



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 ㉔ 오십견

‘오십견’ 50대만 발생되지 않아

오십견은 대부분의 사람들이 나이가 50세쯤 어깨부위에 통증이 발생한다고 해, 일반적으로 이 시기에 발생하는 어깨근육통을 일컫어 말합니다. 하지만 이 말은 정식 의학 용어나 병명이 아닌 일반인들이 손쉽게 부르다 하나의 고유명사화 된 경우가 많을 수 있습니다.

오십견은 나이가 들면서 근육이 점차 약화되고 뼈와 뼈 사이의 관절이 닳아 연부조직의 퇴행성 변화로 인해 발생하며, 여러 요인으로 인해 어깨의 운동 장애 및 통증이 발생합니다. 특히 어깨관절이 움직일 수 없을 정도로 얼어붙는다는 의미에서 ‘동결절’이라고 표현하기도 합니다.

대부분 오십견은 나이가 들면서 아무런 이유 없이 나타나기도 하지만, 어깨 자체의 근육이 굳어져 상체의 운동이 힘들어지기도 합니다. 특히 요즘에는 컴퓨터 사용이 늘어나면서 어깨 근육을 사용하지 않아 어깨가 급격히 약화돼 30~40대에도 오십견이 나타나는 사람들이 급격히 늘고 있습니다.

오십견이 발생하면 2가지의 큰 변화가 나타납니다. 첫째는 어깨 주위의 심각한 결빙이고 두 번째는 움직일 수 없을 정도로 어깨 운동의 제한이 생깁니다. 특히, 수면시간 동안 심한 결빙이 올 수 있는데 이는 서 있을 때는 어깨뼈가 밀어도 처지지만 누웠을 때는 견봉과 어깨뼈가 맞닿아 결빙이 생기는 것입니다. 가만히 있을 때는 괜찮은데 팔을 위로 올리거나 뒤로 돌릴 때 어깨부터 팔 뒤꿈치까지 쑤시는 것이 더 심해지는 것도 오십견의 특징입니다.

대부분 오십견 초기에는 대수롭지 않게 여기다가 나중에는 점점 심해져서 밤에 잠들기가 어렵고, 자다가도 어깨의 불편함 때문에 잠에서 깨게 되는 정도로 악화돼 진통제를 먹는 경우도 있습니다. 요즘에는 젊은이들에게도 오십견이 많이 때문에 가사 활동이나 직장 생활에 큰

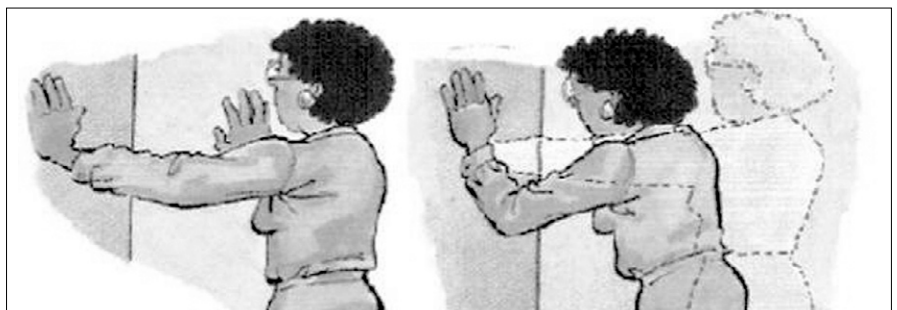
어려움을 겪는 경우도 있습니다. 오십견으로 나타날 수 있는 운동장애의 순서는 다음과 같습니다. 먼저 팔을 뒤로 돌려 올리는 동작부터 굳어지고 다음은 옆으로 들어 올리는 동작, 마지막으로 앞으로 들어 올리는 동작이 힘들어집니다.

또한, 어깨운동 장애는 평소 잘 사용하지 않는 근육의 퇴행성상부위로부터 발생하는 것이 특징입니다. 따라서 어깨 부위에서 어느 날작게 시작되는 가벼운 결빙이 있다면 오십견을 의심해 봐야하고 초기의 근본적인 교정이 오십견 예방의 가장 효과적인 방법입니다.

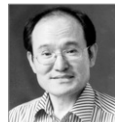
한 어르신은 필자의 재활교정 센터에 내원한 적이 있습니다. 오래 전부터 오른쪽 어깨가 아파서 빗질은 물론 옷을 입기도 불편하고 특히 밤에 어깨가 쑤서 잠을 설쳤다고 합니다. 병원에 갔더니 오십견을 진단 받고 약물과 물리치료를 계속 받았으나 별다른 차도가 없어 필자를 찾아왔습니다. 어르신은 병원을 다니며, 어느 정도 심각한 어깨 결빙에서는 벗어났지만 병원을 가지 않으면 또 다시 어깨결빙이 재발했습니다. 이 어르신은 어깨뿐만 아니라 목과 등에도 불균형이 심각해서 전체적인 체형교정을 시작했습니다. 이 어르신께는 6개월 동안 주 2~3회씩 1시간 가량 1:1 관리 프로그램에 따라 맞춤 체형교정과 스트레칭을 병행했습니다. 6개월 후 스스로 움직이는 것이 가능할 정도로 몸이 가벼워진다는 말을 들었습니다.

대부분의 오십견은 초기부터 잘 신경을 써야 합니다. 대부분 단순한 어깨결빙은 무시하고 넘어가는 경우가 많은데 그 시기를 놓치지 말아야 합니다. 세심하고 다체일한 1:1 교정과 몸의 전체적인 교정관리가 중요하다는 것이 가장 핵심이 아닐까 합니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상보 원장 T: 1544-9697



<오십견의 어깨의 근육 강화를 위한 운동요법>
팔꿈치끼리 자세로 벽을 향하여 선다.
허리를 바르게 하고 몸을 천천히 벽 쪽으로 향하게 한다.
팔과 어깨에 힘을 주어 천천히 뒤로 물러난다.
하루에 30초 정도 지속적으로 실시한다.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 9 아토피

면역력 높이고 열 내려야

선천적으로 가려움을 잘 느끼는 피부를 갖고 있어서 사소한 자극에도 쉽게 반응해 긁게 되면 습진으로 발전하는 경우가 많은데, 우리는 이를 아토피성 피부염이라고 한다. 팔꿈치, 목, 무릎, 얼굴, 발, 사타구니, 항문 주변부와 같이 피부가 주름지고 항상 습기에 차기 쉬운 부분이 붉어지면서 가려움이 생긴다. 아울러 가려운 부위가 건조해지고 딱딱하게 굳어지며, 무의식적으로 자주 긁게 된다. 아울러 가려움으로 인한 수면 부족 때문에 만성적인 피로가 쌓이기도 한다.

이 질환은 어린이들에게 태열(胎熱)이란 이름으로 잘 알려져 있다. 보통 어린이의 만성적인 알레르기성 피부질환을 통칭하는 말이다. 1개월~1살 영아에서 시작해 3살때쯤이면 가라앉으나 10세 이후 다시 발생해 사춘기까지 계속되기도 한다. 피부의 주름진 부분에 가려움이 생기며 작은 수포가 생겨서 진물이 나기도 하고, 만성적인 염증으로 인해 피부가 두꺼워지고 갈라지기도 한다. 아토피성 피부염의 원인은 잘 알려져 있지 않다. 대부분 유전적인 관계가 많고 면역체계의 기능 저하, 여러 물질에 의한 알레르기

밀접한 관련을 갖고 있다고 추정한다. 심한 스트레스, 알레르기를 유발하는 음식물, 자선에 맞지 않는 화장품이나 로션 등은 피하는 것이 좋다. 아토피성 피부염은 의복을 몸에 꼭 조이게 착용해 발한이 억제되고 피부호흡이 나빠지거나, 습기가 지나치게 많은 경우, 매우 춥거나 더운 날씨에도 증세는 심해진다. 피부표면이 건조해지면 피부가 탄력성을 잃고 쉽게 자극을 받아 여러 증상이 더욱 악화될 수 있다. 날씨가 추운 경우 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞추고, 목욕 시에는 지나치게 뜨거운 물이나 자극성이 강한 비누의 사용과 패스건의 사용은 피해야 한다. 특히 염증이 일어난 부위에는 비누의 사용을 피해야 한다. 물기를 대강 닦고 보습제를 발라 물기가 달아나지 않도록 하는 것이 좋다.

과도한 발한도 피부에 좋지 않으므로 합성섬유로 된 의복은 피하고 땀을 잘 흡수할 수 있고 피부에 자극을 주지 않는 면으로 된 헐렁한 옷을 입어야 한다. 스트레스는 면역능력을 저하시키므로 일상생활에서 스트레스를 줄일 수 있는 방법을 찾아야 한다. 굵어

서 생기는 상처는 2차 감염을 일으킬 수 있으므로 미리 막아야 한다. 어린이의 경우 가려움을 잘 참지 못하고 심하게 긁으면 습진이 심해질 수 있으므로 손톱을 짧게 깎아 주고, 잠이 들 때에는 장갑을 끼워주는 것이 좋다. 상처가 벗겨지고 진물이 나면 냉찜질을 해야 한다. 냉찜질은 가려움을 감소시키고 꺾임도 완전히 벗겨지게 한다. 가려움이 심한 경우에는 전문의 지시에 따른 약물을 사용해야 한다.

아토피 피부염의 한방적인 치료는 면역력 강화, 체질 개선, 피부의 열을 제거하고, 보혈(補血)해 피부를 윤곽하게 하는데 그 목표를 둔다. 황백(黃柏) 등과 같은 의용약과 아울러 환부에 침을 놓고 사기(邪氣)를 제거하는 부항요법을 병행하기도 한다. 여름에 심한 풍열성(風熱性)에는 소풍산을, 겨울에 심한 풍한성(風寒性)에는 계지탕을, 여성의 경우에는 소요산 계통을, 허약한 이에게는 팔진탕을 주로 쓰면서 체질적인 차이에 따른 보완에 중점을 둔다. 변비가 심하면 서 피부가 쉽게 건조해 지는 사람에게는 보혈을 목표로 당귀(當歸)를 차로 오래 쓰기도 하고, 피부의 면역력을 증강시키기 위해서는 율무를 쓰는 경우도 많다. 율무는 아토피 피부염뿐만 아니라 피부가 굳어지거나 주부습진이 있는 사람들의 경우에는 특히 권장할 만하다. 쌀에 율무를 섞어 밥을 지어 먹거나, 율무를 볶아서 보리차 같이 오래 먹는 것도 좋다. 상처가 나고 진물이 나는 부위에는 무, 생강, 감, 녹두즙 등을 상처에 문지르거나 올려 놓는 방법도 자주 쓰인다. 아울러 일상생활에서 자극성이 있는 음식이나 물질은 되도록 피해야 한다.

선재현의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 ㉔ 당랑권

신속히 사냥하는 사마귀의 모습

현재 30~40대의 연령층이 기억하는 영화는 무술 영화가 많습니다. 그 영화에는 악역이든 주역이든 등장인물이 지닌 권법으로 빠지지 않고 등장하였던 무술이 '당랑권'이었습니다. 당랑(堂郎)은 '사마귀당'과 '사마귀랑' 으로서 한마디로 사마귀란 이야기입니다.

당랑권의 계기는 소림권 이었다고 봐도 무방합니다. 당랑권은 청나라(1644~1911) 초기, 산둥성 묵현(墨縣)의 권사, 왕랑(王朗)에 의해 발생했습니다.

왕랑은 어려서 무공을 좋아해 각지를 떠돌며 무공을 익혔습니다. 자신의 무술을 시험하기 위해 승산 소림사를 방문해 대결을 청했고, 승려와 몇 번이나 시합을 했으나 한 번도 이기지 못했습니다.

그래서 실의에 빠져 들뜬에 누워있는데 사마귀가 신속하게 움직이는 매미를 간단히 잡는 모습을 보고 당랑수법을 만들어내는 영감을 얻었습니다. 게다가 원숭이가 매우 빠르게 움직이는 모습을 참고해서 원후보법을 만들어, 당랑수법과 통합해 당랑권의 기반을 만들어 냈습니다. 그런 후에 자신이 만든 당랑권



당랑권의 계기가 된 사마귀의 앞발.

으로 다시 소림사 승려와 겨뤘고 결국 승리했습니다.

일설에는 그 뒤, 여행 도중에 알게 된 권법 중에서 우수했던 복파의 17가지 문파무술을 집대성하고 통합해 완성한 것이 당랑권이라고 하는데, 왕랑이 처입한 17가지 문파무술은 다음과 같습니다.

△태조장권(太祖長拳) △통배권(通背拳) △전봉(纏封) △단권(短拳) △단타(短打) △후권 △고신(高身) △면장비질(面掌飛疾) △술탈경봉(硬崩) △구루채수(勾

採手) △근루관이(滾漏貫耳) △점나질법(占拿跌法) △양무각(揚脚) △칠세련권(七勢連拳) △외리부추(窩裏刺) △공채직입(棍採直入) △개수통권(神通拳) 위와 같은 당랑권의 역사와 그가 인용했다는 17가지 문파무술에 대해 일면에서는 조차된 것이라고 주장하는 사례도 적지 않습니다. 예를 들면, "무수 17문파의 무술을 인용했느냐? 왕랑이 모두 만든 것이다" 라는 말이 있는데, 이 것은 일반적인 주장에 지나지 않습니다. 무술은 사람이 하는 것입니다. 사람이 한다면 자신의 신체에 사용해야 하는 것이며, 그 활동 범위는 제한적인 수밖에 없습니다.

"각 문파들은 자신의 비전을 남에게 알려주지 않으므로 17문파의 무술이 아니다"라고 이야기 하지만, 대련을 해 보면 상대의 기술이 금방 드러나게 되며, 하수는 모르고 지나치더라도 고수는 상대의 기술을 금세 알아버립니다. 그러나 왕랑이 다른 문파의 무술을 섭렵하지 않았다는 말도 일리가 없습니다.

각 문파의 비전은 권법에 있는 것이 아니라 내용의 전수 부분입니다. 권법은 어느 한사람에게만 전수했다 해도, 그가 몰래 배우고 평생 써 먹지 않는 한 누군가에게 노출되기 마련이기 때문입니다. 하지만, 내공은 일시적으로 눈과 몸으로 배워서 습득하는 형태가 아니기에 스승의 가르침이 없으면 전수받을 수가 없습니다.

그 후 당랑권은 그 실전력이 우수하게 인정되어 여러 문파로 갈라지게 되었는데, 원류인 매화 당랑권을 비롯해서 비문 당랑권, 팔보 당랑권, 육합 당랑권, 소림 당랑권, 칠성 당랑권 등 여러 가지로 나뉘게 됩니다. 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

<p>불자 정보 787호 TEL 02) 2004-8215(월) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p>암자안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 정선군 북평면 남평리 • 임야: 10,834㎡ • 건물 50평(기와집), 산신각 • 가액: 3억 5천만원 <p>010-5201-8338</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 서울 양천구 목 4동 • 3층 건물중 3층 40평 • 4층 옥상(정) 전체사용 • 방2침방,전경방,공양간,해우소 • 아미타,관세음,대세지,지장보살,천수천안 • 지성관여래,산신원불,해당 각각 후불탱화 • 신중탱화 • 시설및 집기 최상급 일체 • 보증금 1,000만원, 월 50만원 • 시설및 일체 6,000만원 - 절종가능 <p>010-3342-4115</p>
<p>절터안내(대지)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경주에서 20분거리 울산에서 30분거리 • 경주의 최고의 대 명당, 대 길지 • 마음대로 건축가능, 대지 267평 • 투자까지 최고 '확실' • 사찰용도 평당 50만원 보시 • 일반 주거용 평당 60만원 <p>010-3322-0108</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 울산 시내 위치 • 법당, 산신, 용왕 • 공양간 아주 큼, 교통편리, • 주차장 넓음 • 가액은 상담 후 조절 <p>011-595-1522 052)295-3775</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경기도 부천 • 4층 건물에 2층, 43평 • 법당, 아미타삼존불, 신중, 산신, 칠성, 독성, 후불탱화 • 방2개, 공양간 별도, 목욕탕별도 • 보증금 1천만원 월 60만원 • 시설비 1천 8백만원 • 목판 오시면 즉시별도 가능 <p>010-9494-9713 032)666-0424</p>
<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 여주시 수정동 • 요사채 방 2 • 기도방 1, 관음전 • 여수 오동도 옆 바다가 한눈에 • 가액: 3천 5백만원 <p>061)662-5580 011-676-5367</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경산시내 대도로변에있음 • 상가건물내에 법당주불은 관세음보살,산신,칠성탱화. • 방1개 주방 욕실 화장실 • 시설비4백만원, 보증금3백만원 월세 이십오만원(250,000원) <p>010-3780-6183</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 충북 영동 시내 • 대지 약 54평, 건평 약 28평 • 법당, 요사(방2) • 주방, 욕실, 심야보일러 • 요지의 명당, 발전성 최고 • 가액: 시설비 포함 9천 5백만원 (시설비 3000만원) <p>010-7325-1259</p>

사찰대출안내

30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.

그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠 습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가 할 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 것입니다.

- 1 1억원 대출시 월이자 62만원입니다!
- 2 출장비,대출수수료,깍기등이 일체없습니다!
- 3 위약금없이 마음대로 갖고 다시 빌릴 수 있습니다!

대출안내

지역: 전국
 형식: 담보대출
 금액: 3천만 이상
 금리: 연7.2%~7.6%
 기간: 5년(연장가능)

형산새마을금고 본점 전경

☎ 상무 이강우 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522

현대불교 현불사 | 서울시 중로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층
 T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 전화주문 환영합니다.
 [농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주: (주)현대불교신문사]

형산새마을금고 본점 054)282-9600
 제1지점 054)282-9601
 제2지점 054)282-9602