



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 18 요추염좌

허리를 빼긋하는 이유

요추염좌(腰椎捻挫)는 요추(허리등뼈) 주위의 근육이나 인대가 늘어나거나 파열돼 발생한다. 요통을 호소하는 환자의 대부분은 요추염좌 상태입니다. 요추염좌의 원인은 외상, 나쁜 자세, 작업 시 허리에 가해지는 부당, 임신 중 골반 관절의 일시적인 이완 등에 의해 일어날 수 있습니다.

20~50대에서 많이 나타나는 요추염좌는 급성과 만성으로 나뉩니다. 물건을 들거나 허리를 굽히는 순간, 갑자기 허리에 통증이 찾아오면서 꼼짝도 못하게 되는 경험을 한 분들이 제실 겁니다. 흔히 "허리를 빼긋했다"고 하는데 이 증상을 급성 요추염좌라고 합니다.

급성은 허리에 담이 들었거나 허리를 뻐 상태를 말합니다. 무거운 물건을 잘못 들거나 넘어졌을 때, 또 가벼운 교통사고를 당해서 걸리는 경우 등이 이에 해당합니다.

만성적으로 허리에 담이 든 상태인 만성 요추염좌는 허리에 지속적인 스트레스가 가해져 나타나는 증상입니다. 선형요인으로는 과도한 체중과 부적절한 자세, 선천적 척추 기형 등입니다.

요추염좌는 손상 부위에 발생한 염증과 주위 근육의 경직 부위, 다친 관절 부위를 얼음찜질하고, 움직이지 않도록 보호하면서 2~3주 동안 안정을 취하면 통증이 대부분 완화됩니다.

이 증상은 한번 빠졌던 부위는 특별히 무리를 가지 않아도 완치되는 경우가 드물어 주의 요합니다. 요추염좌는 치료를 받아도 재발돼 일상생활에서 지속적인 허리 통증을 유발시키고, 나중에는 조금만 피로해도 허리에 통증이 오기 때문입니다. 이것이 반복되면 허리 디스크 등으로 악화됩니다. 젊었을 때 한두 번 빼긋했던 허리 때문에 나이 들어서도 고생하는 것이 이런 이유입니다.

만성적인 허리 통증으로 고생하는 대부분 환자들은 생활 속에서 어쩔 수 없이 짊어져야 할 근육통증으로 여기면서 잘못된 생활자세 습관을 고치지 않아 염좌 부위가 여러 번 재발되는 경우가 많습니다.

최근 요추염좌 증상으로 고생하는 이들 중 하나가 군인입니다. 과도한 훈련 등으로 긴장된 생활습관을 가지지 않은 젊은 군인은 평소 쓰지 않던 근육이나 관절을 갑작스럽게 무리를 주는 행동이 많아, 골반과

허리가 쉽게 비틀어지면서 요추염좌 증상이 자주 발생하는 것입니다.

직업 군인인 23세 남성이 얼마 전 필자를 찾아왔습니다. 군부대 병원에서 검사 결과 요추염좌 판정을 받고 물리치료 및 약물치료를 1년 이상 받아왔지만, 통증은 일시적으로만 완화됐을 뿐 자주 재발됐기 때문이었습니다.

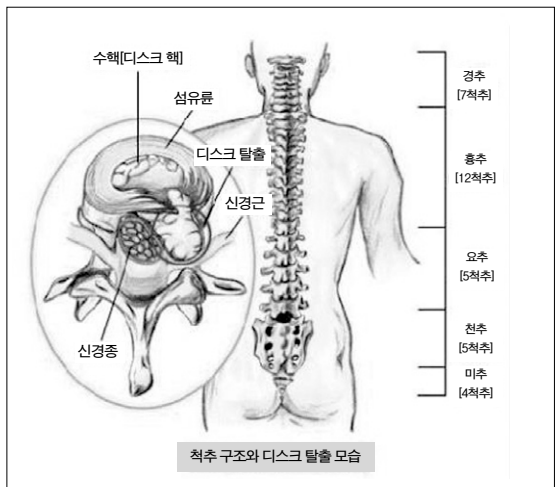
그 분의 체형검사 결과 좌우 골반이 심하게 우측으로 비틀어지면서 좌우 골반의 거상(높낮이)의 차이가 심한 상태였습니다. 좌우 허리 근육과 골반근육은 심한 비대칭 증상을 보였고, 다리 길이는 3cm가량 차이가 나는 상태로 심각한 골반 불균형 상태에서 염증이 심하게 악화된 상태이기도 했습니다.

필자는 그 분에게 비틀어진 골반과 약해지고 손상된 근육을 정상으로 회복시키기 위한 맞춤형 체형교정 처방 등을 했습니다. 그는 1주일 여의 체형교정치료와 3개월 여의 맞춤형체형교정 운동치료 후 허리 통증에서 벗어났습니다.

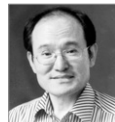
요추염좌를 디스크로 잘못 생각하는 환자분들이 많습니다. 요추염좌가 디스크가 아닌 것은 맞지만, 디스크로 진행하기 위한 초기 증상이라도 무방합니다. 디스크는 손상도가 신경계까지 간 것을 말합니다. 일단 손상된 척추 신경은 다른 신경계와는 달리 재생이 안 됩니다.

허리가 아파 병원에 가서 진단 후 요추염좌라고 판명 받으면 디스크가 아니라고 좋아하시는 분이 있습니다. 하지만 요추염좌가 디스크로 진행되는 것을 막으려면 꾸준한 교정 관리가 필요합니다. 그렇지 않다면 디스크로 진행되는 것은 시간 문제입니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상보 원장 T: 1544-9697



척추 뼈와 신경의 해부도



김경현 원장의 몸·마음 이야기 1 점

권압으로 두피자극 머리 속 시원

〈拳壓〉

생명현상의 총체적인 흐름을 기(氣)라고 한다. '기'가 인체를 순환하는 길이 경락(經絡)이다. 경락에는 14개의 큰 길과 여러 갈래 작은 길들이 있다. 경락을 통해 내부를 순환하는 기가 밖으로 나오는 곳이 있다. 그곳을 경혈(經穴)이라고 한다. 경혈은 지금까지 알려진 360여 기본 경혈 외에도 계속해서 새로운 혈들이 발견되고 있다.

경혈에는 인체 내부의 온갖 정보가 나타난다. 반대로 이 경혈을 자극하면 내부 장기에 영향을 줄 수 있다. 장기의 활동에 대한 적절한 통제가 이 경혈을 통제함으로써 이뤄질 수 있다. 경혈을 통제하는 방법이 바로 한방요법이다.

'일침이구삼약(一鍼二灸三藥)'이라는 말이 있다. 침, 뜸, 약의 세 가지 방법 모두 이상이 나타나 기의 흐름을 바로잡는 방법들이다. 부분을 자극해 전체를 조절함이 침과 뜸이고, 전체를 다스리는 방법이 바로 약이다.

침법은 내부적으로 갖고 있는 인체의 자생력 즉 스스로 회복하려는 힘을 이용해 모자란 곳을 부추기고(補) 남는 곳을 억제하는(瀉) 방법이다.

경혈에 따르면 자극을 하는 방법이 뜸이다. 뜸의 효과를 원용한 원적의선, 근적의선 치료와 침질방 등은 인체의 자생력을 바탕으로 일정 부위에 깊은 파장의 열을 집어넣어 기를 순환시키는 방법이다. 침과 뜸은 경락과 경혈에 대한 시술 방법의 차이랄 수도 있다.

'한 티끌 속에 온 우주가 담겨있다(一微塵中舍十方)' 부분은 전체를 대표함이 한의학의 원리이다. 체세포 하나를 복제하면 온전한 한 머리의 양이 나올 수 있다. 부분으로 전체를 치료하는 침법을 분구침법(分區針法)이라고 한다.

귀의 모습은 태아가 어머니 뱃속에 거꾸로 매달려 있는 모습과 유사하다. 귀털은 머리가 되고 귀바퀴는 척추가 되며 귀구멍 쪽이 복부와 내장이 된다. 이를 응용한 것이 이침(耳針)법이다.

가운데 손가락과 손목의 생명선을 연결하는 선을 인체의 정중선(正中線)으로 보고, 둘째 넷째 손가락을 두 팔, 첫째 다섯째 손가락을 두 다리에 해당하는 방법이 수지침(手指針)이다. 손끝을 머리로 보면 수지침, 손목을 머리로 보면 중국의 수침(手針)이 된다.

발바닥의 옅목하게 들어간 부위를 복부 내용으로 잡고 나머지 혈위를 배당해 찾아내는 방법이 족침(足針)이다. 얼굴에서 전체를 찾는 면침(面針), 머리에서 치료점을 찾는 두침 또는 두피침(頭皮針), 사지관절 이하에서 치료의 혈위를 찾는 우리나라 전통의 사암침법(舍岩針法)도 있다. 모두 일정분야에서 탁월한 효과를 발휘하는 방법들이다.

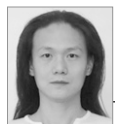
긴장과 스트레스에 시달리는 현대인들에게 필자는 두피침을 응용한 권압을 많이 권한다. 권압은 주먹을 쥐면 손가락 둘째 마디가 튀어나오는데 이 마디들로 머리 표면을 자극하는 방법이다.

머리의 정수리는 모든 기운이 다 모여 있다는 백회(百會)이고, 백회의 전후좌우는 신경스런 기운들이 모여 있다는 신총(神聰)이다. 주먹 마디로 세게 눌러 나가다 보면 특별히 아픈 부위가 있다. 아픈 곳을 자주 눌러주면 이침이 나중에는 시원함으로 바뀌며 머릿속이 한결 시원해진다. 뇌혈관의 순환이 원활하지 않아 높아졌던 뇌압을 낮추기 때문이다. 두침을 응용한 두피 자극법과 함께 직장인 수험생 등 편두통이 잦은 이들에게 적극 추천한다.

선재한의원 02518-0845

김경현

경희대 한의학과·경희대 대학원 한의학과 침구학 전공(석사), 마산불교한방병원 원장 역임. 현 선재한의원 원장, 보리도량 선재마을 회주, (주)미더어울림 대표이사, 봉은사 신도회 지도위원, 연우도합회 부회장. 1999년부터 불자요인들과 함께 선재마을의료회를 창립해 매월 세 차례씩 무료진료 활동을 하고 있다.



황현수의 불교와 무술이야기 13

무술공부도 '맹모삼천'

사제와 산에서 1000일 간 수련했던 시절이 있었습니다. 저는 홍파장이라는 호흡법을 중심으로 내공을 쌓는 단련을 했고, 사제는 철비박(외공)의 한 분류이라는 기법으로 손목에서 팔꿈치 아래에 해당하는 부분을 단련시켰습니다. 철비박은 말 그대로 팔을 강철과 같이 만드는 것입니다.

각각 3년을 수련한 후 서로의 능력을 실험해 봤습니다. 저는 홍파장으로 굉장한 스피드와 힘이 생겨 상대에게 심각한 타격을 입힐 수 있는 수준에 올랐음을 확인했습니다. 사제는 저보다 한 수 위였습니다. 사제의 철비박을 확인하기 위해 일단 팔끼리 한번 부딪혔습니다. 순간 저는 쇠덩이와 부딪힌 듯한 통증을 느꼈고 모든 균형을 깨져버렸습니다. 단련된 철비박은 정확히 표현하면 쇠막대기 보다 강인했습니다. 사제는 철비박으로 삼자루도 부러뜨릴 수 있는 수준이었습니다. 이처럼 외공만 뛰어도 그에 상응하는 기가 충분히 쌓입니다.

필자는 기운을 외가권과 내가권으로 나누는 것이 어찌에 맞지 않다고 봅니다. 외공권을 뒤흔다 하더라도 그에 상응하는 기가 쌓이기 때문입니다. 외공은



태극 전통 무술인 무에타이의 고대석조물. 무에타이는 주로 철비박 기법을 사용한다.

근육을 단련해 얻어지는 힘이고, 내공은 호흡법을 통해 기를 움직일 수 있는 힘을 말합니다. 이 두가지 수련법은 다르지만 결말은 같습니다. 또, 내가권은 외가권에서 파생됐습니다. 내공과 외공을 불문하고 가장 중요하면서도 기초가 되는 것들이 있습니다. 그것은 강인한 정신력, 인내심, 끈기, 수행 환경, 바른 자세입니다. 특히 내공을 닦는 이들은 그 기가 쌓이기 전에 어떠한 음욕도 허용하지 않습니다.

'맹모삼천(孟母三遷)'이란 말이 있습니다. 공부든 수행이든 환경은 매우 중요합니다. 그래서 무술 고수

들은 수양에 적합한 환경을 찾아 산으로 들어갔던 것입니다. 무술은 상대를 가격하기 위해 신체에서 순간적으로 엄청난 힘이 나옵니다. 이것이 반복되면 신체 불균형이 일어나 건강을 해칠 수도 있습니다.

바른 자세를 유지하기 위한 기초 수련법을 소개합니다. 첫째는 목의 힘을 빼고 목을 위로 뺏니다. 이 자세에서는 등뼈가 똑바로 서게 되는데 이 때 기혈의 통로가 쉬워집니다. 둘째는 상체의 힘을 빼고 양어깨를 내립니다. 그러면 가슴이 자연스럽게 옹골해지고 편안한 호흡을 하게 됩니다. 셋째 허리를 항상 부드럽게 유지시킵니다. 이를 위해 자주 사방으로 스트레칭을 하는 것이 좋습니다. 넷째 꼬리뼈를 항상 곧바로 세우고 있어야 합니다. 골반은 상·하체를 연결하는 중요한 부위이고 이 자세가 기혈의 순환을 돕기 때 문입니다. 다섯째 어깨와 팔꿈치는 긴장하지 말고 자연스럽게 내립니다. 이는 소화기의 자율신경이 이완 되는 효과를 볼 수 있습니다. 여섯째, 스트레칭을 할 때 근육의 힘 대신(의)력을 사용해 마음을 기울여야 합니다. 일곱째 양손·발이 허리를 중심으로 자연적인 조화를 이루도록 하며 스트레칭을 합니다. 여덟째 내·외를 일치시킵니다. '외'는 피부·근육·뼈를, '내'는 심(心)·기(氣)·력(力)을 말합니다. 아홉째 기(技, 동작을 뜻 함)는 연속적이어서 하고 그 사이 호흡도 끊기면 안 됩니다.

열번째는 동(動)중(中)에 정(靜)을 추구합니다. 이는 동(動)중(中)을 추구하고, 정(靜)의 움직임 속에서 동(靜)중(動)을 구한다는 말입니다. 이는 어느 변화나 대응할 수 있게 하기 위한 수련법입니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

<p>불자 정보 778호 TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 울산 언양, 독재 ● 대지 440평, 건물 대략 50평 ● 큰방 3, 거실 大, 주방大 ● 법당은 거실과 함께 꾸며져있음 ● 마당, 버스 4~5대가량 들어올 수 있는 넓이 ● 보증금 2000만원, 월 30만원 <p>010-2291-5558</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구시 동구 ● 3층건물중 3층 전체사용 ● 법당 70평, 요사채 30평 ● 공양간 10평, 휴식공간 30평 ● 사무실 1, 방 6개. ● 시설 최상급 ● 보증금 3천만원, 월 30만원 ● 시설비 상담 후 절충가능 <p>010-4199-0047</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 부산시 기장군 기장읍 ● 빌라 주택 밀집 지역 시장인구 ● 법당 40평, 방 2, 공양간, 화장실 ● 삼불, 후불탱화는 인등으로 설치되어 있음 ● 보증금 500만원, 월 35만원 ● 시설비: 2,000만원(절충가능) <p>011-544-9777</p>	<p>포교원(금)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 강남대로, 논현역 7호선 ● 신논현역 9호선 중간 ● 영동시장 대로변 ● 위치 A급·법당시설완비 ● 사무실, 방 1 ● 시설비 포함 7,000만원 <p>010-4031-6643</p>
<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 부산시 연제구 연산동 ● 대지 150여평 ● 법당, 요사채, 삼성각 ● 500옥불보안 ● 영험도량 ● 가액: 3억 (절충가능) <p>051)202-8770 016-9677-1083</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 구미역 뒷편, 금오산인구 ● 주객 1층 ● 마당 넓고 ● 시설은 다 갖추어져 ● 있으니 구경하시고 결정 <p>010-9161-7277</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경남 고성 ● 약 900평 ● 법당, 요사채 ● 산세 수려하고 물도 좋음 ● 사정상 급 안내 ● 가액: 1억 8천만원 <p>055)672-0340</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구 달서구 죽전동 (죽전역 2분) ● 평수 약 42평 (3중중 2중) ● 법당 약 20평 ● 방 2개 주방겸 거실 ● 포교활동 최적지 ● 보증금 500만원 월 30만원 ● 시설비 별도 <p>010-4626-2258</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 청주시 흥덕구 은천동 ● 평수 70평, 2중, 큰방3, 작은방3 ● 공양간, 세면실 별도 ● 현재 법회중, ● 주차시설 양호 ● 보증금 1천만원, 월 60만원 ● 시설비 상담 후 절충 <p>043)222-9686 010-9199-7897</p>
<p>사찰(금)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구 남구 ● 대지: 106평, 법당: 40평 ● 요사채(1.2중): 60평 ● 포교활동 최적지 ● 가액: 3억 7천만원 ● (1금용권에서 1억 2천까지 융자즉시 가능) <p>011-790-9171 010-5628-8404</p>	<p>작은암자안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 깔끔하고 아담한 암자 ● 팔공산 뒷 깎바위 입구 ● 대지 90평 ● 건평 30평 ● 가액: 1억 4천만원 <p>010-3477-0010</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 밀양시 지방 국도변 ● 평수: 약 200평 ● 요사채 65평 1동(양옥) ● 법당 20평 1동(아미타 삼존불) ● 요양원 기도원 적합 ● 스님, 법사님 적격 ● 가액: 2억 2천만원(은행융자 8천만원 가능), 전세도 가능(1억) <p>010-8675-8011</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경기도 광주시 ● 초월읍 신월리 459번지 ● 대지 약 900평, ● 법당, 요사채 합 60평 ● 산신각 6평 ● 주차장 약 500평 ● 전세 4500만원 ● 시설비 1,000만원(시설비 조절가능) <p>010-2747-9791</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 전남 구례군 용방면 ● 평수: 400여평(논과 밭 포함) ● 요사채 20평(방3개, 화장실) ● 가액: 5000만원 ● 비구니스님에게만 판매함 <p>010-5462-3358</p>

한형조 지음 333쪽 | 8,000원

무문관, 혹은 "너는 누구냐"

만법귀일(萬法歸一) 선(禪)에서의 모든 물음은 하나로 귀착된다. "너는 대체 누구냐?"

가사 12권 1권

김산대사지음·대성스님 옮김 247쪽 | 8,000원

마음은 본래 맑은 못과 같으나, 눈앞의 경계를 받아들이는 까닭에 그 성품을 혼탁하게 하여 온갖 어지러움을 일으키고 고민에 빠지게 만물을 낚는다. 그 근본 원인은 집착에 있다.

현대불교 헌불상 | 서울시 종로구 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]