



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 20 어깨 탈골

‘어깨 탈골’ 습관성되는 경우 많아

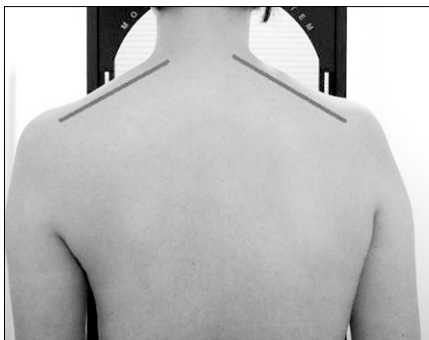
어깨를 돌리다가 갑자기 ‘푹’ 소리와 함께 어깨가 빠지는 느낌을 받는 사람들이 간혹 있습니다. 이는 어깨와 팔꿈치 사이의 뼈가 어깨뼈에서 빠져 나오는 것으로 어깨 탈골이라고 말합니다.

인체의 모든 관절 부위는 각각의 정상적인 관절동작의 일정한 관절운동 범위(ROM)를 갖고 있습니다. 회전 운동 범위, 굽힘의 운동 범위, 젖힘의 운동 범위 등 각각의 관절은 관절과 관절의 연결부위의 구조적 모양의 특성과 관절을 감싸고 있는 근육의 탄성, 인대의 강직 도와 개개인의 체형적 특성에 의해 관절의 가동 범위는 각각 차이가 나기 마련입니다.

정상적인 관절의 운동범위가 과도한 관절의 외상, 손상과 견인(잡아당김)으로 인해 관절의 가동·운동범위를 초과 또는 이탈돼 관절 주변의 근육의 손상과 인대의 손상 및 연골손상을 유발시키는 증상을 탈골(아탈)이라고 합니다.

견관절(어깨 관절)은 우리 몸에서 유일하게 360도 자유로운 회전이 가능한 관절로 많이 사용하는 만큼 손상과 탈골이 가장 많이 유발되는 관절입니다.

어깨 탈구는 빠지는 방향에 따라 전방, 후방, 다방향 탈구로 나뉩니다. 그 중 몸 앞쪽으로 어깨가 빠지는 전방 탈구가 80% 이상을 차지합니다. 특히 어깨



어깨 탈골 증상을 방지하려면 체형이 불균형해질 수 있다. 꾸준한 운동과 스트레칭이 어깨 탈골과 체형 불균형을 예방한다.

탈구는 10~20대 사이에서도 많이 발생하는데 이 시기는 축구·농구 등 격렬한 운동을 즐기는 시기지만 상대적으로 어깨뼈를 감싸고 있는 인골이 약하기 때문에 작은 충격에도 탈구가 일어날 가능성이 높습니다.

특히 어깨는 다른 관절에 비해 운동 범위가 크므로 운동 중 다치거나 넘어지면서 습관성 탈구로 악화되는 경우가 많습니다. 어깨가 빠지면 심한 통증이 동반됩니다. 젊은 나이에 자주 빠지면 어깨관절 내 어깨 관절을 감싸고 있는 4개의 인대가 잦은 손상으로 파열되는 등 만성 탈구로 이어질 가능성이 높고 각종 합병증으로 이어질 수 있으므로 조기에 손상 부위에 대한 정확한 검사와 교정이 필수라고 할 수 있습니다.

영양나 방송매체에서 자신의 어깨가 빠진 것을 비웃다 부딪쳐서 스스로 교정해서 모습을 본적이 있을 것입니다. 보통 어깨가 빠진 경우 임의로 맞추게 되면 빠지면서 문제가 없던 관

절이 찢어지거나 늘어나게 되어 그 과정에서 신경이 끼거나 뼈가 부러져 신경이 손상되거나 혈관이 막히는 등의 문제가 생길 수 있어 대단히 위험합니다. 잘못된 방법으로 치료가 이루어진다면 습관성 어깨 빠짐으로 이어질 수 있고 이에 따른 2차 합병증으로 어깨 부위의 만성질환으로 악화될 수 있습니다.

어깨는 빠진 방향에 따라 교정 방법이 달라질 수 있으며, 탈구된 관절을 맞출 때 신경과 혈관의 손상이 있을 수도 있기에 대단히 주의해야 합니다. 따라서 어깨 탈구가 발생하면 빠진 팔을 몸에 붙인 채 반대쪽 손으로 팔을 감싸고 가까운 병원으로 가는 것이 최선의 방법입니다. 이때 부상 부위는 최대한 움직이지 않게 해야 합니다.

필자의 체형교정클리닉에 찾아온 한 분은 생수를 배달하는 직업을 가졌는데, 한손으로 생수통을 들고 아파트와 건물을 오르내리면서 매일 같이 일하셨습니다.

이 분은 과거 수차례 습관성 견관절 탈구증으로 고생해 물리치료 등을 수차례 받았지만, 어느 날부터 오른쪽 어깨 주변의 가벼운 통증으로 시작해 어깨를 포함하여 어깨·등까지 근육통이 심해지더니, 결국 어깨를 움직이기 힘들 정도가 됐습니다. 테스트 결과, 어깨 근육 대부분이 이미 정

상적인 제 기능을 발휘하지 심각하게 손상됐고, 이러한 손상된 상태에서 과도한 작업을 지속한 결과 척추와 골반의 비틀림과 휘어짐 또한 심해지고 있었습니다.

필자는 빠진 어깨의 방향을 분석해 어깨 교정을 시작했고, 1주일 후 탈구된 어깨가 회복됨에 따라 습관성 탈구증으로 악화되는 것을 예방하기 위한 전신의 체형 교정 운동 처방을 해드렸습니다. 초기의 불안정한 어깨의 상태는 일상생활을 해도 무리가 없을 정도로 상당히 탄력 있게 회복됐고, 그로인한 전신의 체형 불균형 증상 또한 상당히 호전되어 건강하게 생활하게 됐습니다.

어깨 질환은 젊었을 때부터 꾸준한 어깨 운동과 스트레칭을 생활화하면 예방이 가능하므로 항상 꾸준한 관리가 필수입니다.

포스츄어앤티파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



김경현 원장의 몸·마음 이야기 8 피로·과로사

피로한의 조정이 건강증진 첩경

피로는 육체적·정신적으로 지치거나 탈진한 상태로 기력이 없고 다른 일에 무관심해지는 경우이다. 운동이나 식사 후 나른하게 오는 피로는 건강한 사람도 느낄 수 있는 정상적인 피로이다. 이 피로는 충분한 휴식을 취하고 나면 자동으로 풀린다. 그러나 충분한 휴식에도 불구하고 지속적인 피로감을 느끼며 이러한 증상이 6개월 이상 지속되면 만성피로라고 한다.

만성피로는 기억력이 감소하며 목구멍에 통증이 있고 목이나 겨드랑이 임파선이 붓거나 지속적인 근육통이 있다. 잠을 자고 일어나도 상쾌하지 않고 평소와 달리 운동을 하거나 24시간 이상 피로감이 지속된다.

건강진단의 모든 지표들이 정상 범위라 하더라도 이러한 만성피로가 지속되면 과로사로 이어질 수 있다. 한참 일할 나이인 40대에 불연사가 많은 이유는 만성피로에 가볍게 대처했기 때문이다. 이러한 만성피로가 인체에 어떤 영향을 미치는지 물질을 예로 들어 살펴보기로 하자.

항복점 고무줄은 당기면 잘 늘어난다. 그러나 영인

히 늘어나지는 않는다. 어느 한계까지는 늘어나지만 더 늘리면 온갖 수단을 다해도 보통 방법으로는 제자리로 돌아가지 않는다. 이 점을 항복점이라 한다. 사람에게도 항복점이 있다. 과로라는 것은 항복점을 넘은 상태를 말한다.

내점(疲點) 재료나 사람에게서는 회복이라는 것이 있다. 항복점을 넘은 재료라 하더라도 적절한 처리를 하면 항복점 이전으로 되돌아가는 것을 말한다. 이 점을 내점이라 한다. 그러나 일단 내점을 넘은 재료는 특별한 처리를 해도 회복되지는 않는다.

사람도 마찬가지이다. 과도한 피로와 스트레스는 항복점을 넘은 심신의 상태이다. 이것을 내점을 넘기 전에 회복시켜야지만 만일 내버려 두면 회복하지 못하고 내점을 넘어 버린다. 그러면 어떤 수단으로도 손쓸 도리가 없다. 스트레스 과잉은 만성병을 유발한다. 고무줄은 내점을 넘어서도 당기면 늘어난다. 다시는 줄어들지 않을 뿐이다. 계속 늘리면 어느 점에 이르러서는 끊어진다. 이것을 물질에서는 파괴 또는 파단이라고 한다. 사람으로 말하면 죽음 즉 과로사를 초래하는 것

이다. 항복점이란 탄성한계점을 말한다. 즉 탄성(彈性)이 있는가 없는가 하는 점이다. 재료는 탄성점이 높은 것이 좋다. 탄성한이 큰 재료는 늘어나도 끊어지지 않는 것이다. 사람도 마찬가지이다. 이 탄성한이 높으면 저항력도 세다. 그러므로 각자의 탄성한을 높여야 한다.

피로(疲勞) 그러면 탄성한만 넘기지 않으면 무슨 일을 해도 좋은가. 그것은 그렇지 않다. 재료에는 탄성한 외에도 피로한(疲勞限)이라는 것이 있다. 고무줄도 탄성한 아래라고 할지라도 반복해 계속 늘었다 줄었다 하면 어느 횟수에 이르러서 끊어져 버린다. 이것을 피로파괴(疲勞破壞)라 한다. 사람에게서는 과로사라 한다. 그런데 어느 수준 이하에서는 무한대로 이 신축운동을 계속해도 고무줄이 끊어지지 않는 한도가 있다. 이것을 피로한이라고 한다. 어떤 중량에서 어떤 재료를 탄성한 이내에서 백만 번을 반복해서 신축을 해도 파괴되지 않았다면 그 중량이 피로한도이고 그 때의 강도를 피로강도라 한다.

사람에게도 피로한이 있고 피로강도가 있다. 어떤 사람이든지 이 피로강도 이하에서는 무슨 짓을 해도 신체에 무리가 가지 않고 피로도 쌓이지 않는다. 이 피로한이 높은 사람이 진짜 저항력이 강한 사람이다. 그러므로 각자 자기의 피로한을 정확하게 조정하는 것이 건강증진의 첩경이다.

자신의 피로한을 높이는 적절한 투자가 필요하다. 스트레스를 낮추고 생활의 리듬을 규칙적으로 잡고 면역을 증강시키며 불균형한 몸을 보충해 주어야 한다. 몸과 마음의 허(虛)한 곳을 보충하는 것, 피로한을 높이는 방법이다. 선재한의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 20

지형의 이점으로 승리했던 토번

옛날의 티베트 지공같이 환경이 좋지 않았습니까. 전쟁을 일으키려면 농작물이 잘 자라 군량미를 쌓아 놓을 현령이 돼야 하는데 그렇지 못했습니다. 그러나 어떻게 당나라를 좌지우지 할 수 있었을까요? 이는 지형의 이점으로 이해하시는 것이 올바른 해석입니다.

7세기 초인 643년부터 계속돼 왔던 토번과 당의 전쟁은 8세기까지 이어졌고 서로 밀고 밀리는 전투였습니다. 당 현종의 치세를 맞이한 당나라는 최전성기를 맞아 세계에서 당시 가장 강한 국력을 자랑했습니다. 이에 따라 토번은 우마리아와 함께 대항해 보기도 했으나 서역의 영토를 대부분 잃은 당 당나라에게 밀리기 시작했습니다. 그러다가 755년 절도사의 난이 시작되자 당은 날로 쇠퇴했고, 이에 토번은 치승데첸(赤松德贊)의 등장으로 다시 전성기를 맞았습니다.

토번이 당을 압도하는 군사력을 장악했다는 결정적인 증거는 763년 토번의 장안성(長安城) 함락 사건입니다. 중국 측 기록인 <구당서(舊唐書)>에는 다음과 같이 나옵니다.



791년 토번의 영토.

“황제가 섬주로 옮겨 경사가 함락되자 황장 고회(高回)가 토번을 이끌고 상도성으로 들어가 토번대장 마중화(馬重華) 등과 함께 고빈왕 아들 광무왕 승평을 황제로 세우며 대사면을 베풀고 관리를 임명하였다. 토번은 성에서 15일간 머무른 뒤 퇴각했다.”

한편, 티베트 사료(史料)에는 “겨울에 하로(下路)의 당주(王)가 죽고 새 당가 즉위 한 뒤 약속을 어기고 공견(貢絹)을 바치지 않을 뿐만 아니라 땅도 헌납하지 않아 마침내 적국이 됐다. 이에 상계(尙野)와 상동

첸(尙東) 등이 여러 성보를 공격해 이기고 상계씨는 번(蕃)으로 돌아갔다. 상계씨와 윈다자루공 등이 군사로서 경사(京師)를 포위해 경사성(京師城)이 함락되고 당주가 탈출해 도망치니 따로 새 당주를 세우고 개선했다”고 적혀있습니다.

몽고 역시 중국을 자주 침략했던 이유가 자신들의 영토에서는 풍족할 만큼의 농작물을 얻지 못했던 것이 계기가 됐습니다. 이 같은 이유로 토번도 중국을 약탈 목적으로 남하하게 됐던 것입니다.

몽고에는 비옥한 토기가 없는 대신 광활한 평야에서 활동할 수 있는 빠른 기동력의 기마 문화가 발전했습니다. 토번에는 이 같은 문화는 없었지만 험난한 지형적 배경을 이용했습니다. 일반적인 거주지가 해발 4000m를 넘는 이점 아닌 이점이 작용했습니다.

중국이 우리나라와의 전투에서도 번번이 실패하였던 이유가 자신들의 전투 문화인 평야 전투가 아니라 공성 전투였기 때문입니다. 성은 수십만 군사의 역할을 했습니다.

토번은 기마 문화도 공성 문화도 아니었지만 그들이 사는 지형 자체가 거대한 성 역할을 충분히 해줍니다. 이러한 점 때문에 당은 위 문헌에서도 보듯이 토번과의 전쟁을 피하려고 그들에게 공물을 상납하는 어이없는 상황에 처해 있었습니다. 중국을 자주 이겨보지인지 토번은 약탈 질에 만족하지 않고 그들을 완전한 속국으로 만들고자 노력했습니다. 달도 차면 기운다고 누가 그랬나? 예전의 강성했던 토번 제국의 영화는 어디가고, 지금은 정방대가 된 상황에 처해있는 것일까요.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

명상치유 (건강관리)

지구 테스트를 통해 불자님의 건강을 상담드립니다. (무료)

- ▶ 체질을 알아야 나에게 맞는 음식, 과일, 차를 알고 먹을 수 있습니다.
- ▶ 생명수, 기(氣) 두 가지 중 한가지만 본인에게 드립니다.
- ▶ 우리 몸에 가장 중요한 기(氣)를 넣어 드립니다.



음식+생명수+기(氣)=건강증진을 키워 드립니다.

사는 동안 아프지 않고 살고 싶은분, 수술전이나 후 허약하신분, 지매, 암, 당뇨, 고혈압, 아토피, 뇌졸중, 심장병(부인화병), 우울증, 천식, 위장장애, 모든 요법으로 고치지 못한 분이여러가지 신체적 장애를 가지고 계신분.

건강한 사람은 더욱 건강하게 허약한 사람은 건강하게 - 음식, 생명수, 기(氣)로 그날 변화를 직접 본인이 확연히 느낄 수 있습니다.



※ 스님, 불자님 지구에 계시는 모든분 꼭 한번 찾아오세요!!
(예약은 7일 전에 해주세요)

약사(氣)선원
원장 김광호 합장

■ 대구광역시 달서구 송현2동 572-4
■ 053) 568-7373 / 010-5672-7373

한국근본불교조계종

경남교구 본산 주지 공개모집

한국근본불교조계종 제 14교구 경남 중무원 청정사 주지를 공개 모집합니다.

- ◆ 자격 : 법당 10년이상 비구, 비구니로 한국근본불교조계종 중도로서 활동하며 청정사 중창불사에 전념할 수 있는 스님
- ◆ 대우 : 종신 주지 및 사자상승보장 (종단에 소정의 후원금 지급 요)
- ◆ 자산 : 법당 30평, 요사 20평, 선방 50평, 산신각, 석불, 석탑 등 대지 630평, 임야 7400평 등

총무원장 의륜 합장

■ 주 소 : 경남 함천군 청덕면 초곡리 820번지
■ 문의전화 : 011-352-7751

불기 2554년(2010) 경인년 부처님 오신날

대한불교 조동종 승정위원 주석사찰
두리봉 산하 행운사

회주 법공 덕룡
주지 이룡 행전
총무 지현

신도일동

■ 경기도 양평군 청운면 삼성리 216번지
TEL 010-9189-3346 / 011-781-0218

불기 2554년(2010) 경인년 부처님 오신날

대한불교 조계종
운람사

주지 등오

■ 경북 의성군 안평면 신안리 806
TEL 054)832-6696