Dr.황의 바른 자세 바른 생활 ⑯ 일자목

# 모니터는 항상 눈높이에 맞추자

일자목 증상은 C자 모양의 7개의 경추(목뼈) 구조가 거북이 목처럼 일직선이 돼 굳어가는 증상을 말합니다.

대나무처럼 경직된 일자 목뼈 구조와 과도하게 긴장된 목 근육들은 경추(목뼈)에서 빠져나오는 척추 신경을 압박하고, 뇌에 산소와 영양을 공급하는 혈관을 압박해 근육 내 혈류 감소, 혈액 순환 장애와 영양분 및 산소 공급 부족을 초래합니다. 동시에, 과도한 노폐물 배출로 인한 통증 유발물질이 생성돼 근육 조직의 염증과 통증을 유발시킵니다.

일자목으로 고생하는 분들은 목 주변의 근육이 과도하게 경직되면서 어깨와 목뼈 주위 근육이 딱딱하게 뭉치고 굳어진 느낌이 들며 목과 허리가 항상 욱신거리면서 어깨 위에 무거운 짐을 올려놓은 것처럼 짓누르듯합니다. 또 이런 분들은 잠에서 막 깨어났을 때 목을 돌리기 힘들 정도의 통증을 호소하기 마련입니다.

동시에 전만(앞으로 구부러짐)된 거북이 목 구조로 인해 머리를 무겁게 해 집중력을 떨어뜨리고 만성피로 · 두통 · 구토 증상을 보이기도 하고 눈알이 빠질 것 같은 증상을 유발시킵니다. 결국 목 디스크, 고혈압, 뇌졸증, 안면비대칭 등 통증의 악순환 고리를 만들게 되며, 이차적으로 척추와 골반 구조에 변형이 생기면서 또 다시 통증이 발생하는 악순환이 반복되는 특징을 지닙니다.

이러한 일자목 증상은 머리가 구부정하게 앞으로 굽어 나오는 불량한 자세에서 유발되기 마련입니다. 이는 장시간의 책상 작업(컴퓨터, 수험생활)을 하는 현대인들이 가장 주의해야 할 질병입니다.

일자목 증상으로 고생하는 환자 다수는 근본적인 일자목 교정 치료방법을 찾지 못한 채 약물치료, 통증 주사 요법, 물리치료 등 일시적인 통증 감소 위주의 치료를 받고 있습니다. 하지만 별 효과가 나타나지 않음으로서 치료를 포기하고 진통제에 의존하며 사는 경우가 매우 많은 것이 현실입니다.

28세 여성분이 일자목 증상으로 필자를 찾아왔습니다. 이 분은 만성적인 두통, 참을 수 없이 짓누르는 목. 어깨, 허리 통증으로, 목과 어깨부위가 과도하게 굳어 있었습니다.

특히 자고 일어나면 목을 돌리기 힘들 정도로 통증이 심하게 느껴졌고 세안이나 머리를 감기 위해 몸을 숙이고 나서 허리를 펴려고 하면 극심한 통증이 몰려왔다고 합니다. 또한, 목과 허리 뿐만이 아닌 온 몸이 아프지 않은 곳이 없을 정도로 팔과 다리도 수시로 저리고 아팠고, 때때로 머리까지 통증이 올라오는 전형적인 일자목 · 거북목 증후군으로 고생하고 있었습니다.

여기저기 병원을 찾아다니면서 검사란 검사는 다 받아봤지만, 병원에서의 모든 검사결과는 정상이었고 통증 치료 · 물리치료 · 약물치료로도 효과를 보시지 못해 스포츠 마사지, 경락마사지, 운동을 다 했지만, 통증은 날로 심해졌다고 합니다.

필자는 이 분의 전신 체형 불균형 검사를 시행한 결과, 전형적인 일자목 증후군 이었습니다. 곧바로 교정 치료에 들어갔습니다. 정상적인 경추 곡선의 소실로 인한 전신 체형 관절의 비틀림, 휘어짐, 구부러짐을 분석한 맞춤 일자목 교정 치료 프로그램을 만들었습니다. 이 분은 처방을 받은 지 3달이 지난 시점에서 비로소, 그토록 오랫동안 시달려 온 만성 두통, 목 · 어깨 통증에서 말끔히 벗어나 환한 웃음을 되찾았습니다.

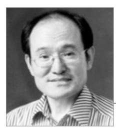
목 관련 질환의 치료 기간은 증상이 생긴 시간 만큼 걸릴 수도 있으나 자신의 노력과 관리가 따른다면 치료 기간이 단축될 수 있습니다. 또한 모든 치료가 종결된 후에는 환자 본인이 바른 자세를 유지 · 생활화하고 적절한 운동을 하도록 하는 것이 근 · 골격계 질환을 예방하는 가장 좋은 방법입니다.

일자목을 예방하기 위한 일상생활 속의 바른 자세를 말씀드리겠습니다. △모니터나 거울은 항상 눈높이에 맞춘다. △독서를 장시간 할 경우 목을 앞으로 빼지 않도록 주의한다. △평상시에 어깨를 뒤로 젖히고 가슴을 펴는 스트레칭을 한다. △장시간 작업 시 50분 작업, 10분 휴식의 원칙을 지킨다. △잘 때 얇은 수건을 3~4번 접은 뒤 목 아래 받치고 자는 방법도 좋다. △바닥에 신문을 펼쳐 놓고 보지 않는다. △책상에 앉아 있을 때에 고개를 너무 숙이지 않고 고개를 약간 든 상태에 책을 놓고 보는 것이 좋으며 허리를 펴고 등이 굽지 않게 한다.

다음은 목 부위의 긴장을 완화하기 위한 스트레칭인 '일자목 운동'입니다.

1. 엎드린 자세로 눕는다.
2. 다리는 골반보다 조금 넓게 벌리고 발등이 바닥에서 다리와 일자가 되도록 자세를 잡는다.
3. 머리는 이마가 바닥에 닿도록 하고 양팔은 어깨선을 따라 옆으로 놓는다.
4. 목만 뒤로 올리고 시선은 천장을 본다.
5. 3~5초 후에 머리를 천천히 내린다.

포스츄어앤파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



김경현 원장의 몸 · 마음 이야기 ④ 부종1

# 안 먹어도 살이 찌는 현상

세포와 세포 사이에는 흐르는 체액이 있다. 이 체액이 혈관 이외의 부위에 과도하게 쌓이면 부종이 된다. 부종은 병적인 원인으로 생길 수도 있고 생리적인 현상으로 일어날 수도 있다. 오랫동안 서 있거나 앉아 있을 때, 같은 동작을 계속 반복할 때 붓는 경우, 짠 음식을 과식했을 때, 여성이 생리 전에 붓는 경우는 생리적인 부종이라 할 수 있다.

부종의 대표적인 초기 증상은 다음과 같다. 체중이 이유 없이 증가하고, 체중이 아침과 저녁으로 변화가 심하며, 소변량이 감소하고, 수면 중 깨는 횟수가 증가하며, 신발이 작아진 것 같고, 소변색이 진해지고, 반지가 꼭 낀다거나 기상 후 얼굴이 푸석푸석하며 피부의 상처가 잘 아물지 않는 등 증상이 자주 나타나는 사람은 부종에 대한 감별진단이 필요하다.

모든 신장질환에서 부종이 발생하지는 않는다. 또, 수면 중 부어도 활동 중에는 부종이 감소하는 경향이 있다. 심장기능이 원활하지 못한 경우 팔 다리 등의 말초부위가 일과 이후에 붓기도 한다.

임상에서 가장 많이 경험하는 부종은 다른 장기의 이상이 없어도 나타나는 주기성 부종이다. 외모에 신경을 많이 쓰는 30~50대 여성들에게서 주로 나타나는 이 질환은 체중 증가 또는 부종을 호소하지만 특별한 질환을 찾아볼 수 없다. 실제 부종의 정도는 환자의 말보다 가벼운 경우가 대부분으로 주로 체중이 많이 늘어 있음을 호소한다. 짜고 매운 음식을 좋아하거나 저녁식사 시간이 늦은 경우가 많고 스트레스가 심한 사람들에게 이 질환이 많은 편이다.

이런 부종환자는 생활 습관을 바꾸는 것이 우선이다. 우선 수시로 자세를 바꿔야 한다. 서있거나 앉아 있는 시간이 많은 사람이라면 다리와 발의 피로를 풀어줘야 한다. 발바닥을 자극하는 것이 좋은데 자갈로 된 발판 위를 걷는 운동은 발바닥에 분포된 전신 경혈을 자극 하고 발바닥에서 심장으로 혈액의 펌프 작용을 도와 다리의 혈액순환을 개선시킨다. 심장에서 발까지 내려온 혈액은 단순한 혈압에 의해서가 아니라 걷고 활동하며 발을 딛을 때 생기는 압력으로 순환하기 때문이다.

발이 피로를 느꼈을 때 바로 발을 욕조에 담그거나 제자리 걷기를 하는 것이 좋다.

욕조의 물을 종아리의 반 정도가 잠길 만큼 채운 다음 두 발을 넣고 좌우 교대로 제자리 걸음을 반복하는 것을 7~8분 정도 매일하면 정맥에 탄력성이 생겨 울혈이나 다리에 정맥이 엉키는 정맥류의 발생을 예방할 수 있다. 이를 효과적으로 하려면 40도 전후의 미지근한 물에 10~15분 전신을 담궈 몸을 따뜻하게 한 다음 통에 찬물을 담아 발을 3~5분간 담그거나 찬 샤워기로 발에 물을 뿌리는 방법이 좋다.

한 가지 중요한 것은 염분의 섭취를 줄이고 정서적인 안정을 취하는 것이다. 스트레스는 전신의 기능을 약화시키고 염분은 체액의 삼투압에 변화를 일으키기 때문이다. 이뇨제의 복용은 오히려 부종을 악화시킬 수 있으므로 삼가는 것이 좋고 부종이 생긴 부위는 심장보다 조금 높게 하면 체액이 중력을 따라 퍼져 증상이 완화될 수 있다.

옥수수수염은 부종에 좋은 치료제이다. 가벼운 이뇨작용을 하는데 부작용이 거의 없어 예부터 널리 쓰이고 있다. 용량은 하루에 마른 옥수수수염 30g 내외가 좋다. 상온에서 쉽게 상하므로 매일 보리차 대신 달여서 마시면 된다. 옥수수수염은 신진대사의 개선과 제반 해독작용에 좋은 효과를 내는 약으로 알려져 왔다.

옥수수수염차는 수독으로 인해 살이 찐 사람에게 좋다. 옥수수수염은 깨끗이 씻어 그늘에 말려 두었다 쓴다. 냄비에 물과 옥수수염을 넣고 센불에서 끓인다. 끓기 시작하면 약한불에 계속 달인다. 건더기는 채에 걸러내고 국물만 냉장고에 넣어 두고 수시로 마신다. 단, 처음부터 너무 많이 마시지 말고 양을 점차 늘리는 것이 좋다.

선재한의원 (02)518-0845

황현수의 불교와 무술이야기 ⑯

# 상차림 하나에도 조화가 있다

식생활에서 빠질 수 없는 밥상. 그 상차림에도 음양오행의 사상이 깃들어 있습니다.

요즘은 서양 문화가 자리 잡아 네모난 식탁을 많이 사용하지만 예전에는 둥근 형태의 밥상이 주를 이뤘습니다. 음식을 많이 차려야 할 때 어쩔 수 없이 직각의 상을 사용하더라도 각진 부분을 둥그렇게 처리하여 될 수 있는 한 원의 형태를 유지하려 했습니다.

밥상의 둥근 형태는 양(陽)을 상징하며 상의 다리가 네 개인 것은 음(陰)을 상징합니다. 둥근 모양의 그릇에 담긴 음식을 통해 하늘의 양기를 받아들이고자 했고, 또한 둥근 모양의 숟가락은 양입니다. 두개의 젓가락은 음으로써, 수저를 함께 사용하는 것은 음과 양의 조화를 의미합니다.

오행적인 측면으로 볼 때에도 밥상은 나무(木)이며, 수저와 그릇은 금 · 은 · 놋쇠 · 유기 등과 같은 쇠(金)와 흙(土)으로 만든 도자기입니다. 간장, 국, 찌개, 동치미 등은 수(水) 생선이나 육류등과 같이 불에 굽거나 찐 것으로 화(火)가 포함돼 있습니다. 이렇듯 상차림 하나에도 음양오행의 사상이 깃들어 있어, 옛사람들의 섬세함과 지혜를 엿볼 수 있습니다.

음양오행의 구조로 차려진 옛날 밥상.

몸과 음식에 대한 음양오행의 조화를 살펴보겠습니다. 자연 현상의 원리를 꿰뚫은 음양오행(陰陽五行)은 만물의 생성과 변화를 음양과 오행의 관계로 설명하는데, 소우주라고 말하는 인체도 음양오행의 영향을 받고 있다고 설명합니다. 인간의 신체에는 오장육부가 있는데. 이 오장육부는 저마다 오행의 기운을 하나씩 갖고 있습니다.

첫째로 나무의 기운을 띠는 간을 살펴보겠습니다. 목(木)은 방위로는 동쪽 · 계절로는 봄, 색깔로는 녹색 · 맛으로는 신맛에 해당됩니다. 물이 있어야 나무가 잘 자라듯 신장이 건강하면 간 기 능도 원활해지며, 간이 활발해지면 심장의 기능도 좋아집니다.

간 기능이 약해지면 원기가 쇠약해지고 매사에 의욕도 떨어지게 되므로 자주 짜증이 나게 됩니다. 인체 중 간이 주관하는 곳은 눈입니다. 간 기능이 활성화도면 눈에 정기가 감돌아 반짝반짝 빛이 나지만, 쇠약해지면 눈이 침침해지며 흰 자위가 노래지고 광채를 잃기 마련입니다. 이 외에도 간이 나빠지면 황달 증상이 나타나게 되는데, 간 질환을 앓고 있는 환자들을 볼 때 그들의 피부가 누런 빛깔을 띠는 것을 보면 알 수 있습니다.

간 질환이 무서운 이유는 반 이상이 망가져도 자각증상이 거의 나타나지 않다가, 거의 다 망가졌을 때야 증상이 나타나는데 이미 그때는 치료가 어렵습니다.

간에 좋은 음식은 △오디(뽕나무 열매)– 오래 먹으면 흰 머리가 검게 되고, 눈이 밝아집니다. △결명자– 간 기능을 좋게 해 눈을 밝게 하므로 차를 끓여 마시면 좋습니다. △매실– 간 기능을 보호해주지만, 그냥 먹기에는 많이 시어서 보통 술이나 농축액으로 만들어 물에 타 마시게 됩니다. △부추– 간의 채소라고 일컬어질 정도로 좋은 채소이지만, 불가에서는 오신채라 해서 금합니다. 앞선 칼럼에서 말씀드렸듯 그것은 잘못된 사상이므로 여기에 구애받지 마시기 바랍니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

781호 | 불자정보
TEL 02) 2004-8215(直)
732-1522
FAX 02) 737-0696

사 찰 안 내
● 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 7천만원포함), 전세도 가능 (1억)
010-8675-8011

포교원 안내
● 위치: 인천시 부평구 부개1동 대로변 2층
● 실평수 35평
● 보증금 500만원, 월 50만원 시설비 1490만원
011-729-6011
032)614- 6011

사찰(급)안내
● 위치 : 3호선 전철역 역세권
● 대지 100평, 건평 60평
● 한옥 포교당 운영하실분
● 종교용지, 주차 얼마든지 가능
● 사찰 건립터
● 가액 : 상담 후 결정
070-8834-6136
010-9284-6136

포 교 원 안 내
● 위치: 서울 성북구 동소문동 지하철 4호선 삼선교 7번출구 근처
● 평수 : 약 15평
● 보증금 3천만원, 월 50만원 시설비 상담 후 조절
● 시설완비. 몸만 오면 됨 즉시 법회 가능. 오래된 절
010-8527-6353

전원주택 토굴 안내
● 위치: 경북 청도군 매전면
● 토지: 1000평
● 건물 1층 40평, 2층 20평
● 조경과 잔디밭 너무 좋음
● 집앞에 강물이 흐르고 앞 뒤 에는 소나무 숲이 있음
● 완벽한 집, 그림 같은 집
● 가액: 3억 7천만원
011-9071-7713

사 찰 안 내
● 위치: 구미터미널 최고중심지
● 법당 1, 화장실 2, 방 4
● 대지 평수 : 60평 슬라브 주택
● 가액 : 보증금 無. 월 30만원 시설비 1천만원 (상담 후 조절)
● 법사. 보살님 등 상관없음
010-2499-3001

도심지 포교원 안내
● 위치: 경북 칠곡군 북산읍 인평리
● 최신시설
● 상담과 천도재 겸하고 있음
● 평수 : 약 60평. 삼존불, 탱화
● 보증금 1천만원, 월 60만원 시설비 3천 5백만원
010-8968-9733

포교원(급)안내
● 위치 : 강남대로, 논현역 7호선, 신논현역 9호선 중간 영동시장 대로변
● 위치 : A급 ● 법당시설완비
● 상담실1개, 방 1개
● 보증금 1천5백만원. 합 5600만원 (조절가능)
010-4416-1699

작은 암자 및 사찰터
충청북도 제천시 봉양읍
오래된 사찰이 있던 자리로
돌로된 미륵 보살님, 부처님, 산신이 모셔져있는 도량이 깊은 터.
바로옆 원천수 맑은 통암반 폭포접.
남향. 200년 된 소나무와 소나무숲
정자터 및 기도터.
삼면이 국유림으로 둘러쌓여 간섭이 없음.
작은암자 및 사찰, 조용한별장지
적극 추천...
■ 1,200평 (1억 8천만원)
문의 017-422-6645
자세한 내용은 다음카페에서 [이땅]을치세요.

사찰대출안내
30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.
그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가할 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,꺽기등이 일체없습니다 !
3 위약금없이 마음대로 갚고 다시 빌릴 수 있습니다 !

형산새마을금고 본점 전경
■ 대출안내 ■
지 역 ☞ 전 국
형 식 ☞ 담보대출
금 액 ☞ 3천만 이상
금 리 ☞ 연7.2%~7.6%
기 간 ☞ 5년 (연장가능)
☎ 상무 이강욱 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522
형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602