



### Dr.왕의 바른 자세 바른 생활 12 허리디스크

## 갑자기 찾아오는 병은 없다

허리디스크(이하 디스크) 하면 흔히 몸을 많이 쓰는 노동자에게 주로 발생한다고 생각하는데, 디스크는 나이와 직종에 관계 없이 찾아옵니다. 그 이유는 힘든 노동자라 할지라도 자세가 바르면 디스크에 걸리지 않고, 쉬운 일을 하는 사람이라도 자세가 나쁘면 디스크에 걸릴 확률이 높아지기 때문입니다.

“추간판 탈출증”은 디스크의 또 다른 이름입니다. 척추 마디마디 사이의 척추관이 좁아지거나 디스크(추간판)의 탈출로 인해 척추신경·혈관이 눌려 발이 차가워지고 둔부과 종아리를 거쳐 발까지 저릿저릿한 감각 이상 증상이 생깁니다. 이 압박이 계속되면 다리 마비, 배변 장애, 성기능 장애를 일으킵니다.

혹 이런 질문을 하시는 분들이 계실 것입니다. “그럼 왜 척추의 추간판이 탈출되는 것인가?” 필자의 경험으로는 물건을 들다 빼앗겨 디스크 판정을 받으신 분보다, 어느 날 갑자기 뚜렷한 이유 없이 허리를 움직이지 못해서 검사를 받아보니 디스크 판정을 받는 분이 더 많았습니다.

우리 몸은 갑작스런 외상과 충격으로 인한 ‘추간판 수핵(척추 사이의 원반이 유연한 핵심적인 부분) 탈출’보다는, 척추 마디와 골반의 정상 범위에서 벗어난 비틀림과 휘어짐으로 인한 ‘디스크 수핵 탈출’의 증상이 보다 보편적 원인입니다. 또, 성장기의 아이가 특별한 외상이 없는데, 디스크 판정을 받았다면 원인은 잘못된 자세입니다. 디스크의 원인은 척추의 뒤틀림과 휘어짐으로 인한 체중 불균형 하중이 대부분이기 때문입니다.

따라서 장시간 책상에 앉아 있는 학생과 사무직 종사자들의 척추와 골반이 휘어지고 비틀어지게 되는 것입니다. 그리고 디스크 환자는 대부분 척추관, 골반불균형 증상을 동시에 갖게 됩니다.

우리 인체는 서 있을 때보다 앉아 있을 때 2~3배 무거운 하중이 척추에 가해지게 됩니다. 장시간 앉아 있게 되면 척추를 감싸는 허리 근육과 인대의 균형이 깨져서, 작은 충격이나 움직임에도 쉽게 부상을 입을 수 있습니다. 이에 따라 근육 염증이나 긴장·경직·퇴화 등이 요통을 더욱 악화시키고 척추뼈 사이 쿠션 역할을 하는 추간판에 무리가 오면서 디스크로 이어질 가능성이 높습니다.

택시 운전 기사 한 분이 극심한 허리 통증과 다리 저림 증상을 호소하며 내원을 하셨습니다. 운전 경력이 20년이 다 돼간다는 이 분은 오랫동안 가벼운 허리 통증과 화상시절부터 이어져 온 가벼운 척추관 협착 증상을 앓고 있었습니다. 그

러던 어느 날 갑자기 걸을 수 없을 정도의 다리 저림 통증이 심해져 병원 물리치료와 견인치료를 받았지만 다시 재발 됐다고 합니다. 그래서 이 분은 자신의 척추관 협착이 디스크의 원인이 아닌지 의심되어 필자에게 찾아온 것입니다.

검사결과 운전이라는 직업적 특성상 장시간 좌상생활과 가벼운 허리통증을 방치한 탓에 이미 척추관 협착 증상은 악화되어 있었습니다.

저는 환자에게 평소 올바른 생활습관과 함께 체형교정 치료가 이루어진다면, 얼마든지 허리 건강을 되찾을 수 있음을 말씀드렸습니다. 이 분은 처방받은 체형교정법을 8개월간 열심히 실천했습니다. 환자는 운전을 포기할 정도로 힘든 상태였지만 현재는 척추와 골반교정을 통해 불편한 상태가 거의 완치되어 일을 다시 시작하게 됐습니다.

디스크 환자들 중에는 수술이 필요하지 않는데도 수술을 받거나, 반대로 수술이 반드시 필요한데도 자신만의 치료법을 고집하여 병을 악화시키는 경우가 상당히 많습니다.

건강은 건강할 때 지켜야 한다고 말하지만 이 뻔한 이치를 제대로 따르는 사람은 많지 않은 것 같습니다.

척추측만증과 그로 인한 허리 디스크도 마찬가지로 있습니다. 허리 건강을 지킬 수 있는 예방법이 많지만 허리 통증을 겪기 전에는 예방에 관심을 갖는 사람은 드물다. 추운 날씨와 과로, 스트레스 등으로 인해 디스크가 생기거나 허리 통증이 악화돼 고생하지만 그냥 버티는 사람들이 적지 않은 것 같습니다. 그 이유는 일상이 바쁘고, 또 치료에 대한 두려움이 앞서기 때문일 것입니다.

모든 치료의 기본이라 할 수 있는 조기 발견과 조기 치료의 중요성을 인식해야 불필요한 시간·경제적 손실을 예방할 수 있습니다.

포스츄어애프터너스 교정센터  
황상보 원장 T : 1544-9697



허리 MRI 사진. 수핵이 탈출하여 신경을 압박하고 있다.



### 황현수의 불교와 무술이야기 12

## 호흡으로 몸과 마음을 다스리다

이번 호에는 무술이 어떻게 호흡과 몸을 다스려 기운을 얻는지 살펴보겠습니다.

중국 권법은 내공을 목적으로 하는 내가 권법과, 외공을 주목적으로 하는 외가 권법으로 나뉩니다. 많은 사람들은 ‘내공’이라고 하면 로망을 갖습니다. 뭔가 특별한 것 같고 건강에도 좋을 뿐만 아니라 따라 하면 왠지 내공이 쌓일 것만 같은... 그래서 사람들은 태극권의 간단한 동작에도 그 무언가를 기대하며 배우려 합니다.

내공법은 보통 호흡 수련으로 단련하는 것인데 이는 건강에 좋습니다. 무술을 배우지 않은 일반인들도 긴장을 하거나 스트레스를 받게 되는 일이 있다면 호흡을 가다듬으며 마음을 진정시킵니다. 또, 사람의 무의식적인 행동 중에도 호흡의 중요함은 강조됩니다.

우리는 어떤 일로 겁을 먹었을 때 숨이 가빠지거나 손발이 떨리게 됩니다. 도저히 제어할 수 없는 불안감은 외압적인 요인으로 인한 마음 작용입니다. 몸 밖에서 마음을 찾을 수 없듯이, 몸과 마음은 둘이 아닙니다. 그러기에 마음에 겁을 먹어도 몸에 그 상태가 고스란히 나타나게 되는 것입니다.

무술 고수라고 해서 겁이 없는 것은 아닙니다. 그 실력이 웬만한 이들보다는 뛰어나기에 위협 요소가



영화 '태극권'의 한 장면.

에 잠을 못 이루었다고 합니다.

무술 고수는 상대로 인한 마음의 동요가 별로 없이 자신이 할 일을 할 뿐입니다. 이러한 마음가짐은 외공을 단련하여 자신감을 충만하게 쌓을 수도 있고, 내공을 먼저 단련하여 심신의 안정을 기반으로 할 수도 있습니다.

그렇다면 내공의 기초인 호흡법이 무술에만 있을까요? 아닙니다. 인도의 요가 수행법 중에도 호흡으로 하는 수행법이 존재하며, 불교의 사마타 수행 중

남들보다 적다는 것이지, 동급의 실력자들을 만났을 때 이들 역시 긴장에 빠져들입니다.

최배달(극진가라 데 창시자)씨는 세계로 무술여행을 다니며 각국의 강자들과 겨뤘던 한 번도 패한 적이 없는 대단한 분입니다. 그러나 이 분 역시 경기 전날은 두려움

에도 ‘아나빠나사띠’라는 명칭 하에 호흡 수행이 있습니다. 현재 도교에서도 단전호흡을 중시하며, 호흡을 기반으로 한 각각의 수행법이 현존하고 있습니다.

그러나 잠깐씩 하는 호흡 수련법으로 중국 영화에서나 보는 굉장한 내력의 소유자가 되는 것은 불가능합니다.

필자의 경험으로는 내공의 초보 단계에 올라가는 데에도 굉장한 많은 세월을 요구했으며, 엄청난 인내 속에서도 단련해 나가야만 했습니다. 그런데도 정작 원하고 달성하고자 하는 목표에 가지 못했습니다. 나중에 차차 밝혀졌지만 모든 것을 여기에 바쳐야 할 만큼 힘든 수행법이란 것은 확실하였습니다.

보통 기공에는 좌선, 입선, 행동선이 있습니다. 여기서 행동선은 좌선과 입선으로 굳어진 몸을 푸는 체조로써 보통 간단하게 행하는 태극권을 생각하시면 될 것 같습니다. 태극권은 순환 호흡기 계통에 효과가 있다하여 중국에서는 보건체육으로 지정되었습니다. 태극권은 호흡과 움직임이 일치하기 때문에 전신 운동을 동반한 복식호흡으로 혈액에 포함되어 있는 노폐물을 체외로 배출시킵니다. 그 때문에 고혈압이나 동맥경화증으로 인한 노화 현상을 예방할 수 있다고 일컬어집니다.

이러한 호흡법이나 체조 이전에 간과해서는 안 될 아주 중요한 것이 있습니다. 그것은 바로 바른 자세입니다. 바른 자세는 모든 호흡과 기 수련의 기본 바탕이 되기 때문입니다. 무릇 모든 것이 그러하듯 기 본이라는 것은 너무나도 절실합니다.

대부분의 사람들이 태어날 때는 대부분 정상적으로 태어나지만 잘못된 습관으로 스스로가 몸을 망치고 그런 후에야 병원을 찾아 원상대로 가려하니 이러한 일이 아닐 수 없습니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



### 국순려의 팔사이야기 12 불임 <끝>

## 저출산·불임 국가장래의 문제

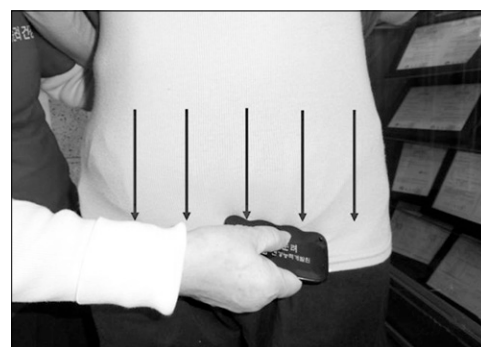
불임이란 피임을 시행하지 않은 부부가 정상적인 부부관계에도 불구하고 1년 이내에 임신에 도달하지 못한 경우로 정의한다.

불임의 원인은 남편 쪽 원인에 의한 경우와 아내 쪽 원인의 경우 두 가지로 크게 나눌 수 있고 양자 종합적 검사도 필요한 경우가 있다.

남편쪽 불임의 원인은 ①성기의 기형 ②발기 불능 ③정자 수송로의 장애 ④정자의 형성 장애 ⑤질관 등이 있다.

아내 불임의 원인은 ①성기의 이상 ②배란, 생리의 장애 ③자궁관나팔관의 장애 ④수정관의 착상 장애 ⑤성기의 종양, 염증 ⑥전신의 질환 장애 등이 있다.

종합 원인 : 난자와 정자의 크기가 안 맞는 경우 배우자 중 어느 한 쪽에서 정상적으로 수정 가능한 생식세포(gamete)를 만들어 낼 수 없는 선천적 또는 후천적 결함이 있을 수 있다.



불임치료 관사를 할 때 관사 방향은 위에서 아래로 한다.

식이요법 방법으로는 특별히 삼가거나 적극적으로 섭취해야 하는 것은 없다. 다만 배란 장애가 있으면서 비만한 경우 임신 시도와 동시에 서서히 체중 감량을 해나가는 것이 배란 회복에 도움이 된다. 임신 시도 한 시점부터 임신 초기까지 엽산을 적당량 복용하면

태아 기형 중 신경관 결손증의 발생 가능성을 낮출 수 있는 것으로 알려져 있다. 세계에서 저출산율 1위라는 우리나라 현실에서 불임은 국가 장래의 국력 차원에서 중요한 문제로 하겠다.

①관사법 <전신 관사> 부부가 매주 요일을 정해 놓고 각자 전신 관사를 3회씩 실시함.(시간은 90-120분) <부분 관사> 매일 20분 정도

1. 배꼽 아래 부위 굽기 관사 하기  
2. 서혜부(아랫배와 허벅다리)의 사이 관사하기  
3. 요추(허리)와 엉덩이 전체 관사하고 땀겨주기  
4. 다리 안쪽 전체와 오금(무릎)의 구부러지는 오목한 안쪽 부분 관사하기  
5. 발의 복사뼈 안쪽 전체 관사하고 땀겨주기  
6. 엄지발가락과 둘째 발가락 사이 땀겨주기  
7. 얼굴 관사, 두피 관사는 매일 한다.

②관사법 1. 학여울 2. 달오름 3. 보라매소 4. 보라매대 5. 보라매대 6. 미모사 7. 해오름

③유의사항 1. 유기농 식품으로 식단을 짜서 식사를 규칙적으로 한다.

2. 심신을 편안히 가지면서 초조한 생각을 하지 않는 것이 중요하다. (02)557-1628-9

국순려건강능력개발원장

<p><b>불자 정보</b> 777호   TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p><b>포교원 안내</b> ●위치: 부산시 기장군 기장읍 ●별라 주택 밀집 지역,시정입구 ●법당 40평, 방2, 공양간, 화장실 ●삼불, 후불탱화는 인등으로 설치되어 있음 ●보증금 500만원, 월 35만원 시설비: 2,000만원(절충가능) <b>011-544-9777</b></p>	<p><b>포교원 안내</b> ●위치: 전남 구례군 용방면 ●평수: 400여평(논과 밭 포함) ●요사채 20평(방3개, 화장실) ●가액: 5000만원 ●비구니스님에게만 판매함 <b>010-5462-3358</b></p>	<p><b>포교원 안내</b> ●위치: 부산 수영구 마리동 ●평수 31평, 4층건물 중 3층 ●시설: 완곡단, 동불, 삼존불, 방2 공양간1, 시설완벽, 에어컨2 ●위치 최고 요지, 물만 오시면 됨 ●보증금 1천만원, 월 50만원 ●시설비 5백만원 <b>010-9733-9030</b></p>	<p><b>포교원(금) 안내</b> ●위치: 부천시 중동대로 현대백화점 4거리 (AA급) ●중동 신도시 대로변 하나은행 건물 5층 ●법당 50평, 요사채13평, 화장실 ●특징: 1년사용, 방음, 냉난방 등 완벽 설비 (최소 1억 2천이상 투자) ●현대식 깔끔한 인테리어 ●보증금 3천만원 월105만원 권리금5천만원 <b>032)207-8012</b> <b>010-6662-8012</b></p>	<p><b>사찰대출안내</b> 사찰대출 전문 30년 전통의 형산새마을금고입니다. 새마을금고는 서민 금융기관으로 회원 복지에 목적을 두는 비영리 금융기관이라 부처님의 증생구제에 가장 부합하는 금융기관입니다. 새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하거나 현재 높은 이자로 대출을 쓰시고 계신다면 주저하지 마시고 저희와 의논해 주시면 좋은 인연이 될것입니다.</p> <p><b>1 1억원 대출시 월이자 62만원입니다!</b> <b>2 출장비,대출수수료,깍기등이 일체없습니다!</b> <b>3 위약금없이 마음대로 갖고 다시 빌릴수 있습니다!</b></p> <p>■대출안내 지역 ☞ 전국 형식 ☞ 담보대출 금액 ☞ 3천만 이상 금리 ☞ 연7.2%~7.6% 기간 ☞ 5년 (연장가능)</p> <p>☎ 상무 이강욱 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522</p> <p>죽도2동의 새마을- <b>형산새마을금고</b> 본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602</p>
<p><b>포교원 안내</b> ●위치: 경북 경산시 옥산동 (상가3층 건물 3층) ●건평 30평(방1, 법당) ●관세음보살,칠성산신탱화 ●가액: 보증금 300만,월25만원 ●시설비 일절 800만원 관심있는 스님, 법사, 보살님, 불자가족 환영합니다 <b>010-3780-6183</b></p>	<p><b>암자 안내</b> ●위치: 부산 연제구 ●대지: 약 120평 ●건물 3동, 차고 有 ●용왕당에서 물 나눔 ●100년 역사 ●가액 2억 9천만원 <b>017-560-1035</b></p>	<p><b>사찰터 안내</b> ●위치: 울산 광역시 울주군 범서읍 두산리, ●대지: 526평 , 바로 뒤 산 ●1급 주거지역 ●가액: 평당 90만원 (절충가능) <b>017-855-6717</b> <b>017-856-2344</b> <b>052)247-7344</b></p>	<p><b>포교원 안내</b> ●위치: 서울 방학동 대로변 ●실평수 25평, ●보증금 1천만원 월 60만원 ●시설비 약간 ●즉시법회 가능 ●인연있는 분께 싸게 드리려 합니다 <b>010-5123-1001</b></p>	<p><b>전원주택 토담집 토굴</b> ●위치: 강원도 원주 ●시내 차로 5분거리 시내버스 종점 ●위치 좋고 경치 전망 좋은 아담한 집 ●조용하게 공부하실 분, 건강이 안좋아 ●수양 또는 요양하실 분 ●조용하게 전원 하실분 ●작은법당, 요사채, 방2 ●거실 주방, 욕실, 심야보일러 ●가액: 4천(건물만) <b>011-9079-6832</b></p>	
<p><b>사찰 안내</b> 사찰은 사람과 인연의 조화가 참 중요합니다. 그 모든것(법당, 주변환경 등)이 완비된 김해 도심 근접 관음기도도당 ●참선 수행처 ●대지(종교) 300여평(불사완벽) ●가액: 스님 13억 (바로집회) <b>010-4578-4119</b> 법천</p>	<p><b>포교원 안내</b> ●위치: 울산 시내 ●평수 : 약 55평, 3층, ●삼존불 의 시설일체 ●보증금 1천만원, 월 50만원 시설비 약간 ●꼭 하실분만 전화 요망 <b>010-7770-2768</b></p>	<p><b>사찰(금)안내</b> ●위치: 경북 영천시 북안면 ●사용부지 6,000평 (실용지 5,000평) ●법당 (목조): 약 20평, 산신각,요사채,2동중형도방1개, 실내의 화장실 3개 ●가액: 4억 <b>011-816-9104</b> <b>011-815-9104</b></p>	<p><b>주택토굴 안내</b> ●위치: 밀양시 북부면 덕곡리 ●밀양 자동차학원 북측 500m거리 ●대지 200평 ●건물 3동(총평수 109평) ●3층 중 2층 건물 1동 ●심야보일러, 지하수 시설완벽 ●가액: 2억 3천만원 <b>011-836-1829</b> <b>010-3351-1829</b></p>	<p><b>단독건물 포교원 안내</b> ●위치: 강원도 동해시 부곡동 ●평수 : 약 100평, ●법당, 방2, 화장실, 거실, 부엌 ●시설 일체 완비 ●가액 : 보증금 400만원 월 30만원 시설비 약 1,100만원 ●몸만 오시면 즉시 법회 마당 텃밭 주차장 완비 <b>010-4450-2858</b></p>	