



Dr.황의 바른 자세 바른 생활 15 척추신경

모든 장기 질병은 뼈마디와 연결

척추 측만증은 24개의 척추 마디마디가 파베기처럼 좌우로 비틀어지면서 양쪽 어깨의 높낮이가 달라지는 증상입니다.

척추 측만증에서 비롯된 체형 불균형은 등판에도 나타납니다. 동시에 골반에도 영향을 미치게 되면서 양 다리의 길이까지 달라집니다. 이것은 몸통이 한쪽으로 치우치는 전신 골격의 기형적인 변화입니다.

이렇게 휘어진 척추는 주변의 심폐기관, 위장기관, 비뇨기관 등 장기를 압박합니다. 장기가 압박을 받기 시작하면 그 기능에 장애가 오기 때문에 문제가 심각해집니다.

척추 측만증은 체형 불균형 뿐만 아니라 장기 압박으로 일상생활에 많은 불편함을 줍니다.

그럼에도 척추 측만증은 진행속도가 빠르지 않아 일반인들은 자신의 허리가 휘었다는 사실을 알지 못한 채 지냅니다. 척추의 변형이 진행되면 등이 구부러지기 시작하고 어깨·골반의 양 높이도 달라집니다.

대개의 사람들이 한쪽 견갑골(어깨뼈)이나 둔부(엉덩이)가 들쭉 뽀뽀된 것을 발견하고 나서야 병원을 찾습니다.

그때는 휘어진 척추가 내장기관 및 심폐기관을 압박해 호흡근력이 있거나 심장 장애, 내분비 장애, 통증 등으로 시달리는 경우가 대부분입니다.

직립보행을 하는 사람의 특성상 체중의 하중으로 한번 휘어진 척추는 계속 휘어지기 마련입니다.

척추 측만증으로 내원한 한 여학생의 사례를 소개하겠습니다. 이 여학생은 갑자기 가슴이 답답하고 소화가 안 돼 병원에서 위 내시경과 방사선 검사 받았습니다. 검진 결과 장기는 이상이 없었습니다. 뜻밖에도 척추 측만증(30도)이라는 판정을 받게 돼 필자를 찾아왔습니다.

검사 결과 여학생은 어깨높이가 3cm이상 차이가 났고, 다리 길이도 달랐습니다. 이미 체형이 우측으로 편향돼 좌우 근육도 불균형하게 발달하고 있었습니다.

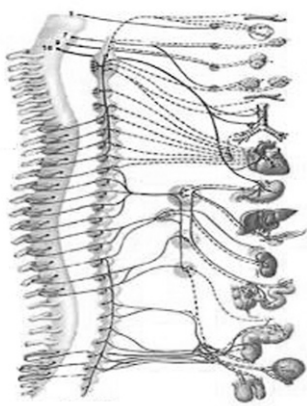
이 학생은 맞춤 체형 교정과 운동을 통해 장기 압박에서 벗어나 현재 일상생활에 불편함 없이 생활 중입니다.

척추 측만증은 조기발견해 바른 자세와 운동 등으로 예방하는 것과 조기발견이 가장 현명한 방법입니다.

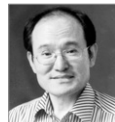
우리 몸의 뼈마디는 경추(목) 7개, 흉추(등) 12개, 요추(허리) 5개로써 총 24개로 이루어져 있습니다. 각 뼈마디에 따라 그와 연결된 장기에 찾아오는 질병의 관계를 살펴보겠습니다.

- 경추1번: 탈모, 뇌졸중, 뇌출혈, 신경과민, 불면증
- 경추2번: 눈, 시신경, 정맥, 혀, 이마, 눈 충혈, 눈 주위 통증, 귀앓이, 시력 장애, 귀먹음
- 경추3번: 뺨, 귀(외이), 얼굴 뼈, 치통, 여드름, 습진
- 경추4번: 코, 입, 인후, 편도선
- 경추5번: 성대, 인두 후두염, 인두 통증, 후두 통증
- 경추6번: 목 근육, 어깨, 편도선 뱀뱀한 목, 편도선염, 만성 기침
- 경추7번: 갑상선, 어깨, 팔꿈치 통증, 잦은 감기
- 흉추1번: 손, 팔 부분, 식도, 기관지, 천식, 기침, 호흡 곤란
- 흉추2번: 손과 팔의 아랫부분의 통증
- 흉추3번: 심장, 부정맥, 협심증
- 흉추4번: 폐, 기관지, 유행성 감기, 늑막염, 기관지염, 폐렴, 황달, 대장포진
- 흉추5번: 간, 혈액순환 장애
- 흉추6번: 위 신경을 포함한 위장장애
- 흉추7번: 췌장, 위궤양
- 흉추8번: 비장이상
- 흉추9번: 신장과 부신선 이상, 알레르기, 발진
- 흉추10번: 신장, 신장 장애, 만성피로, 동맥경화
- 흉추11번: 신장, 요관 여드름, 습진, 부스럼 따위의 피부상태
- 흉추12번: 소장, 임파 순환, 가스로 인한 통증(복통), 불임
- 요추1번: 대장질환 또는 탈장
- 요추2번: 복부, 다리 경련, 호흡곤란
- 요추3번: 생식기, 자궁, 방광, 무릎이상, 방광에 생기는 질병, 심한 생리통 또는 생리불순, 식은땀, 무기력, 유산, 무릎통증
- 요추4번: 전립선, 요통, 잦은 배뇨
- 요추5번: 다리 아랫부분, 발목, 발 다리의 약한 혈액순환, 찬 발, 다리 경련

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상모 원장 T: 1544-9697



척추 신경과 연결된 내장기관.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 3 으뜸이 되는 약

바른 섭생과 마음이 바로 공진단

〈拱辰丹〉

북극성을 공진(拱辰)이라고 한다. 인간의 길흉화복을 모두 담고 있다는 북두칠성은 하루에 한 번씩 하늘을 도는 별들의 중심이기 때문이다. 다른 별들은 시간에 따라 움직이지만 북극성(공진)은 움직이지 않는다. 북극성은 시간을 조율하고 시간을 지배하는 별이라서 영생을 상징하기도 하다.

모든 사람이 공진이다. 불성을 가진 개개인 모두가 법계의 중심으로 소중한 존재이기 때문이다.

공(拱)은 '공경하는 뜻을 표하기 위하여 두 손을 마주 잡는다' '두 팔을 벌리어 껴안는다'는 의미를 가진 말이다. 신(辰)은 별·날·하루·때를 가리키는 말로 '진'이라고도 읽는다. 따라서 공진은 '못 벌들을 껴안는다' '못 벌들의 공경을 받는다' '세월을 껴안는다'는 공경과 불로장생의 뜻을 담고 있다.

이 공진이 약의 이름으로 쓰이면 공진단(拱辰丹)이 된다. 공진단은 '하늘의 모든 별들을 껴안듯이 모든 약들을 다 포함할 수 있는 약', '천자의 덕화에 모든 사람들이 복종하고 귀의해 모든 이에게 이로운 약 중에서 으뜸이 되는 약'이다.

약 이름에 단(丹)이 붙는 것은 도가의 신선술을 닮은 약임을 뜻한다. 공진단도 불로장수를 바라며 도를 닦는 사람들이 최고로 여기던 약이다. 처방의 구성이 지극히 오묘해 공진단이란 이름이 붙었다.

공진단은 사향, 녹용, 당귀, 산수유로 이뤄졌다. 사향으로 면역력과 막힌 곳을 풀어주고, 녹용으로 생명의 원천인 신장의 양기를 돌운다. 당귀로 보혈해 피를 만들고 산수유로 폐와 심장을 돕는 원리이다.

이 네 약재는 생명의 원천기운인 신장을 보하면서 각기 많은 바 오장을 상호 보완해 상승작용을 한다. 이 네 약재를 기본으로 오방, 천마 등을 개인에 따라 가감하기도 한다.

근래에는 상품가치를 높여려 금을 입히기도 하지만 원래 녹두알로 만들어 복용하는 것이 좋다. 도가에서 금을 불로의 성약으로 찾지만, 금이 인체에 쌓이면 좋지 않다는 견해도 있기 때문이다.

공진단은 뇌혈관질환 심장질환 면역력 강화 수험생 스트레스 등의 질병을 앓는 이들에게 두루 처방된다. <동의보감>에는 "선천적으로 허약한 체질을 타고 난

사람이라도 이 약을 복용하면, 하늘이 내린 생명의 원천적인 기운(天元一氣)을 굳건하게 해 수(水)를 오르게 하고 화(火)를 내려 100가지 병이 생길 수 없게 한다"고 적혀 있다.

인체에서 물 기운이 밑으로 내려가고 불기운은 위로 올라가서 각각 따로 돌면, 몸의 순환이 안되서 뼈마디가 저리고 통증이 온다. 이 증상이 계속될 경우 몸이 뜨거워져 신경은 예민해지고 안정을 찾을 수 없는 상태가 된다. 결국 신장의 원기(元氣)가 모자라서 화기(火氣)를 제어할 수 없게 된다.

하루가 바뀌는 자(子)시는 수기운이 수성한 때이다. 이때는 반드시 잠을 청하는 것이 도움이 된다. 사람들 중에는 잠을 적게 자는 사람도 있고 많이 자는 사람도 있다.

머칠 밤을 새워도 머리가 맑을 수 있다. 단, 몸이 가벼워지려면 언제나 수승화강(水升火降)의 상태가 유지돼야 한다. 기운 순환만 원활해서는 안 된다. 몸의 원기를 알맞게 보충해야 한다.

법계의 중심으로 부처님이 될 모든 사람들, 스스로 공진인 사람들은 언제나 공진단을 먹는다. 다만 공진단을 먹으면서 그것이 공진단인지 몰른다.

법계의 모든 것이 합축된 제철 음식, 다섯 가지 맛을 가진 주곡, 흔들리는 마음을 다스리는 바른 가르침이 바로 공진단이다. 또 그것들을 바르게 받아들이는 마음가지이 수승화강을 이루는 밑바탕이 된다.

그 바탕이 이뤄지지 않을 때에는 약으로 된 공진단도 효과를 나타낼 수 없다. 지금 이 자리에 있는 나라는 존재가 공진이고, 바른 섭생과 마음이 바로 공진이다. 선재현의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 15

아무리 재주 좋아도 부처님 손 안

손오공은 중국 소설 서유기(西遊記)의 주인공으로 뜰에서 태어나神通력을 가진 원숭이입니다.

이 서유기는 불교적인 내용을 많이 담고 있어 불교 서적으로 생각하는 경우가 있지만, 실제 도교에서 수행승의 무능함을 풍자해 만들어진 책이라는 설이 더 유력합니다.

한 예로 손오공이 근두운을 타고 멀리 날아가 표시한 기둥이 부처님 손가락이었는데(여기서 부처님 손가락은 오행을 의미함) 이는 아무리 재주가 좋아도 결국 부처님 손(오행)의 기운을 벗어날 수 없다는 것을 암시해 주는 대목입니다.

이 밖에도 소설을 살펴보면 곳곳에서 음양오행의 도교적 이치를 볼 수 있습니다.

다음으로 부처님 손바닥의 음양오행을 살펴보겠습니다. 음양오행이란 음양의 변화가 5가지 형태(火土金水)로 움직임을 말하고, 이는 우리의 손바닥 안에서 모두 설명이 됩니다.

손을 피면 네모난 손바닥은 땅을 닮아 음(陰)에 해당하고, 손을 쥐어 생기는 둥그라미는 하늘을 닮아 양(陽)이라고 합니다. 엄지는 목(木), 검지는 화(火),



오방남자(五方囊子), 1880년대 사용된 조선시대 오방색 주머니.

중지는 토(土), 약지는 금(金), 새끼는 수(水)에 해당됩니다. 또 목화(木火)는 양(陽)에 해당되고, 금수(金水)는 음(陰)에 해당됩니다.

엄지는 힘이 좋아 뻗어 오르는 기운인 목(木)에 해당됩니다. 등서양을 막론하고 무언가 지시를 할 때

두 번째 손가락을 사용하는 이유는 검지가 화(火)에 해당하기 때문입니다.

중지는 만물을 키우며 또, 중재하는 역할을 담당해 토(土)입니다.

네 번째 손가락은 금(金)에 해당합니다. 약속의 의미가 있는 커플링은 누구나 약지에 끼게 됩니다. 금(金)의 기운은 모으는 기운인데, 모으는 것은 오프라 안는 것을 의미합니다.

다섯 번째 손가락은 수(水)에 해당되며, 수(水)에서는 응축의 완성(모든 기운을 모으는)이 이루어집니다.

수(水)는 손을 오르려면 다시 엄지와 맞닿아 다시 목(木)인 양의 기운으로 화하는데, 이는 세상이 돌고 도는 이치를 말하는 것입니다.

운세상이 부처님 손인 것처럼 음양오행사상은 오행을 색으로 나타낸 오방색으로 이미 우리 삶에 녹아있었습니다.

음양오행 사상에 따르면 오방색 중 흰색, 황색, 적색은 양(陽)이고 청색, 흑색은 음(陰)을 나타냅니다. 각각의 색이 지닌 의미와 상징에 따라 오방신장, 오방처용무, 관복, 오방낭자, 오색실, 색동옷, 오곡, 단청, 화문석 등으로 우리의 의식주 생활 전반에 걸쳐 다양하게 표현됩니다.

오방색의 청색은 동쪽, 붉은 간장(肝臟), 신장, 기쁨, 인(仁), 백색은 서쪽, 가을, 폐장(肺臟)과 코, 매운맛, 분노, 의(義)를 상징합니다. 적색은 남쪽, 여름, 심장(心臟), 찬맛, 즐거움, 예(禮)를, 흑색은 북쪽, 겨울, 신장(腎臟), 짠맛, 슬픔, 지(智)를, 황색은 중앙, 비장(脾臟), 단맛, 욕심, 신(信) 등을 상징합니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>불자 정보 780호 TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p> | <p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 밀양군 무안면 운정리 • 총대지 450평, 법당 50평, 요사 20평 • 법회 즉시 가능 • 가액: 9,000만원 <p>010-5001-5783 055)356-5322</p> | <p>바다가 보이는 토굴안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 남해군 장선면 삼천포 대교 인접 • 대지 126㎡ 텃밭대지 172㎡ • 방2, 입식주방, 아궁이방1 • 포교도 가능한 부차터 • 가액: 4,300만원 <p>010-9315-0189</p> | <p>작은 토굴 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 강원도 고성군 현내 • 평수 236평, 입법당 14평, 방2개 • 주차장 넓음, 주변 환경 수려하고 조용한 수평환경 • 스님 혼자 조용히 기도하시면서 법회하실 새로운 인연을 기다립니다 (시설일체완비) • 가액: 7천만원(조정가능) <p>033)682-4652</p> | <p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 참선기도도량 • 위치: 전남 담양군 수북면 오정1구 광주에서 20분 거리 • 대지 250평, 텃밭 30평 • 기와집 30평, 황토집 20평, 차고와 벽돌 2층 25평 • 가액: 2억 5천만원 <p>061)535-1090 010-2523-1090</p> |
| <p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 대구시 서구 비산동 • 평수: 약 30평 • 삼존불 • 보증금 200만원 월 20만원 • 시설비 300만원 <p>010-5340-6357</p> | <p>암자·토굴 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 거제시 • 대지 344㎡, 104평 • 아궁이, 황토방, • 단독주택 2채 • 방3, 공양간 1, 인법당 • 가액: 1억 8천 5백만원 (조정가능) <p>055)632-3840</p> | <p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 전남 고흥군 • 평수 1천평, 대웅전 30평 • 산신각 1동, 요사채 2동 • 주차장, 종각, 노천미륵불 • 가액: 1억 5천만원 <p>061)832-3136</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>포교원하실분</p> <ul style="list-style-type: none"> • 현포교원(60평)인수하실분 • 위치: 시장입구 전방 체코 부산시 북구 구포2동 시장동입구 • 지하철 2호선, 구멍, 구남역에서 3분거리 • 가액: 전세 5천만원(월세가) <p>주간 051)338-8607 폰 011-9515-8606 야간 051)338-8606</p> |
| <p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 평수 35평 • 삼존불, 탕화 (지장, 칠성, 신중, 용왕) • 주방1, 창고 1, 주차편리 • 가액: 시설비 합 1천만원에 월 30만원 <p>010-6414-5601</p> | <p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 전남 광양 • 모든시설완비 • 40평 • 책임지고 운영하실분 • 200만원 <p>010-8315-2100 061)791-1053</p> | <p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 양천구 신월사거리 • 평수 70평 • 법당, 요사채 3칸 • 창고, 방1개, 욕실, 주방 • 운수 보일러 • 물만 오시면 법회가능 • 시설비+보증금 6000만원, 월 100만원 • 스님 공할관계로 급 양도 <p>017-586-5699</p> | <p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 사하구 괴정동 역세권 • 대지 230평 • 건물: 법당, 요사채 각 40평 • 은행용자 3억원, 노인요양병원 적합 • 가액: 7억 9천만원(절충가능) <p>011-584-1291</p> | <p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 창원군 도천면 • 총 1309평 중 종교용지 220여평 • 법당 15평, 산신각 5평 • 요사채 42평 • 부곡운전 차로 7분거리 • 논리보건소 인근 • 가액: 1억 5천만원 <p>010-8675-4088</p> |

한철조 지음 333쪽 | 8,000원

무문관, 혹은 "너는 누구냐"

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

김산대 지음 247쪽 | 8,000원

김산대 지음 · 대성스님 옮김 247쪽 | 8,000원

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

현대불교 현불상 | 서울시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 전화주문도 가능합니다. [농협 053-01-269020 | 국민은행 343601-04-046766 예금주: (주)현대불교신문사]