



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 18 목 디스크

'디스크' 수술없이 치료될까?

목은 7개의 뼈가 C자형의 곡선을 이루고 있습니다. 그 사이에 위치한 추간판(椎間板, a disk)은 목의 무게를 균형 있게 분산시켜 충격을 완화시켜 주는 기능을 합니다.

목 디스크(경추 수핵 탈출증)란 추간판이 손상돼 내부 수핵이 빠져나오는 질환을 말합니다. 목 디스크는 목 구조가 일자로 변형되어 머리의 하중이 목에 집중되면서 퇴행성 변화 및 외상이 생깁니다.

목 디스크는 노인들이 앓는 퇴행성 질환으로 여겨졌지만, 최근에는 20~30대 환자가 급증하고 있습니다. 이는 오랜 시간 좌식 생활과 높은 목에 사용 등으로 잘못된 자세가 지속됐을 때 나타납니다.

목 디스크의 원인은 목 주변 근육이 약화로 목뼈가 변형되는 경우와, 교통사고와 같은 순간

니다. 대부분의 목 디스크 환자들은 단순한 목뼈의 구조적 변형과 통증을 호소할 뿐만 아니라, 골반의 비틀림, 자세의 불균형, 턱 관절 불균형, 두개골의 불균형 증상 등으로 고생 합니다.

한 남학생의 사례를 소개하겠습니다. 이 학생은 컴퓨터 게임에 중독돼 하루 10시간 이상 게임을 했습니다. 이 학생은 게임 중 목에 통증이 심해져 검사를 받았습니니다. 검사 결과는 목 디스크였습니다. 학생은 다른 곳에서 물리치료 등

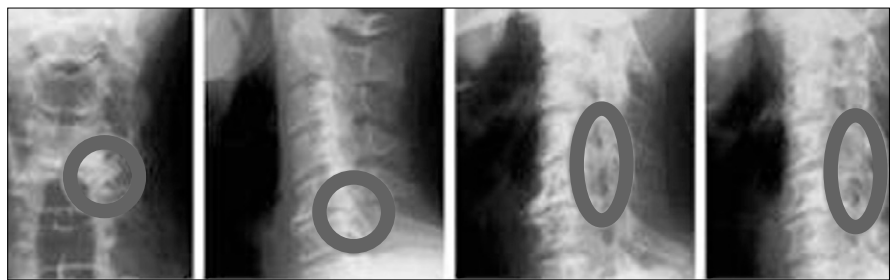
를 계속 받았지만 차도가 없자 필자를 찾아 왔습니다. 검사결과 만곡증(등뼈가 굽는 증세)과 일자목 증상으로 인한 경추 불균형 증상이었습니다. 학생의 경추는 비틀림도 있었지만 마디마디가 심각하게 돌출돼 있었습니다.

필자는 학생의 경추를 부드럽게 풀어주고, 굽은 등, 비틀린 척추를 바로잡기 위한 근육관리와 맞춤 체형교정을 처방했습니다. 목 디스크를 예방하려면 바른 자세가 중요합니다. 목의 자세를 바르게하고 베개는 너무 높지 않게 합니다.

특히 컴퓨터를 사용할 때는 모니터를 눈 높이와 맞춰 목을 거북이 목처럼 되지 않게 합니다. 평소에도 장시간 컴퓨터 작업을 해야하는 경우엔 한시간에 한번 정도 스트레칭을 해주는 것도 좋습니다. 스트레칭은 목 뒷부분 및 어깨 근육을 풀어주어 만성통증을 예방합니다.

바른 자세는 자신의 몸을 지켜줄 정도로 중요합니다. 그런 만큼 부모님들이 솔선수범해 바른 자세를 취하고 자녀에게 지도해야 합니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상모 원장 T : 1544-9697



목 수핵 탈출(목 디스크) X-ray 사진.

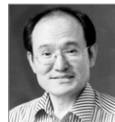
적인 충격이 목뼈에 가해지면서 유발되기도 합니다.

우리나라의 경우 목 디스크는 완치가 불가능한 질병으로 알려져 있어 환자 대부분이 수술을 선택하고 있습니다. 다른 나라에서는 비수술적 요법이 다양하게 개발·실행되고 있는데도 말입니다.

고비용으로 부담이 됐던 목 디스크 수술·MRI 촬영은 최근 가격이 저렴해져 누구나 쉽게 할 수 있습니다. 목 디스크 수술 비율이 많아지다 보니 건강보험이 적용됐기 때문인데 이에 따라 이제는 목 디스크 수술은 한국이 세계에서 가장 저렴하다는 웃지 못할 말도 생겼습니다.

필자를 찾아오는 분들은 '디스크가 과연 수술 없이 치료 가능한지'를 묻습니다. 최근 한 의원과 병의원들은 추나(비틀어진 뼈를 밀고 당겨서 바르게 함)·카이로프랙틱(척추 지압) 요법 등으로 한 번에 교정이 가능하다는 광고 문구를 퍼뜨리고 있습니다. 하지만 이러한 요법은 순간적인 시원함을 주지만 제자리로 돌려놓은 지 얼마 되지 않아 재발되기 십상입니다.

오히려 일시적인 요법으로 해당 부위의 근육과 인대는 만성화 돼 염증증상과 관절변형이 생길



김경현 원장의 몸·마음 이야기 6 머리에 좋은 약

머리는 비워야만 채울 수 있다

머리가 좋아지는 것을 바라지 않는 사람은 없다. 머리가 좋아지는 으뜸가는 방법은 머리의 활성을 저하시키는 정신적 또는 육체적인 요인들을 제거해 집중력을 강화하는 데 있다. 개인의 상태에 따라 집중력을 저하시키는 요인이 무엇인지를 찾아내어 그 요인들을 다스려야 한다.

격심한 스트레스에 처한 사람, 체력과 지구력이 떨어지는 사람, 무언가 맺힌 사연이 있는 사람, 신체적 질병을 가진 사람 등등 사람에 따라 처방이 달라질 수밖에 없다. 머리를 좋게 한다는 역대 한방의 처방들을 보면 몇 가지로 나뉜다. 청심연자탕(淸心蓮子湯), 청뇌탕(淸腦湯), 귀비탕(歸脾湯) 등은 울화를 해소하고 정신을 안정시키는 방법이다. 보중익기탕(補中益氣湯), 인삼양영탕(人蔘養榮湯) 등은 허약한 체력을 키우고 지구력을 향상시킨다. 익기총명탕(益氣聰明湯), 주자독서환(朱子讀書丸), 장원환(莊元丸) 등은 두뇌의 활동을 증진시키는 처방이다. 공진단(拱辰丹), 육공단 등은 화를 내리고 원기를 돌아주어 저항력과 면역능력을 강화시킨다. 체질과 증상이 사람마다 다르므로 처방 또한 다

를 수 밖에 없다. 약을 쓸 때는 자신의 체질과 증상에 맞는 것을 찾아야 한다.

뇌 혈액순환을 활성화 시키는 단방약재들을 몇 가지 소개하자면 다음과 같다.

오미자(五味子)는 대뇌 피질의 조절작용을 높여 지혜의 발달을 촉진하는 역할을 한다. 오미자에는 면역증강 효과도 있어서 쉽게 피로하거나 감염성 질환이 유행할 때 병에 걸리지 않고 견딜 수 있게 한다. 오미자의 수렴작용은 기침·천식에도 좋고 혈당을 내려주는 효과도 있다. 신경쇠약·불면·두통·가슴 두근거림·어지러움 등에도 좋은 효과가 있다. 한 학습 집단에서 오미자차를 음료수로 복용한 집단은 다른 집단보다 학습력·집중력이 훨씬 더 높았다는 실험결과도 있다.

석창포(石菖蒲)는 건망증과 기억력 감퇴의 처방에 반드시 들어가는 약이다. 창포는 위를 튼튼하게 하는 약으로도 쓰이지만 정신을 맑게 해 기분을 안정시키고 두뇌 활동을 좋게 하는 약으로 더 많이 쓰인다. 수험생의 경우 과도한 심리적 압박감으로 인해 소화기능

도 저하되기 마련이므로 창포를 차로 복용한다면 위장과 두뇌 모두에 좋다. 안신정지환(安神定智丸)은 정신을 안정시키고 뜻을 굳건히 한다는 뜻의 처방인데 창포와 원지 그리고 복령이 함께 쓰인다.

그 외에도 뜻을 오래도록 간직한다는 의미에서 이름이 유래된 원지(遠志), 불면을 동반하는 건망증에 효과가 있는 산조인(酸棗仁), 정월에 부스럼을 막는 풍습으로 쓰이는 호도, 각성작용과 강심작용을 가진 사향, 그밖에도 참깨, 연꽃 씨, 침향, 대추 등도 기억력 향상에 많이 쓰이는 약재들이다.

호두는 중국에서 머리가 좋아진다 해 정월에 아이들에게 먹이는 풍습이 있다. 특히 신경쇠약 불면 건망 편두통 불안애 좋은 효과를 갖고 있다.

사향이 들어간 공진단은 세월을 품에 안는다는 약 이름 그대로 신전의 원기를 보충해서 수(水)를 오르케 하면서 화(火)를 내려 언제나 맑은 머리를 유지할 수 있게 하는 약이다.

두뇌에는 이러한 약들과 더불어 낮잠을 적극 권한다. 집중력을 강화하자면 두뇌를 충분히 쉬어 주어야 한다. 기득 찬 겁에 물을 계속 붓는다고 물이 더 담겨지는 것은 아닌 것처럼 머리는 때때로 충분히 비워줘야 한다. 점심식사 후 또는 피로가 몰려올 때 편안한 의자에 앉아 눈을 감고 순간수면을 취하는 방법이다.

낮잠을 잘 수 없는 형편이라면 온 몸에 힘을 빼고 5분 이상 아무런 생각을 하지 않은 채, 혹은 생각이 흘러가는 대로 내려버려둔 채 두 눈만 감고 있어도 된다. 전신을 이완시키고 눈만 감고 있어도 몸과 머리는 수면 때와 같은 효과를 얻는다. 비워야만 채울 수 있다.

선재현의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 18

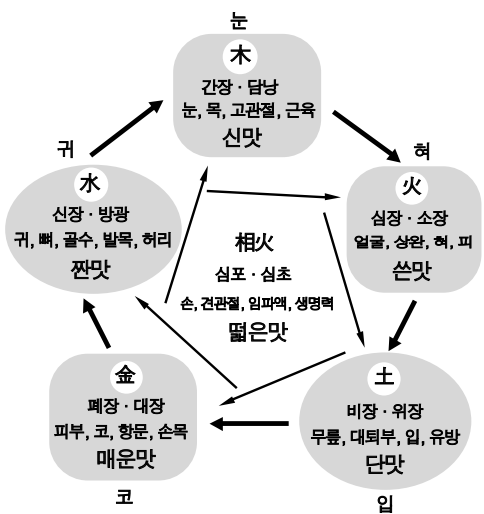
어느 정도 병과의 왕래가 있어야

음양오행 중 넷째(금)부터 알아보겠습니다. 금은 쇠의 성질을 말하며 장기로는 폐와 관련이 있습니다. 금은 서쪽·가을·흰색·매운맛에 해당됩니다. 폐는 대장과 표리관계(같은 기운(氣運)이 되는 장(臟)과 부(腑)의 관계)를 이루고 있습니다. 폐가 이상이 있을 때 대장을 함께 치료하는 것은 바로 이런 이유입니다. 폐는 비장과 상생관계를 이루기 때문에 비장의 기능이 활발해지면 폐의 기능도 따라서 강화 됩니다.

폐에 병이 생기면 코에 영향을 미쳐 냄새를 잘 맡지 못합니다. 한의학에서는 폐주피모(肺主皮毛)라고 해서 폐가 피부를 주관한다고 봅니다. 그래서 안색이 창백해지고 입가에 기미가 끼는 것은 폐에 열이 있어 피부의 진액이 말라 나타나는 증상입니다.

폐에 좋은 음식은 감자, 울무, 마늘, 양파, 도라지, 배 등 흰색 종류의 음식입니다. 흰색 음식은 항알레르기 기능과 항염증 기능이 뛰어나 환절기 감기를 예방하고, 호흡기가 약한 사람에게 도움을 줍니다.

차가운 성질을 지닌 맥문동(백합과)의 여러해살이 풀은 폐를 깨끗하게 만들어 피부를 윤기 있게 가꿔



줍니다. 폐의 성약이라고도 불리는 삼구씨는 기침을 멈추고 습한 것을 낮게 하도록 도와줍니다. 은행은

폐의 탁한 기운을 없애는 작용을 합니다. 밑갈퀴는 흥부의 열을 내려줍니다.

다섯째는 수(水)입니다. 수는 물의 기운으로 장기로는 신장과 관계가 있습니다. 수는 북쪽·겨울·검은색·짠맛에 해당됩니다. 한의학에서 말하는 신장은 콩팥 뿐만 아니라 방광 같은 배설기관과 자궁 같은 생식기 계통을 포함시킵니다.

신장에 문제가 생기면 몸에 한기가 오고 식은땀을 자주 흘리는데 이는 신장에 양기가 부족해서입니다. 신장이 안 좋으면 허리 통증·배뇨 곤란·부종 등 증상이 생깁니다. 신장은 뼈와 관계가 있어 신장기능이 나쁘면 뼈도 빠르게 퇴화합니다. 신장은 모발을 주관하는데 신장 기운이 약해지면 탈모가 진행되거나 흰 머리가 많이 납니다. 신장에 좋은 음식은 검은색을 띤 편두가 좋습니다. 검은콩, 검은깨 등과 같은 음식이 대표적입니다. 두충자는 뼈를 튼튼하게 해주는 효과가 있어 신장에 도움을 주지만 잘못 복용할 시 시력저하가 나타날 수 있으므로 주의해야 합니다.

수박씨와 옥수수수염은 이뇨작용이 뛰어나 신장 기능을 회복시켜줍니다. 이외에도 신장에 좋은 음식은 팔, 새우, 굴, 해삼, 가물치, 장어, 잉어 등입니다.

신장을 마지막으로 음식의 음양오행 관계를 살펴 보았습니다. 건강한 삶은 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 자산입니다. 흔히 "좋은 약만 평생 먹어온 사람은 정작 죽을 때 피로워한다"는 말이 빈말이 아닙니다. 우리 몸은 어느 정도 병과의 왕래가 있어야 그 면역력과 저항력이 생깁니다. 진정한 건강은 절제된 생활과 더불어 살아갈 때 참다운 삶에 가까워집니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

영남범음범패 학인모집

자 격

승려 및 범음범패에 관심있는 모든 재가불자

교육기간

전문반 1년 / 속성반 6개월

과 목

범 패 : 거불, 복청계, 가영, 향수나열, 도량계, 다계작법
작법무 : 천수바라, 공양작법, 사다라니

교육시간

매주 화요일 오후 1시 - 5시까지 (4시간)

강 사 진

영남범음범패(무형문화재 제9호) 이수자

- 교육원장 : 우암 스님
- 승무단장 : 성애 법사

교육장소

해동성취사 - 부산 기장군 일광면 동백리 317-4

문 의

☎ 051)727-0859, 0809 / 010-3004-0859

향토토굴 깨완수 템플스테이

- ◆ 자유명상, 기도정진, 선수련회
- ◆ 스트레스·짜증·우울증
- ◆ 아토피 어린이 수련실

금강경 (한글본) 기도

- ◆ 수지·독송·해설·사경
- ◆ 금강경 신앙 인례·도우미
- ◆ 독송본·사경집 보급
- ◆ 금강경 독송 철야정진

청정한 산림과 순박한 자연의 땅에서 램프스레이 수련과 금강경 기도, 장기수련 가능. 평생공부, 언제나 열려있는 절,

어디에나 통섭이 되는 절 왕금산 현불사



기도성취 제일도량

세계 최대 백옥비로자나불 왕금산 현불사

- 홈페이지 : '현불사' 입력 -> 왕금산현불사 검색
- 강릉양양 : 033)671-0776 ■ 핸드폰 : 010-8317-2520

"승가건강비법 신비의나무" [마.가.목]



강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인이네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두께 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

본초강독, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 허머리를 경계 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 수척을 해소

* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하여 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

“실험사례” 폐 식용유에 마가목 액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

전화번호 : 031)673-1285
참선원 대진 스님

※ 수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다.