



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 14 강직성 척추염

### 통증을 줄이려면 운동을 해라

강직성 척추염은 척추에 나타나는 염증성 관절염의 한 형태입니다. 척추와 골반 사이의 천장관절로부터 시작해 척추의 여러 관절에 염증을 일으키며 척추 외에 고관절이나 슬관절 같은 다른 부위의 관절을 침범하기도 합니다. 관절염이 척추를 침범하면 척추의 여러 마디가 하나의 뼈로 융합돼 각 마디가 독립적으로 움직일 수 없게 됩니다. 강직성 척추염에서 '척추염'이란 척추에 염증이 생긴 것을 의미하며 '강직'은 뼈의 여러 마디가 하나로 뭉쳐 움직일 수 없게 됐다는 뜻입니다.

강직성 척추염은 인구 1000명 당 1명 꼴로 발생하는 상대적으로 드문 질환입니다. 유전적인 성향이 강해 가족 중에 함께 나타나는 경우도 있으나 정확한 원인은 아직 알 수 없습니다. 전형적으로 젊은 남성에게 잘 발생하며 남성이 여성보다 발병률이 약 3배 이상 높은 것으로 알려져 있습니다. 최근에는 여성발병이 증가되고 있습니다. 20~40세 사이에 발병하지만 드물게 어린 이들에게 발병하는 경우도 있습니다.

강직성 척추염은 심하게 표현하면 에이즈보다 무섭다고도 말합니다. 그 이유는 에이즈는 잠복기를 거쳐 병이 서서히 진행되다가 목숨을 잃지만, 이 병은 말 그대로 어느 날 갑자기 뼈가 굳어지면서 손쓸 새도 없이 악화되는 경우가 많다.

대나무처럼 허리가 굳어버리는 강직성 척추염은 척추에 염증이 생기면서 척추를 타고 장기간에 걸쳐 뼈가 굳어가는 질환으로, 관절염 증상과 비슷해 척추 관절염이라고 불립니다.

초기엔 증상이 거의 없다가 중후기로 진행되면서 관절 근처에 통증을 동반하는 염증이 발생합니다. 주로 발꿈치 아래, 발가락, 무릎 주위에서 심한 통증이 나타납니다. 증상 말기에 이르러서는 척추와 골반, 목뼈까지 굳어지게 되면서 결국 일상생활이 불가능하게 됩니다. 대표적인 증상은 허리가 뻣뻣하면서 통증이 있는 것입니다.

강직성 척추염의 가장 좋은 치료법은 운동입니다. 운동은 통증을 줄여줄 뿐만 아니라 관절이 강직되는 것을 방지하고 관절운동을 원활히 해주기 때문에 약물치료 못지 않게 중요합니다.

특히, 환자의 비틀린 체형과 관절을 바로고 균형 잡힌 자세로 생활하도록 만드는 체형 교정 치료와 체형교정 운동을 꾸준히 하면 관절의 강직되는 속도를 늦출 수 있습니다. 건강한 생활을 오래 할 수 있도록 적극적으로 체형 교정 치료를 받는 것이 무엇보다 중요합니다.

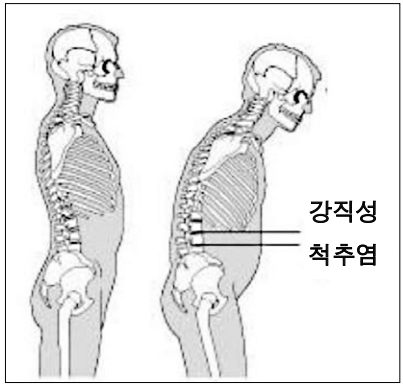
강직성 척추염으로 방문한 여 의사가 있었습니다. 여 의사는 아침에 허리가 뻣뻣하면서 통증이 있고 심할 경우 잠을 자다 허리가 너무 아파서 깨어나기도 하다 전문적인 약물치료를 통해서도 차도가 없어 체형 교정 치료를 받기 위해 내원한 분입니다. 체형 교정 관리 후 8분은 이전의 뻣뻣하게 굳어있던 근육이 서서히 호전되어 가는 것을 느낀다고 말했고, 허리 통증이 상당히 완화됐다고 만족해 했습니다. 물론, 지금도 매일같이 맞춤 체형 교정 운동을 열심히 하며 건강을 되찾기 위해 부단히 노력 중입니다.

이 분의 사례와 같이 강직성 척추염 환자분들 사이에서 자신의 몸에 맞는 맞춤 운동 처방의 중요성이 널리 퍼지고 있습니다. 그만큼, 과거의 수동적인 약물치료에서 적극적인 운동 치료로 변화하는 추세입니다.

바쁜 일상생활과 스트레스 속에서 생활하면서, 어느 정도 허리 통증이 없는 분들은 거의 없습니다. 불길을 초기에 잡으면 산을 태우는 것을 막을 수 있는 것처럼 병도 마찬가지입니다. 강직성 척추염의 자가 진단 방법을 알려 드리겠습니다.

1. 아침에 자고 일어나면 허리나 뒷목이 뻣뻣하고 움직이면 좋아진다.
  2. 목이 뻣뻣해서 좌우로 돌리거나 뒤를 돌아 보기가 어렵다.
  3. 무릎·발목·발뒤꿈치·어깨 등이 꼭 한 두 군데씩 자주 붓고 아프다.
  4. 가끔 한쪽 눈이 심하게 충혈 되면서 통증이 반복된다.
  5. 3개월 이상 지속되는 염증성 요통.
  6. 허리의 굴곡 운동 제한.
  7. 흡기 시 흉곽 팽창의 제한.
- 위의 증상 중 하나 이상이 있으면 반드시 병원을 찾으시기 바랍니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터  
황상보 원장 T : 1544-9697



강직성 척추염 증상에 걸린 사람의 측면 모습.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 2 심신의 조화

### 삼독심이 몸의 조화로움 흐트린다

<貪嗔痴>

하늘은 둥글고 땅은 모퉁이다(天圓地方). 하늘은 탁 트이고 무한하여 만상을 안고 있고, 땅에는 사방의 방위와 상하의 질서가 있다. 걸림 없는 하늘의 이치는 걸림 있는 땅의 질서로 나타난다.

사람은 하늘에 치우쳐 날아다니지도 않지만 땅에 치우쳐 기어다니지도 않는다. 사람은 하늘과 땅 사이에 오롯이 서있다. 사람은 하늘과 땅의 기운을 조화롭게 하며 서로 소통하고 있다. 사람의 머리는 하늘을 닮아 둥글고 사지와 몸통은 땅을 닮아 제 역할을 수행한다.

반산보적 선사는 "마음 달이 홀로 오롯하니 빛이 만상을 삼킨다(心月孤圓 光吞萬象)"고 말했다.

이는 둥근 머리에 둥근 마음만이 답했을 때 거기서 밝고 맑은 삶의 향기가 나와 자신과 이웃 모두를 이롭게 한다는 말이다. 조화를 이룬 삶은, 머리가 둥근 이치와 같다.

건강은 '몸과 마음이 일상생활을 유지하기에 장애가 없는 상태'이다. 둥근 머리에 모난 생각이 가득하면 사지를 비롯한 몸통은 조화를 잃게 된다. 탐내고 성내고 어리석은 탐진치(貪瞋痴) 삼독이 우리 마음에 퍼지

면 몸은 조화로움을 잃는다. 모난 생각은 몸을 한쪽으로 치우치게 해 결국 전신의 부조화를 낳는다. 몸과 마음의 균형을 잃으면 건강을 잃게 된다.

모난 생각이 몸에 일으키는 변화를 한방 생리학에서는 다음과 같이 말한다. 솟구치는 성냄(盛은 간을 상하게 하고, 지나친 화(火)는 심장으로 대표되는 순환기에 영향을 미친다. 우왕좌왕 헤매는 근심 걱정(慮)은 비장을 비롯한 소화기관, 슬픔과 우울(悲)은 폐, 두려움과 놀람(驚)은 생명의 원천 기운인 신장을 상하게 한다. 몸과 마음은 물이 아니기에 오지(五志)는 오장에 병을 일으킨다.

반대로 몸의 변화는 생각의 변화를 일으키기도 한다. 역(易)에 의하면, 하늘은 처음으로 물을 내고(天一生水), 그 물 속에서 불이 나와서 나머지 오행이 갖춰져서 만물이 이뤄졌다고 한다.

사람도 그와 같아서 인체의 원기는 물에 해당하는 신(腎)에서 비롯되고, 그 다음 심장의 불기운(火)에 의해 그 원기가 전신을 순환해 생명활동이 온전함을 갖추게 된다. 신의 수가 균건할 때, 심장의 화가 적절히

제어돼 건강이 유지된다. 신수가 부족하게 되면 심화는 아래로 순환하지 못하고 위로 치솟는다. 물과 불의 부조화(水火未濟)가 만병의 근원인 셈이다. 부조화 상태에서는 아래는 차고 위는 뜨거우며, 심장은 무리하게 가동되는 데도 전신의 순환은 제대로 이루어지지 않는다. 맑은 정신과 평상심을 유지할 수도 없게 된다. 이런 부조화는 결국 온갖 화병과 순환기 장애를 불러오고 각종 대사 이상과 기능성 장애가 드러나기 시작한다.

생명의 본래 모습인 건강을 되찾기 위해서는 근원적인 생리의 조화를 잃어버리지 않아야 한다. 신수와 심화의 상태를 살펴 부족한 부분을 보강해야 한다.

약으로만 천수가 보장되지 않는다. 건전한 생활과 열린 마음이 뒷받침되지 않으면 모래 위에 쌓은 성이 되어 버린다. 역대의 제왕들이 천수를 누리지 못했음이 이를 반증한다.

생활이 목표와 리듬을 잃고, 마음이 조급해지기 시작했다면 심신의 부조화는 이미 시작된 것이다. 바른 호흡, 균형 잡힌 음식, 적당한 운동, 쾌적한 정신 상태가 건강과 장수의 비결이다.

태산이 무너져도 흔들리지 않고, 흘러가는 인연에 머무르지 않는 자유자재한 마음, 이것이 둥근 머리에 담긴 둥근 마음이다. 경계에 흔들리고 오욕에 머물렀다고 느낄 때 둥근 머리를 만져볼 일이다.

모난 생각들을 바로 보아 그 바탕을 다스립, 스스로의 부처를 회복하는 길이자 건강을 다스리는 기본이다. 세상의 소리를 바르게 보는 관세음보살(觀世音菩薩)은 둥근 머리에 둥근 마음을 담은 사람이다.  
선재현의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 14

### 모든 것의 기본이 되는 음양오행

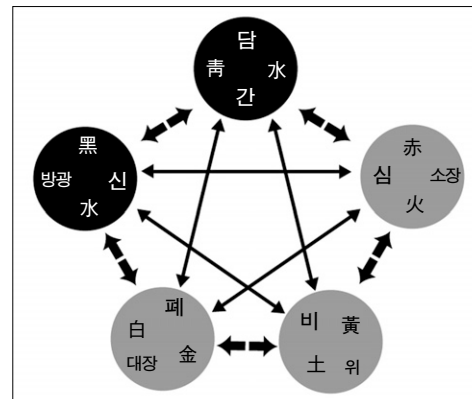
도교의 무술은 음양오행을 원칙으로 한다고 말씀 드린 바 있습니다. 음양오행은 무술뿐만 아니라 의학이나 의학에서도 다루고 있습니다. 음양오행만 정확히 구분하려면 이 연재가 다 끝날 때까지 설명하여 드려도 다 쓰지 못할 것이므로, 우리 삶에 있어 도움이 될 만한 몇 가지를 설명하겠습니다.

음과 양의 본뜻은 문자 그대로 해석하면 언덕 위로 해가 떠오르면 응달과 양달이 생긴다는 데서 그 어원을 찾을 수 있습니다. <내경(內經)>의 음양상대론(陰陽應象大論)에서는 다음과 같이 말합니다.

"음양(陰陽)이란 천지(天地)의 길(道)이고, 삼라만상을 통제하는 기틀이다. 모든 변화를 주재하고, 살리고 죽이는 것이 바로 여기에서 나온다. 또한, 신령한 기운이 가득 차 있어, 모든 생물의 병(病)은 음양의 조정을 통해서 고쳐질 수 있다."

또 <주역>에서는 "우주 삼라만상에는 음과 양이라는 서로 다른 두 가지의 기운이 있어, 이들 간의 대립되는 작용으로 인해 온 세상의 무궁한 변화가 일어나게 된다"라고 설명했습니다.

음양오행의 원리는 음은 땅이고 양은 하늘입니다.



음양오행 상생 상극도

하늘과 땅이 서로 통하여 만물을 생성하고 키워내며 순환하여 만물이 무궁히 발전하는 것이 음양의 조화입니다. 그리고 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水)의 오행의 특수한 기는 우주 만물의 원천을 이루며, 인간을 포함한 모든 생물의 근원이 기(氣)에 있는 것입니다.

한문(木, 火, 土, 金, 水)을 보니 친숙한 단어들이지요? 중국 학문은 이 음양오행에서 시작하고, 이를 기본으로 발전해 나갑니다.

중국 학문은 이 오행의 성질을 이용해, 서로 상생·상극하는 것을 활용합니다. 예를 들어 '나무는 불을 살린다(木生火), 불은 흙을 살린다(火生土), 흙은 금을 살린다(土生金), 금은 물을 살린다(金生水), 물은 나무를 살린다(水生木)'는 말처럼 자신이 타고난 사주에 부족한 부분을 채우고 보완해 나가며 자신을 키워나갑니다.

음양오행은 인간사를 설명하는데 있어 인간을 소우주로 파악했습니다. 하늘이 만물을 낳지만 그 가운데 가장 귀한 것이 사람입니다. 사람에게 360개의 뼈마디가 있는데 이는 하늘의 돌레인 360도에 해당합니다. 사람의 형체와 뼈와 살은 땅의 두터움에 해당하고, 몸의 구멍과 혈맥은 내와 골짜기에 해당합니다. 마음의 회로아래는 사계절의 기후와 상응하고, 자연의 오행은 인체의 오장에 해당합니다. 바람은 사람의 호흡에 해당하는 부분입니다.

오행을 상생의 순서에 따라 배열하면 목, 화, 토, 금, 수가 됩니다. 이를 사계절에 빗대어 말하면 봄은 낱아주고, 여름은 자라게 하고, 늦여름은 길러주고, 가을은 거두며, 겨울은 저장합니다.

인의예지신(仁義禮智信)의 경우 인은 목과 동쪽, 의는 금과 서쪽, 예는 화와 남쪽, 지는 수와 북쪽, 신은 토와 중앙에 해당합니다.

어렵게 느껴지지만 이 음양오행이 건강을 챙길 수 있는 기본이 되니 의미 있게 살펴보시기 바랍니다.  
근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

<h3>불자 정보</h3> <p>779호   TEL 02) 2004-8215(월) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 대구 팔공산 5천평 도량터</li> <li>● 반값에 드립니다 (불사 골조 공사 완료)</li> <li>● 사찰부지 허가 필</li> <li>● 전기, 지하수 개발완료</li> <li>● 진입로 포장</li> <li>● 주인직통</li> </ul> <p>010-4512-0813</p>	<h3>토굴 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 전남 장성군 서산면 금계리 축령산 휴양림 인접</li> <li>● 대지 132평, 건평 17평</li> <li>● 석간수, 공기, 물, 청정지역</li> <li>● 비구니 스님 10년 공부한 토굴</li> <li>● 아궁이황토방 1칸, 편백나무방 2칸</li> <li>● 가액: 4천만원</li> </ul> <p>010-4915-8181</p>
<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산시 부전동 부전시장 근처</li> <li>● 최고위치, 최고시설</li> <li>● 법당, 방2, 식당, 식당방1</li> <li>● 2층 55평</li> <li>● 가액: 전세 1천만원에 월 30만원 가액은 당사 후 절충</li> <li>● 꼭 필요하신분만 연락바랍니다</li> </ul> <p>010-6374-4446</p>	<h3>암자 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경북 영천</li> <li>● 대지: 350㎡, 건평: 60평</li> <li>● 구조: 법당 1, 거실 1, 방 3, 공방 1, 창고 1</li> <li>● 주변여건: 앞에는 큰 저수지가 바라보이고 뒤에는 낮은 산 위치하고 있는 아담한 수행도량</li> <li>● 가액: 8천 8백만원</li> </ul> <p>010-4504-1246</p>	<h3>임법당 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 충북 단양군 매편읍 부곡리 179번지</li> <li>● 대지 80평</li> <li>● 단독 슬라브집(적벽돌) 30평</li> <li>● 임법당, 심야보일러</li> <li>● 가액: 6천만원</li> </ul> <p>010-6315-1158 043)423-3134</p>
<h3>단독사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산 영도 영선1동</li> <li>● 대지 36평</li> <li>● 1층 요사채 22평</li> <li>● 2층 법당 15평</li> <li>● 시설완비</li> <li>● 가액: 2억 9천 5백만원</li> </ul> <p>010-4940-0195 010-8995-0192</p>	<h3>사찰 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산 동구 좌천동</li> <li>● 대지: 300평</li> <li>● 건평: 법당 (60평), 요사채(20평), (15평)</li> <li>● 가액: 7억 8천만원 (가격절충가능)</li> </ul> <p>010-3118-4901</p>	<h3>포교원 안내</h3> <p>서울에서 포교원 꼭 하실분만</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 서울 서대문구</li> <li>● 넓은 법당, 주지실, 주방, 화장실 시설 훌륭함</li> <li>● 집기 일체 양도, 즉시 법회가능</li> <li>● 소임관계로 양도코저 함</li> <li>● 가액: 시설비 포함 4,500만원(조정가능)</li> </ul> <p>011-274-3853</p>

한형조 지음 333쪽 | 8,000원

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

김산대사(金山大師) · 대성심(大聖心) 율리 247쪽 | 8,000원

가산 12월 자전

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

현대불교 현불사 | 서울시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층  
T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 전화주문도 가능합니다.  
[총집 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046760 예금주: (주)현대불교신문사]

## 사찰대출안내

30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.

그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠 습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가 할 수 있고 또한 도와 드리고자 하는 적극적인 마음이 있기 때문에 항상 만족한 결과를 드릴 수 있었습니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

- 1 1억원 대출시 월이자 62만원입니다!
- 2 출장비, 대출수수료, 꺾기등이 일체없습니다!
- 3 위약금없이 마음대로 갖고 다시 빌릴 수 있습니다!

■ 대출안내 ■

지역 전국  
형식 담보대출  
금액 3천만 이상  
금리 연7.2%~7.6%  
기간 5년(연장가능)

☎ 상무 이강우 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522

현대불교 현불사 | 서울시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층  
T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 전화주문도 가능합니다.  
[총집 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046760 예금주: (주)현대불교신문사]