쪽인등, 주방집기일괄 ● 보증금 1천만원 월 40만원 ● 시설비 2500만원(약간 조절가능) <p>031)258-7584/019-371-0470 010-9862-9786</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 서울에서 1시간 30분거리 원주 세밀 IC에서 5분거리 ● 대지: 400평 ● 건평: 90평 (대웅전 30평, 산신각 5평, 요사채 55평) ● 계곡산세수려한기도도량, 최고의명당 ● 가액: 3억 5천만원 <p>033)345-5597 011-771-5597</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 부산시 기장군 기장읍 ● 발라 주택 밀집 지역, 시장인구 ● 법당 40평, 방 2, 공방 2, 화장실 3실, 후불탱화는 인등으로 설치되어 있음 ● 보증금 500만원, 월 35만원 ● 시설비: 2,000만원(절충가능) <p>011-544-9777</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구 달서구 죽전동 (죽전역 2분) ● 평수 약 42평 (3중중 2층) ● 법당 약 20평 ● 방 2개 주방겸 거실 ● 남 여 화장실 ● 보증금 500만원 월 30만원 ● 시설비 별도 <p>010-4626-2258</p>	<p>사찰터 및 공장안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 뒷장공장 인수하실 분 ● 위치: 강원도 영월 근교 동강 앞 ● 산 좋고 물 좋고, 경치 좋은곳 ● 땅 2,200평, 고급주택 1동 ● 공장 1동, 시설완벽함 ● 가액: 5억 5천만원 (절충 가능함 · 주인직접) <p>011-792-8969</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구 팔공산 5000평부지 (2000,3000평 분할가능) ● 사찰부지 허가 필 ● 땅 2,200평, 고급주택 1동 ● 팔공산 불사 인연 회향자에게 파격가로 양도 ● 주인직통 <p>010-4512-0813</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 청주시 풍동 종교시설 ● 사찰 및 기도터 최적지임 ● 대지 480평, 건평 50평 ● 가액: 1억 5천만원 ● 용자 3,200만원 포함 <p>010-3472-5654</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 최고의 명당사찰터 ● 경북 청송 주왕산 사계절이 펼쳐지는 곳 ● 총 대지: 5,000평 ● 대웅전 30평, 관음전, 지장전, 삼성각 단청완료 ● 석등 4개, 대 4개, 석탑 3개 ● 요사채: 공방 2, 방사 4개, 창고, 목욕탕 ● 일급수 약수를 자연식수, 도로 사정 아주 좋음 ● 종단 분사 수련장, 교육도량으로 적합 ● 복지시설, 약초재배도 가능 <p>051)291-1162 011-590-2878</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경남 의령 ● 대지 300평, 종교용지 300평 ● 법당 20평, 원불 300불 모셔져있음 ● 요사 24평, 요사채 아파트식구조 ● 법당 시설 완비, 대형버스 주차가능 ● 가액: 1억 3천 7백만원 (은행용자 7천만원 가능) ● 전세도 가능합니다 <p>010-4193-3366</p>	<p>전원주택 토굴안내</p> <p>속리산 자락 조용한 수양 및 기도처겸 양택 최고의 명당</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 충북 보은군 ● 대지 200평, 법당 25평, 전담 1,500평, 인야 13,000평, 요사채 10평 1동, 창고 1, 대추나무 400주 ● 2010년도 고속도로 10분 거리 개통 ● 가액: 평균 18,000원 ● 꼭 필요하신 분만 연락바람 <p>010-9967-9832</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경북 영천시 북안면 ● 사무부지 6,000평 (실용지 5,000평) ● 법당 (목조): 약 20평, 산신각, 요사채, 2동 중 황토방 1개, 실내외 화장실 3개 ● 가액: 4억 <p>011-816-9104 011-815-9104</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 청주시 흥덕구 운천동 ● 평수 70평, 2층, 큰방 3, 작은방 3 ● 공방 2, 세면실 별도 ● 현재 법회중, ● 주차시설 양호 ● 보증금 1천만원 월 60만원 ● 시설비 상담 후 절충 <p>043)222-9686 010-9199-7897</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 부산시 동래구 안락2동 ● 면적: 2층 30평(별도 출입문) ● 법당 25평 (탱화 10점) ● 소불 100본, 인등 270등 ● 보증금 1천만원, 월 30만원 ● 시설비 2천만원 (법요 및 집기 비품 일체 포함) <p>010-2446-2626</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 고령군 도화면 ● 법당 35평, 요사채 2동 ● 산신각 1동, 종각 ● 평수 1,000평 ● 가액: 1억 5천만원 <p>061)832-3136</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경북 봉화군 시내에서 5분거리 ● 법당 약 20평 법당 내 (삼존, 신중, 칠성, 산신) ● 주차실 1동, ● 요사: 약 30평 대 주방, 육살 (심야전기보일러, 난방용태양열설치) ● 주차장: 103평 ● 가액: 5,800만원(팔백만원), 가격절충가 ● 스님 노환으로 급 양도합니다 <p>011-481-0966 지홍 017-801-8633</p>