



**Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 ㉔ 다리 길이1**

## 의자에 앉아 무릎을 모아 보자

다리 길이의 차이는 건강에 있어 어떤 의미이고 왜 발생하는 것일까요? 다리 길이의 차이는 여러 가지 원인에 의해 생기지만 대부분은 골반의 뒤틀림으로 인해 그 차이가 발생합니다. 다리 길이 차이의 원인을 판단하기 위해서는 전신을 함께 체크해 봐야 합니다.

기능적인 다리 길이 차이는 주로 짧은 쪽 다리의 종아리를 지지해 주는 골격과 Q각도(골반, 고관절, 무릎의 불균형 변형각도)의 증가로 짧은 쪽 다리의 무릎에 문제를 일으키게 되고 심해지게 되면 골반 및 허리가 아플 수도 있습니다.

사고나 수술(인공관절) 등에 의해 다리 길이 차이가 생기는 것은 불가피하지만 일단 한쪽 다리에 힘이 많이 들어가거나 바지가 자주 한 쪽으로 돌아가거나, 걷는 모습이 불안정 할 때는 다리 길이 차이를 의심해 봐야 합니다.

사람들 대부분은 자신의 다리 길이가 다를 것이라고는 생각하지 않습니다. 인간은 평생 바르지 못한 자세가 습관이 되면 자세가 잘못돼도 그 잘못된 문제를 인식하지 못하고 익숙해져 불편한지 모르기 때문입니다. 지금 신고 있는 신발을 한번 확인해 보시기 바랍니다. 신발의 뒷부분이 닳는 정도로 현재의 체형 상태를 알 수 있습니다.

만일, 자신의 신발 한쪽이 유독 심하게 닳아 있지는 않습니까? 신발이 한 쪽만 계속 닳는다는 것은 두 다리가 균형을 이루지 못하기 때문입니다. 만약 조금 삐딱하게 앉는 게 편하거나 어느 한 쪽 신발 굽이 너무 빨리 닳을 때는 골반과 고관절(다리관절)의 연결 불균형 변형으로 인한 다리 길이 비대칭 증상을 의심할 수 있습니다.

또 하나의 방법은 의자에 무릎을 모아 앉아 보시기 바랍니다. 그리고 그 상태에서 좌우 무릎의 튀어나온 자리를 손으로 만져보시기 바랍니다. 만일 한쪽 무릎이 다른 쪽에 비해 더욱 튀어나와 보인다면 역시 다리 길이의 차이를 의심해 봐야 합니다.

마지막 방법으로는 지금 배개를 베고 바로 누워보시기 바랍니다. 누운 상태에서 발은 땅에 붙인 채 무릎을 가지런히 모아 굽혀보십시오. 그리고 자신의 무릎의 높낮이를 손으로 만질러 확인해 보시기 바랍니다. 만일 무릎의 높낮이가 차이가 난다면 역시 좌우 다리 길이의 차이가 있다는 증거입니다.

해부학적인 다리 길이 차이는 양쪽 다리 길이의 차이가 1~2cm 정도의 차이에서는 별다른 이상을 느끼지 못하는 경우가 많습니다. 그러나 2cm가 넘게 되면 전신의 체형불균형

증상 및 신경계의 기능저하로 인해 여러 가지 불편한 증상들이 나타나게 됩니다. 이러한 해부학적인 원인으로 나타나는 다리 길이 차이를 계속 교정하지 않을 경우 골반의 뒤틀림 등에 의해 다리 길이 차이가 더욱 커지게 될 수 있습니다.

물론 다리 길이의 차이에 대해 "누구나 조금씩 다리 길이가 차이 나는 것 아닌가?"하는 분들이 계실 것입니다. 정상적인 범위 내에서의 오차는 별문제가 되지 않습니다. 문제는 대부분이 후천적인 불량한 자세습관으로 인해 생겨 잘못된 습관을 고치지 않는 한 초기의 작은 비대칭 상태가 3cm이상의 심각한 상태가 계속 악화된다는 점입니다.

이런 다리 길이 차이가 잘못된 자세가 계속 되면 전신 체형의 불균형을 가져와 전신체형 불균형 비대칭으로 이어질 수 있습니다. 또한, 신경과 장기를 압박하고 기능저하까지 오게 될 수 있으며 만성피로와 원인모를 증후군들이 생기게 되는 점을 주목할 때 절대 간과해서는 안 됩니다.

우리 몸의 좌우 다리 길이를 맞추면 골반, 다리, 발, 그리고 어깨와 목까지 전신의 체형이 곧고 바르게 됩니다. 물론 전신의 혈액순환을 좋게 하여 몸의 밸런스가 좋아지는 물론 허리, 굽은 등, 골반불균형 등을 예방하기도 합니다.

포스슈어앤파트너스 교정센터  
황상보 원장 T : 1544-0697



다리 길이의 교정 후(위)와 전(아래)의 모습.



**김경현 원장의 몸·마음 이야기 10 여름철 건강관리**

## 조금 짜게 따뜻하게 드세요

사람의 몸은 작은 우주(小天地)이다. 천지자연의 기의 변화에 맞추지 못하면 음양의 기운은 평형을 잃는다. 말 그대로 건강을 잃게 된다. 양생의 비결은 계절의 변화에 순응해 섭생과 생활을 조절함에 있다.

일찍 찾아온 여름에 이번에는 찜통더위까지 예보하고 있다. 여름은 낮이 길고, 덥고, 습도가 높다. 예년보다 일찍 찾아온 여름은 인체에 내장된 시체를 혼란에 빠뜨린다. 사차병과도 같은 자율신경계의 실조 현상이 나타나게 되는 것이다. 이는 체중이 줄고 이유 없는 피로가 늘어났다.

낮 시간이 길면 활동시간은 당연히 길어진다. 그만큼 휴식 시간은 짧아지게 마련이다. 그 결과 만성적인 수면 부족이 일어날 수 있다. 더위는 그 자체로 인체의 대사 활동을 높여 준다. 지속적인 에너지의 발산현상이 일어난다. 그렇기 때문에 여름은 만성적인 수면 부족과 피로를 유발하는 계절이다. 더위와 함께 오는 습도는 불쾌지수를 높인다. 높은 습도 자체가 인체의 대사 활동을 저하시킨다. 동시에 스트레스를 가중시킨다. 짜증으로 대표되는 각종 심신증을

일으킨다. 이러저러 여름은 육체적으로 정신적으로 피로를 유발하는 계절이다.

여름철 건강관리의 요점은 수면 부족과 영양 부족의 해결과 함께 정신적 긴장을 낮추는데 있다. 만물의 생활 활동을 극대화 시키는 여름의 계절적 특징은 자칫하면 사람의 몸을 속된 긴장과 같이 허하게 만들 수 있다.

만성적인 수면 부족의 해소를 위해 낮잠 또는 순간 수면이 필요하다. 점심시간 후 가벼운 낮잠, 정신노동자와 위장이 약한 사람에게는 특히 권하는 바이다.

전통적인 여름 음식으로 삼계탕, 개장국 등이 있다. 무더운 여름에 맑은 찹쌀을 찹쌀떡으로 먹는 음식들이다. 이 음식들은 고단위의 단백질 식품이다. 여름일 수록 보양과 갖가지 영양식이 필요하다.

날씨가 더워지면 냉수를 많이 찾게 된다. 많이 흘린 땀으로 소모된 수분을 보충하는 생리적으로 자연스러운 일이다. 그러나 덥다고 찬 음료를 마구 마셔 대면 어떻게 될까.

갑자기 흡수되는 과도한 수분은 체액의 농도를 낮

춘다. 혈액으로 흘러든 과도한 수분은 정상농도에 적응되어 있는 혈액의 구성요소들을 파괴한다. 낮은 기압에서 풍선이 부풀어 오르다 터지는 것처럼, 적혈구를 비롯한 여러 요소들이 부풀어 오르다 파괴된다. 급격한 빈혈현상이 초래된다.

찬 음료의 부작용은 여기에 그치지 않는다. 빈혈과 아울러 소화 장애를 일으킨다. 여름에는 음식을 조금 짜게 먹는 것도 건강에 도움이 된다.

찬 음료는 속을 차게 만든다. 위와 장은 정상적인 온도 이하로 내려가면 그 기능이 저하된다. 온도가 다시 회복될 때까지 활성이 떨어진다. 흔히 속이 차다고 하는 각종 소화기 및 전신증세들이 유발된다. 보다 더 많은 영양을 필요로 하는 여름에 대부분의 사람들은 소화기 맥이 약하게 나온다. 갈증이 나면 여름에 오히려 따뜻한 물을 마시며 마음의 여유를 찾아야 한다.

전통적으로 여름에 마시는 한방음료로 생맥산(生脈散)이란 처방이 있다. 궁중에서는 '여름에는 생맥산 겨울에는 쌍화탕'이란 말이 있을 정도로 애용됐다. 힘이 없고 갈증이 그치지 않을 때 이 약을 먹으면 맥이 다시 살아난다는 뜻이 담긴 처방이다. 인삼, 오미자, 맥문동2의 비율로 이뤄진 처방이다. 여름철에 대표적인 보약이라 할 수 있는데 입맛이 없고 갈증이 나며 맥이 약하고 만성적인 피로가 있는 사람이나 기력이 허약한 이들, 특히 허절기 만성피로에 좋은 처방이다.

잘 쉬고, 잘 자고, 잘 먹고, 여유로운 마음가짐이 여름철 건강의 첫 단계이다.

선재현의원 (02)518-0845



**황현수의 불교와 무술이야기 ㉔ 당랑권2**

## 18문파의 기술 모아 만든다

당랑권은 북파권법 중에서도 특히 실전성이 높은 18문파의 기술을 모아 만들어진 것으로, 북파권법의 집대성이라고 부릅니다. 이를 그대로 당랑(사마귀)이 먹이를 잡는 모습을 참고해 만들어진 권법이며 보법 또한 독특해서, 원후보법이라 불리는 원숭이가 발을 교차시키면서 걷는 모양을 기본으로 합니다.

당랑권은 전법 특색에 따라 두 가지로 구분됩니다. 당랑수에 의한 공격을 중점적으로 구사해 상대를 쓰러뜨리는 것을 주제로 하는 파를 경당랑권(硬螳螂拳)이라 합니다. 또 하나는 상대의 자세를 발걸이나 관절기로 무너뜨려 기술에 '허'를 섞음으로서 상대를 교란시키는 공격을 구사하는 것을 주제로 하는 연당랑권(軟螳螂拳)입니다. 당랑권 역시 다른 문파와 마찬가지로, 육체를 단련하는 '연공법(練功法)'을 수련에 채용하고 있습니다.

당랑권의 연공법은 크게 5가지로 구분됩니다. 첫째 타사포(打沙包)라고 하는, 철사(鐵沙)로 채운 포대를 손으로 치는 연습법입니다. 허리 높이에 놓은 포대를 손끝과 손등, 손바닥, 손날에 이르는 모든 부분



태극 당랑권.

으로 치는 것입니다. 손 부분의 단단함을 길러서 공격이 명중했을 때 살상력을 높이는 것이 목적입니다.

둘째 타사대(打沙袋)입니다. 한마디로 샌드백에 손발을 치는 수련법이며 허리 정도에 대상을 둔 타사포와는 달리 상대와의 거리감이 길러

진다의 것입니다. 셋째는 삼사법(掃沙法)인데, 풍을 채운 큰 통 속에 손가락을 찌러 넣는 연습법입니다. 이것은 손끝을 단련하는 것을 목적으로 합니다. 손끝으로 점혈을 찌르는 것을 주제로 하는 당랑권에 있어서 필요불가결한 연공법입니다.

이러한 단련법은 당랑권에만 있는 것이 아닙니다. 어느 무술이나 마찬가지로 권법만 가지고 대련을 할 수가 없습니다. 중국무술은 '유리 같은 손으로는 어떠한 것도 못한다'라는 말이 있습니다. 그러기에 권법을 사용할만한 단련을 해야만 하는 것입니다.

필자도 연비권을 수련하면서 위와 비슷한 단련을 했습니다. 모든 단련법은 인체의 극한을 넘는 수련을 해야 하기에 몸에 많은 무리가 옵니다. 위의 단련법들은 많은 이들이 들어본 철사장이라는 수련법과 어느 정도 유사합니다. 그 수련법은 반드시 약을 구해서 발라야 하는데 그 약이라는 것이 호랑이 앞발 뼈를 엮기라고 하며 바르는 것입니다.

무술가라면 자신이 원하는 강인한 파괴력을 얻기 위해서 어쩔 수 없이 수련해야 하는 고통이기도 합니다. 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

<p><b>불자 정보</b> 778호   TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산 동래구 안락1동 안락로터리 서원시장 입구 버스 정류장앞</li> <li>● 평수 50평</li> <li>● 법당1, 방3, 주방1, 화장실2</li> <li>● 삼존불, 후불탱화, 약사후불, 신중탱화</li> <li>● 보증금 3천만원 월 80만원</li> <li>● 시설비 당사 후 결정</li> </ul> <p>010-8213-0108</p>	<p><b>암자·전원주택 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경남 합천</li> <li>● 부지 710평, 대지 300평</li> <li>● 신축건물 30평, 창고 요사채 20평</li> <li>● 아미다삼존불, 약사여래불, 응양단, 신중단</li> <li>● 계곡물 흐르고 연못도 있음</li> <li>● 큰 미륵바위 有</li> <li>● 가액: 1억 7천만원 (용자 5천만원) 가격절충</li> </ul> <p>010-8794-1257</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 영등포구 신길동</li> <li>● 신길역 지하철 도로보 5분거리</li> <li>● 평수 45평, 2층</li> <li>● 보증금 1천만원, 월 70만원</li> <li>● 시설비 3천만원</li> <li>● 시설완비</li> </ul> <p>02)834-3360 02)848-1774</p>	<p><b>기도처 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 영덕 햇맞이 공원 부근</li> <li>● 전망 좋은 바닷가</li> <li>● 해양 도로 집</li> <li>● 단청재, 30평</li> <li>● 수리 깨끗함</li> <li>● 가액: 5천 7백만원</li> </ul> <p>053)981-3714 010-4041-3181</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산시 북구 화명동 롯데마트 옆</li> <li>● 평수: 140평</li> <li>● 전세 1억 3천만원 월 170만원</li> <li>● 시설비 있음</li> <li>● 모든 시설 완벽하며, 즉시 법회 가능합니다</li> </ul> <p>010-8766-0377</p>	<p><b>사찰 펜션 암자가능 지역(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 강원도 양양군 현북면 상방정리 부근</li> <li>● 입야: 8,000평, 대지 760평 中大370평 (면 100평, 입야 200평)</li> <li>● 12층 펜션 9층 중독채형 4층 식당1동</li> <li>● 주차장 2면, 약수터 포함</li> <li>● 가액: 용자 1억, 가액 6억</li> <li>● 인터넷에 '시골풍경펜션' 클릭</li> </ul> <p>010-4377-3387 018-376-3387</p>
<p><b>서울 마지막 명찰터</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 대만의 불광선원 같이 될 자리</li> <li>● 근린 300평+배후임야 12000평</li> <li>● 역사관광테마공원 및 다목적 응용</li> <li>● 가액: 70억</li> <li>● 상담 후 조건, 조정가</li> </ul> <p>010-6805-1335</p>	<p><b>토굴 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경기 양평군 양동면</li> <li>● 건물 약 50평</li> <li>● 땅은 종중땅</li> <li>● 건물 등기 有</li> <li>● 가액: 3천만원</li> </ul> <p>010-8852-1470 법정</p>	<p><b>암자 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경북 영천</li> <li>● 대지: 350㎡, 건물: 60평</li> <li>● 구조: 법당 1, 거실 1, 방 3, 공양간 1, 창고 1</li> <li>● 주변여건: 앞에는 큰 저수지가 바라보이고 뒤에는 낮은산 위치하고 있는 아름다운 수경도량</li> <li>● 가액: 8천 8백만원</li> </ul> <p>010-4504-1246</p>	<p><b>토굴 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경북 영천시 고경면</li> <li>● 대지 290평, 전 910평</li> <li>● 건평 23평(조립식)</li> <li>● 천장산 옛 사찰터</li> <li>● 교통양호, 마을 제일 위쪽</li> <li>● 가액: 9천만원</li> </ul> <p>010-3518-3958</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 안양시내</li> <li>● 5층중에서 2층</li> <li>● 1층은 시장</li> <li>● 법당, 주방, 침실, 욕실, 사무실</li> <li>● 평수 55평</li> <li>● 보증금+시설비</li> <li>● 가액: 5천 5백만원 월 50만원</li> </ul> <p>010-5495-4678</p>	<p><b>토굴 및 암자터 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경북 영천시 자양면</li> <li>● 평수 대지 100평, 전 약 650평</li> <li>● 건물 약 20평</li> <li>● 전기, 수도, 시설 갖춰져 있음</li> <li>● 가액: 1억</li> </ul> <p>010-5692-3055</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 부산시 동래구 안락2동</li> <li>● 2층 30평 ● 소불 100분, 인당 270등, 각단탱화</li> <li>● 보증금 500만원, 월 35만원</li> <li>● 시설비 1,800만원</li> <li>● 주택가 황당도도 신호등사거리 1층은 불교용품점 운천선 공원이 근거리에 있습니다.</li> </ul> <p>010-2446-2626</p>
<p><b>포교원(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 경기도 포천시 송우리 홀플러스 뒷편</li> <li>● 상가주택, 3층건물 2층</li> <li>● 신축건물, 도심속 포교지 최적</li> <li>● 비구니스님 환영</li> <li>● 상가지역</li> <li>● 보증금 2천만원에 월 80만원</li> <li>● 시설비 3천 500만원</li> </ul> <p>010-9038-8928</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 시흥시 정왕동</li> <li>● 상가건물 1층, 전세 20평</li> <li>● 삼존불, 신중, 산신, 영단</li> <li>● 가액: 보증금 시설비 포함 1,400만원, 월세 37만원</li> </ul> <p>010-3107-1244</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 서울수유동 화계사거리 대로변</li> <li>● 4층 건물 중 3층 약 40평</li> <li>● 시설A급, 삼존불, 신중, 산신탱화 등, 집기일체</li> <li>● 목판 오시면 됩니다</li> <li>● 보증금 1000만원, 월60만원</li> <li>● 시설비 2000만원</li> </ul> <p>02)900-8705</p>	<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 충남연기군 세종도시근접지역</li> <li>● 전통사찰 삼존불 기도도량</li> <li>● 미륵불 및 주처장 완비</li> <li>● 요사채 방3, 주방, 거실, 심야전기</li> <li>● 창고에 방2, 화장실 3</li> <li>● 가액: 3억 (전세가능)</li> <li>● 자세한 사항은 상담 후 결정</li> </ul> <p>010-5498-6544</p>	<p><b>임법당 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 강원도 원주시 문막읍 방계2리</li> <li>● 대지 248평, 건물 29평</li> <li>● 큰방 2, 작은방 1, 화장실 안1, 밖 1</li> <li>● 창고 8평, 거실, 주방</li> <li>● 가액: 2억</li> </ul> <p>033)731-7376 010-7731-7376</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 대구 수성구 지산동</li> <li>● 법당(삼존불) 방2 주방</li> <li>● 5층건물 중 2층(모든 시설완비)</li> <li>● 보증금 2천만원, 월 60만원</li> <li>● 시설비: 2천 1백만원(절충가)</li> <li>● 입주 후 즉시 법회 가능</li> </ul> <p>016-537-5574 010-4520-5473</p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 위치: 대구 최중심 (지하철역)</li> <li>● 평수: 단독 3층 (1층 52평, 2층 30평, 3층 35평)</li> <li>● 지하 및 옥외 주차장 약 50평</li> <li>● 중무소 법당 등 최고시설 완비</li> <li>● 가액: 보증금 2500만원에 월 85만원</li> <li>● 시설비 별도</li> <li>● 문의, 내방시 상세안내</li> </ul> <p>010-6780-6271</p>