



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 19 어깨 비대칭

### 체형교정은 아름다움 찾는 것

어깨의 불균형 증상은 어깨 주변 근육과 인대의 경직과 근육의 손상을 유발시키는 만성적인 근·골격계 질환입니다. 어깨는 옆에서 보았을 때 앞으로 굽은 정도에 따라 전신이 다르게 보입니다. 이 증상은 좌우 견갑(어깨뼈)과 쇄골의 비대칭 및 척추의 휘어짐에 그 원인이 있습니다. 또 측만증 증상이 있는 경우에 어깨의 높낮이가 다를 수 있습니다. 어깨 비대칭을 교정하는 것은 미적 관점으로 전신 균형을 맞춘다는 측면에서 그 중요성이 강조됩니다.



어깨 비대칭 골격도.

필자가 미국 척추신경 의대를 졸업하고 2000년 귀국했을 당시만 해도, 체형교정의 중요성은 전무하다시피 했습니다. “비틀어진 체형을 바르게 만들어 주는 의사입니다”라고 설명드릴 때, 대부분 반응은 “아! 허리 아픈 사람 치료하시는 의사군요?”라는 대답이 90% 이상이었습니다. 그러던 제가 최근에는 한국모텔협회에서 모델의 전신 체형을 평가하는 심사위원이 되었습니다. 얼마나 큰 변화일까요?

허리가 아프기 때문에 체형교정을 받는다고 생각하던 시기에, 지금은 체형교정이 아름다움의 진정한 의미로 자리 잡은 것입니다. 그중 하나가 어깨 비대칭입니다. “당신의 어깨가 비틀어져 있네요”라고 말했다 때, 2000년 당시 사람들의 대답은 “모든 사람들이 조금씩은 비틀어져 있는 것 아닌가요?”였습니다.

각종 영화제나 시상식 등에서 어깨가 시원하게 노출되는 드레스를 입고 있는 여배우들의 모습, 여름에는 상체가 모두 노출되는 비키니 수영복, 각종 타이트하고 섹시한 의상들이 일반인들의 어깨 비대칭에 대한 생각을 완전히 바꿔 놓았다고 생각합니다. 어깨가 시원하게 노출되는 옷을 입었는데, 자신의 어깨가 비틀어져 있다고 생각해 보십시오. 사람들의 시선을 끌려고 비키니 수영복을 한껏 차려 입었는데, 자신의 뒷모습이 심각한 비대칭 상태라면 어떨까요? 상상이 가시지요?

달라붙는 옷을 입고 다닙니다. 그래서 모델에게 몸매 관리는 필수입니다. 직업상 완벽한 어깨와 우의 대칭뿐만 아니라 곱슬곱슬, 골반, 척추 균형 등 전신의 완벽한 균형을 요구하는 직업이라고 할 수 있습니다.

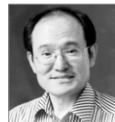
이 분의 고민은 완벽한 외모와 달리 좌우 어깨가 3cm이상 차이났고 견갑뼈가 돌출돼 팔 못 할 콤플렉스를 갖고 있었습니다. 항상 상급자와 언론사 기자들로부터 지적받아 스트레스가 심각하던 차에 필자를 찾아왔습니다.

체형교정 검사 결과, 이 분은 견갑골의 심한 좌우 비틀림·돌출 증상과 20도의 척추 휘어짐, 동시에 우측 늑골(갑비뼈)의 돌출 증상을 보였습니다. 직업 특성상 장시간 높은 하이힐 착용으로 골반의 거상(높낮이 불균형) 증상도 있었습니다. 이 분은 전형적인 어깨 비대칭과 동시에 전신 체형 불균형 증상이었습니다.

필자는 비틀림 방향을 분석해 맞춤 체형교정운동을 처방해 드렸습니다. 특히 견갑뼈 심부의 깊숙하게 경직되어 풀리지 않던 뭉친 어깨 근육을 풀어 드렸습니다. 또 좌우 어깨 비대칭과 함께 유발된 척추 측만증 교정을 위한 척추 교정운동과 척추 견인 관리, 일자 목 교정 등을 실시했습니다. 이를 통해 모델은 좌우 어깨 비대칭의 불균형에서 확연히 호전된 결과를 얻게 되었습니다. 어깨 비대칭은 목·어깨·허리의 만성적인 근육과 관절의 경직으로 인한 근·골격계 통증을 유발시킵니다. 균형 잡힌 어깨는 노출을 강요하는 현대 사회의 여성들에게 하나의 미용 아이템이 되지 않겠나 싶습니다.

불균형한 체형을 계속 방치하게 되면 목, 어깨, 등, 허리 통증 및 복부 비만, 하체 비만, 목주름 증상을 유발하기도 합니다. 무엇보다도 굽은 자세는 건강에 좋지 않습니다. 이로 인해 소화기능, 심폐기능 등이 저하되기도 합니다. 또래에 비해 비교적 키가 작은 청소년들의 경우 굽은 어깨와 자세를 반듯하게 교정해 숨은 키가 자라는(1-5cm) 효과를 보는 경우도 있습니다.

포스츄어앤티파트너스 교정센터  
황상호 원장 T : 1544-9697



김경현 원장의 몸·마음 이야기 7 웃음이 보약

### 웃음과 아울러 울음도 보약이다

네 살짜리 아이는 하루 500번까지 웃는다. 이에 비해 어른은 하루 평균 15번 웃는다는 통계가 있다. 웃음은 보약이다. 한번 웃으면 한 번 젊어지고 한번 성내면 그 만큼 늙는다(一笑一少 一怒一老)라는 말도 있을 만큼 웃음은 수명을 연장시키는 한 방법이다. 웃음은 생명의 본래 모습을 되살려 천수를 누리게 한다.

웃음에 대한 다른 말로는 ‘하루 100번 웃으면 10분 동안 노를 젓는 것과 똑같은 운동효과가 있다’, ‘웃음의 효과는 운동의 효과처럼 축적된다’, ‘일상생활에서 위기를 극복하는 방법으로 유머를 사용하면, 전염병에 대항하는 항체의 양이 다른 사람보다 많다’, ‘웃음은 분노를 삭여서 심장마비를 예방한다’, ‘맑이 웃는 사람은 호흡 기능이 향상되고 면역세포의 활동이 증가된다’ 등이 있다. 매일 목표를 정해서라도 웃어야 한다. 웃음 속에서만 담겨진 마음이 열릴 수 있다. 창의력이 샘솟을 수 있다. 암에 걸렸던 어떤 일벌레 환자가 1년 내내 유머 비디오·넌센스 책을 보면서 웃기만 했더니 암이 다 치료됐다는 사례도 있다. 웃음은 자연치유력을 극대화하는 보약이다.



국립중앙박물관에 전시된 통일 신라 말~고려 초에 만들어진 비로자나불(왼쪽)과 10세기 고려시대에 만들어진 부처님의 모습이다. 부처님의 미소에서 그의 인간미를 엿볼 수 있다.

〈보살본행경〉에는 부처님의 웃음에 대한 말씀이 있다.

“세존께서 지난 세상의 보살도를 말씀하시고자 하실 때 문득 미소하시니 오색 광명이 입에서 나오는데 빛이 다섯으로 나뉘어져 날날의 빛 끝에 무수한 빛이 나왔고, 보배 연꽃이 있으며 그 날날의 연꽃 위에 화신

불이 법을 설하고 있었다. 한 갈래 빛이 삼계를 비추어 아라한의 과보를 증득케 하고, 한 갈래는 인간세계를 비추니 탐·진·치를 여의어 사향사과에 이르고, 아귀계를 비추니 모든 아귀들이 저절로 배가 불러지고, 축생을 비추니 악독한 마음이 사라지고, 지옥을 비추니 모든 혹독한 마음이 쉬어져 밝은 마음이 열리고...”

부처님이 한 번 미소 지으심에 온 세상이 기쁨과 환희로 가득 찼다. 웃음에서 빛이 나오고 그 빛 닿는 곳에 모든 고통이 쉬어진다. 웃음은 행복하기 위해 태어난 모든 생명의 본래모습을 회복시켜주는 묘약이다.

국립중앙박물관에는 폭소를 터뜨리기 직전의 모습을 하고 계신 부처님이 있다. 한번의 웃음에 온 세상이 정토로 바뀔 것만 확신으로 두 눈을 아예 짙은 감고 계신 모습이다. 웃음은 질병으로 고통 받기 이전의 본래 모습이다. 웃음은 웃을 인연을 만들고 마침내는 웃을 수밖에 없는 좋은 결과를 만들어 낸다.

웃음과 아울러 울음도 보약이다. 눈물은 스트레스의 배출구이다. 기쁨의 눈물은 흥분된 마음을 달래주고, 감정에 북받쳐 흘러는 눈물은 스트레스를 완화시켜준다. 연구에 의하면 감정에 북받쳐 흘러 눈물 속에는 엔돌핀 종류의 물질이 함유돼 있다. 매운 물질로 인한 눈물에는 그런 물질이 없다고 한다. 따라서 울음을 참는 것은 건강에 해가 된다. 남자들에게 스트레스로 인한 불안정사가 많은 것은 여자들만큼 울지 못하기 때문일 수도 있다. 사람의 무의식은 무한한 침묵의 용광로가 된 것은 아니다. 억제된 것은 반드시 출구가 있어야 한다. 눈물이 흐를 때는 마음껏 흐르게 하여야 한다.

선재현의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 19

### 무력과는 상관없을 법한 티벳 역사

불교에 삶의 이유가 있는 나라 티벳. 현재 티벳인들은 중국의 강제 침략에 의해 점점 중국화 돼 삶에 많은 번민을 안고 있습니다. 티벳은 무력과는 전혀 상관관계가 없을 것 같지만 한 때 토번(吐蕃)제국이라 불리며 100만 이상의 대군을 호령했던 당나라도 함부로 범접하지 못한 나라였습니다. 이번호와 다음호에 걸쳐 토번제국에 대해 알아보겠습니다.

토번 왕조는 7-9세기에 이르기까지 2000여 년간 티벳 역사상 최고의 권력을 가진 왕조였습니다. 티벳 고원의 중앙에 성립된 고대왕국 토번은 라사 남동의 아르룬부(통기 지방)를 기점으로 근처의 여러 부족을 흡수해 세력을 확장했습니다. 630년 송첸감포 왕(재위 630-650년)이 즉위 했습니다. 송첸감포 왕은 633년 스키타이를 평정한 후, 수도를 라사로 정하고 티벳 왕조를 열었습니다. 이 통일 정권의 왕조를 당나라에서는 ‘토번’이라고 불렀고, 이 명칭은 14세기 중순까지 사용했습니다. 이는 토번의 왕이 자칭으로 성을 가지지 않았으며, 왕가와 왕족도 호칭을 갖지 않았기 때문에 이 왕조의 명칭을 토번으로 하는 것이



8세기 경 토번제국의 갑옷.

일반적입니다.

송첸감포 왕은 634년 당나라에 사신을 보내 예물을 교환했습니다. 또 같은 해에 네팔의 릿체비 왕조에 사자를 보내 브리티크 데이비(赤尊公主)를 왕비로 맞이합니다. 636년에는 당 태종에게 당나라의 황녀를 왕비로 맞이하고자 사자를 보냈지만, 같은 티벳의 유목민 부족이라는 이유로 거절당하게 됩니다.

이 일은 송첸감포 왕의 분노를 일으켜 같은 해 20만의 군사로 하여금 당의 속국인 토욕혼을 정벌케

했습니다. 토번은 송추(현 사천성 송반현)를 요구하며 싸웠지만 당나라에 패배했습니다.

이 후 다시 태종에게 특사 가르통첸을 보내, 금 5000량을 납메로서 주고 641년 당 태종의 조카딸인 문성 공주를 왕비로서 맞이합니다. 송첸감포 왕은 문성 공주가 ‘자연의 풍습(얼굴에 적도를 바르는 풍습)을 싫어한다는 이유로 이를 폐지하는 등 공주를 정성껏 대했습니다.

문성 공주는 당나라에서 가져온 석가모니상을 모셨고, 브리티크 데이비 제1황후의 조강사위 건립을 돕는 등 불심이 남달랐습니다. 문성 공주와의 결혼으로 당과의 관계를 강화한 토번은 귀족의 자제를 당나라의 수도 장안에 유학시켰습니다. 또 토번은 당을 모델로 티벳의 군사·행정 제도를 정돈했습니다.

토번과 당은 친한 듯 보였지만 그 후로도 전쟁을 반복했습니다.

7세기 초반 송첸감포 왕에 의한 통일 이후, 북동쪽으로 티벳의 토욕혼, 남동쪽으로는 남조, 북방에서는 서역의 동서 통상로 패권을 둘러싸고 분쟁을 했습니다.

토번은 안시의 난 이후로 국력이 약해진 당나라를 물리치고 서역에 대한 군사적 우위를 유지해, 실크로드의 대부분을 지배하기에 이르렀습니다. 토번은 791년 치송 대현의 제안으로 불교를 국교로 했습니다. 불교 지도자가 국정을 맡아 대장경도 번역했습니다. 822년에는 당과 대등한 위치에서 국경을 확정하고 평화조약을 체결했습니다. 그 후 토번은 국내에서 불교를 둘러싼 대립이 일어나고, 왕위계승 문제로 남북이 분열돼 결국 멸망했습니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

# 귀신뽑는 신통술! 백초귀장술

찾아온 시간과 모습의 점괘로  
왜 왔는지, 무슨 귀신이 붙었는지  
상대방마음을 꿰뚫어 보는 비법!  
귀신을 제대로 뽑으면 천도제 권하기가 쉽습니다!

- \* 귀장술12신궁으로 신년운세 보는 법
- \* 귀장술12신궁의 직장취업운 보는 법
- \* 귀장술12신궁의 시험합격운 보는 법
- \* 귀장술12신궁의 매매·이동운 보는 법
- \* 매물로 내놓으면 매매가 되겠는가, 안 되겠는가?
- \* 언제쯤 매매가 성사 되겠는가?
- \* 귀장술12신궁의 금전재물운 보는 법
- \* 받을 돈이 있는데 받을 수 있겠는가?
- \* 이 사업을 해서 돈을 벌겠습니까?
- \* 사업을 확장할까? 다른 사업으로 바꿀까?
- \* 동업을 해도 괜찮을까?
- \* 부부인연(因緣)에 깬 액운厄運(厄運)시록
- \* 집안 동토귀신 알아내는 법
- \* 자녀액운(厄運) 파악법
- \* 취직시험·승진시험의 합격 판단법
- \* 선거 후보당선 비술하는 여부 판단법
- \* 관청·공무원 빈자리 입관가능여부
- \* 소송·관제사의 승패 판단법
- \* 보고싶은사람, 기다리는 사람 소식가능일
- \* 가출자가 언제쯤 집에 돌아올까?
- \* 잃어버린 분실물 위치 추정법
- \* 도주·도망간 사람이 어느쪽으로 갔을까?
- \* 12신궁 숨어있는 조상원귀법
- \* 12신궁에 암장된 악령귀신
- \* 귀장술歸藏術로 보는 前生(前世)투시법
- \* 前生의 夫婦(夫婦)인연 원침살이 現生(今生)에 미치는 현상
- \* 귀장술歸藏術로 뽑은 빙의착귀신론
- \* 귀장술歸藏術로 뽑은 사후死後(死後)환생 귀신작해론
- \* 산소·무덤에 관해서 [음택법]
- \* 무덤안 유골의 현재상태 알아내는 법

글·백초스님  
상·하권 / 720면 / 정가 각 120,000

입금 계좌 | 농협 023-02-500940 임현주  
신한 010-6413-4443 임현주

비법전수중

(02) 3667-4446  
010-3813-4443