



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 24 짧은 다리

다리가 길어 보이는 법

요즘 젊은이들은 무엇보다 자기개발에 많은 노력을 기울입니다. 특히 '미'에 대한 관심은 점점 높아지는 추세입니다. 단순히 연예인들의 얼굴을 따라해 성형수술을 받았던 시대에서 벗어나, 체형에도 많은 관심을 가지고 있습니다. '잘박지'라는 신조어가 생겨 날만큼 예쁜 체형에 대한 갈망이 요즘 젊은 사람들 사이에서 관심의 대상이 되고 있습니다.

그러다 보니 체형의 비대칭 불균형에 대해서도 관심을 갖고 이를 교정하기 위한 젊은이들이 늘고 있습니다. 특히 짧은 다리는 많은 사람들이 교정 받고 싶어 하는 부분 중 하나입니다. 일명 '숏다리아고'도 불리는 짧은 다리에 대해 고민하는 이들을 필자는 자주 접했습니다. 자신의 다리가 유독 짧아 보이거나, 실제 신체보다 다리뼈 자체가 짧아 고민하시는 분들이 점차 늘어나고 있습니다.

그럼 짧은 다리는 평생 콤플렉스로 간직해야만 하는 것일까요? 짧은 다리는 대부분 신체의 상·하체 비대칭, 허리, 굽은등 등이 도드라져서 더욱 확연하게 보인다고 할 수 있습니다. 키가 작은 사람이라 할지라도 키가 커 보이는 사람이 있는 반면, 반대로 키가 커도 그에 비해 작아 보이는 분들도 있습니다.

키가 커 보이는 효과는 그만큼 체형적인 균형이 잡혀서 그렇습니다. 구부정한 체형의 상태와 골반의 불균형으로 엉덩이 처짐과 꼬집, 또한 하체 비만은 다리를 더욱 짧게 보이게 합니다.

따라서 짧은 다리를 좀 더 길게 보이고 싶다면 구부정한 자세와 처진 엉덩이, 뚱뚱한 다리를 반듯하게 만들어 줍니다. 타이프하게 엮힌 엉덩이와 날씬한 다리는 어느 정도는 하체가 길어 보이고 예쁘고 매력적이게 보이는 효과를 줍니다.

다리를 길어보이게 하는 체형 교정은 어깨를 펴고, 바른 자세로 굽어진 등과 골반, 다리 등을 곧게 펴는 연습을 해야 합니다. 자세를 바르게 하는 연습을 생활화하면 굽어진 만큼의 키가 크는 효과도 얻을 수 있습니다. 또한, 체형교정은 몸의 밸런스를 유지하기 때

문에 살이 빠지는 효과가 있어 다이어트에도 효과적입니다.

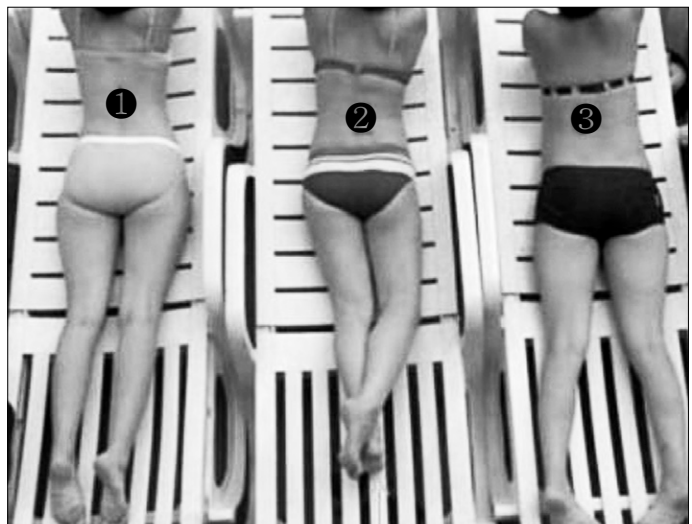
필자를 찾아온 한 여학생의 사례를 말씀드리겠습니다. 이 여학생은 남보다 짧은 다리 길이에 항상 고민을 해오던 차에 평소 자신의 구부정한 자세를 교정해 체형의 균형을 찾고자 필자의 체형교정센터를 오게 되었습니다.

체형테스트 결과 구부정한 자세와 함께 목이 앞으로 나와 보기도 좋지 않은 체형을 갖고 있었습니다. 또한 등 근육에는 과도한 긴장과 뭉침 현상이 있었으며, 굽은 허벅지는 더욱 다리를 짧아보이게 만들었습니다. 여학생은 전신 체형불균형으로 육안으로 판단될 정도로 신체는 좋아 보이지 않았습다.

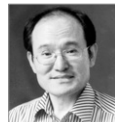
이러한 체형을 개선하기 위해 여학생에게 전신 자세와 팔방교정 및 하체 비만에 도움이 되는 다리 전체의 파워 스트레칭 운동을 처방했습니다. 또한 구부정한 자세 교정을 위한 전신 교정을 통해 단축된 신체의 긴장상태를 이완시켜 골은 체형으로 만들도록 했습니다.

5-6개월의 교정 진행 결과 어느 정도 체형이 바르게 잡혀가기 시작했습니다. 특히 2cm가량의 숨은 키가 자라고 하체비만에서 벗어나 슬림하고 타이프한 골반과 엉덩이와 다리를 회복했습니다. 짧은 다리로 고민하는 분들은 자신의 체형상태를 확인해 보고 상하의 비대칭뿐만 아니라 전후, 좌우의 전신 비대칭을 떠나가면서 체형 교정 운동을 하는 것이 올바른 방법이라고 할 수 있습니다. 그것이 정신건강에 더욱 도움이 되므로 고민만 하지 말고 운동으로 노력하면 가능하다는 것을 기억하시기 바랍니다.

포스츄어앤티파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



같은 어깨선임에도 2번 여성의 경우 다리가 짧은 것이 확연히 보인다.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 12 구취(口臭)

청결해도 입냄새가 난다면?

사람의 입안은 한마디로 정상적인 세균의 집합소라고 할 수 있다. 우리 몸에는 이롭고 없어서는 안 될 세균들이 존재하는 곳이 있는데, 입안도 대표적인 곳의 하나이다. 사람 입안의 침이 다른 동물에게는 치명적인 독이 될 수 있음은 우리에게 이로운 침 속의 세균들이 다른 동물에게 해롭기 때문이다. 입안의 침과 점막에 광범위하게 분포되어 있는 이로운 세균들은 외부로부터 지켜주는 일차방어선 역할을 한다. 사람에게 해로운 다른 세균들이 들어오면 입안의 세균들이 이를 저지해 방어해 준다.

그런데 건강이상이나 항생제나 기타 약물의 과용, 또는 여러 원인은 입안 환경을 변화시킨다. 그 환경 변화로 새로운 세균들이 서식하면 입안이 답답하고 불편한 일이 발생한다. 항생제를 과용하는 경우는 입안 점막의 모든 세균들이 다 죽어 곰팡이균들이 서식하는 칸디다증과 같은 일도 생긴다.

입냄새가 생기는 원인으로서는 구강의 위생 불결, 마늘 양파와 같은 음식, 치아 잇몸의 질환, 비강 인후기도 등 입 주변의 질환, 위장을 비롯한 소화기질환, 간 기능 이상, 당뇨병, 폐질환, 열성질환 등을 살펴볼 수

있다. 대부분의 경우 치아나 잇몸의 질환이나 전신적인 기능저하현상에 기인한다.

비강의 병으로 입으로 숨을 쉬면 입안에 필요 이상의 산소가 공급돼 입안 세균이 과다 번식하게 돼 입냄새를 심하게 유발하며 충치를 잘 생기게 할 수도 있다.

침이 많이 나오지 않거나 입을 벌리고 있어 입안이 마른 경우에는 입안에서 벗겨진 상피세포들이 씻겨 나가지 못해 입냄새가 난다. 잠을 자고 일어난 이후 입안이 텅텅하고 냄새가 나는 것은 수면 중 입안에 침이 잘 분비되지 않았기 때문이다.

입냄새는 본인은 잘 알지 못하고 다른 사람들의 말을 들어 알거나, 대화할 때 간접적인 행동에 의해 알게 되는 경우가 많다. 또 어떤 환자들은 실제로 냄새가 나지 않고 다른 사람들도 냄새를 느끼지 못하는데 유독 자신만이 입냄새를 심하게 느끼는 경우도 있다. 과도한 스트레스와 같은 정신신경과적인 문제일 수도 있다. 그러므로 입냄새의 유무와 정도는 객관적인 방법에 의해 진단되어야 한다.

마늘 양파 술을 먹으면 이런 것들이 혈액 속으로

흡수됐다가 폐로부터 배출되면서 입김에서 냄새가 난다. 특히 술을 많이 마시면 혈액 내에 노폐물이 축적돼 악취를 풍기게 된다. 담배도 니코틴과 타르가 입안에 부착돼 치아가 부식되면서 치아색의 변화와 함께 역겨운 냄새를 풍기게 한다.

그러므로 이를 깨끗이 닦고, 정기적인 치과 검진으로 치아와 잇몸의 병을 예방치료하며, 치석을 제거하고, 신선한 과일과 야채를 포함한 저지방 음식을 섭취하고 파 마늘 양파 겨자 달걀 등과 같은 구취 유발 음식은 피하며, 물을 자주 마시고, 입안이 자주 마르게 되는 경우에는 특별한 치약이나 무설탕 껌 등을 사용하고, 침을 잘 나오게 하는 약 등을 복용한다면 입냄새는 어느 정도 예방할 수 있다. 하지만 구강상태를 너무 지나치게 쓰게 되면 오히려 입안의 생태계를 변화시켜 입냄새를 심하게 할 수도 있다.

그런데 이렇게 청결하게 해도 입냄새가 가시지 않으면 다른 질병을 의심해 보아야 한다.

공황의 기능이 떨어지면 암모니아 냄새가, 당뇨병이 심하면 아세트 냄새가 나게 된다. 질병에 따라 특유의 냄새가 나는 경우도 있다. 이러한 경우 전문의의 치료를 받아 그 원인질환을 치료해야만 냄새가 없어진다.

다른 질병도 없고 평소상에는 괜찮으나 피로가 심하거나 스트레스가 심하면 입냄새가 심한 사람도 있다. 입안의 저항력이 떨어져 입안 생태계에 잦은 이상이 생기는 허증(虛證)에 해당되는 경우이다. 본인의 체질에 따른 한방치료를 받아 그 허함을 보해줘야 한다.

선재한의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 24 당량권4

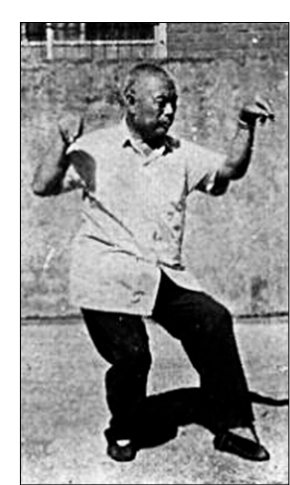
당량수는 점혈 찌르기에 적합

당량권 기술의 묘미는 당량수와 원후보법에 있습니다. 당량수란, 엄지·검지·중지 3개의 손가락 끝으로 뭉 집듯이 뽕족이 내린 모양으로써 점혈을 찌르고 상대의 공격을 받아 흘리는데 사용합니다. 그 때문에 당량수는 당량권 자세의 기본이 됩니다.

3개의 손가락을 내린 당량수는 점혈을 찌르기에 가장 적합한 모양입니다. 찌르기에서는 조금 비겁하긴 하지만 눈을 찌르는 것을 제일로 칩니다. 눈을 잃으면 상대는 원근감이 흐트러질 뿐 아니라 그 눈 쪽은 사각이 돼버립니다. 그래서 눈 찌르기는 '취안(取眼)'이라 불리며 당량수법 중에서도 독자적인 기술이 확립돼져 있습니다.

점혈을 공격하는 것은 관절을 제압하는 금장을 보조하는데도 알맞습니다. 당량수 3개의 손가락과 손목 안쪽 부분으로 상대의 부위를 깨우듯이 잡을 때, 손가락 끝으로 점혈을 동시에 찌르면 상대는 관절을 제압하는 것뿐만 아니라 금소를 찌러 통증을 맛보게 됩니다.

당량권의 특징인 원후보법은 상대와의 간격을 맞출 때 효과를 발휘합니다. 최초의 일보는 뒷발이 되



팔보당량.

금소를 지켜줍니다.

당량권의 공격에서 또 하나의 주체가 되는 발차기는 '추퇴법'과 '소퇴법'으로 구분됩니다. 추퇴법은 공방과 동시에 활용되는 경우가 많습니다. 기본자세

는 다리를 반대쪽 다리에 교차시키듯이 하고 다음 일보를 뒀을 때에는 뒷발이 되는 쪽 다리와 반대쪽 다리를 다시 교차시키면서 앞으로 나아갑니다. 중심의 지지대가 되는 다리의 위치가 전후좌우 어느 쪽으로도 치우치지 않아 자세가 무너지는 것을 막아줍니다. 또한 몸 정면을 상대로부터 피해, 주요

는 무너뜨리지 않고, 앞에 있는 발끝부터 발꿈치를 지면과 수직이 되도록 하면서 상대의 발을 거는 기술을 가리킵니다.

예비동작이 작고 발만 움직이기 때문에 자세를 무너뜨릴 필요가 없습니다. 상대의 상단공격을 당량수로 걸어내면서 또는 상반신을 공격하면서 다리를 거는 방법을 쓰는 것이 기본입니다. 소퇴법은 몸을 낮추면서 상대의 다리를 치는 발차기의 총칭으로, 예비동작이 큰 대신에 높은 공격력을 기대할 수 있습니다. 상대의 다리를 노리기 때문에 공격이 명중되면 자세가 무너지며 지면에 쓰러뜨리는 것이 가능합니다.

방어할 때에도 기본이 되는 것 역시 당량수입니다. 상대가 공격해 올 때 당량수와 장으로 부위를 덮는 것을 '구(拘)'라고 부릅니다. 구 위에 부위를 덮은 채로 당량수를 자신 쪽으로 끌어당기면서 받아 흘리는 것을 '루(樓)'라고 부르며, 연결시킨 하나의 동작이 방어의 기본이 됩니다.

구와 루는, 추퇴법과 함께 사용되는 경우가 많습니다. 상대의 공격을 막으면서 다리걸기를 하는데, 이 동작을 질박(跌撲)이라고 하며, 당량권의 방어에서 공격으로 전환할 때의 기본이 됩니다.

쿵푸, 합기도, 태권도 등 무술 학원은 많어도 제일 쉽게 간판을 내리는 곳이 바로 쿵푸 도장입니다. 그 이유는 무술이 나빠서가 아니라 배우기가 힘들어서입니다. 복잡하고 현란한 무술의 기술은 많은 인내를 필요로 합니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

<p>불자 정보 790호 TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경남 사천 ● 65평, 방4, 주방 ● 집기일체양도 ● 즉시법회가능 ● 시설비 4,000만원(조정가능) ● 보증금 1,000만원 월 50만원 <p>010-4876-8977</p>	<p>암자안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경북 칠곡군 구미시 근접 ● 임법당, 연꽃연못, 옆산, 텃밭 ● 총 320평 ● 임대 보증금 300만원, 1년 350만원 ● 양도도 가능 1억 <p>017-813-9126</p>	<p>임법당안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 강원도 원주시 문막읍 방계2리 부근 ● 집 대리석, 심야전기 보일러, 큰방 2 ● 작은방1, 곳간, 베란다, 거실, 주방 ● 화장실2, 평수 248평, 건물 29평 ● 가액: 2억 <p>033)731-7376</p>	<p>토굴 암자 전원주택</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 강원도 원주시내 차로 5분거리 ● 최고위치, 경치 전망 좋은 아담한 토굴집 ● 법당 1동, 휴게실 1동, 방2, 입식 심야보일러, 에어컨 ● 가액: 3800만원(건물만) ● 좋은 인연 기다립니다 <p>010-5276-5982</p>
<p>포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 김해시 동상동 재래시장 부근 ● 4층 건물 중 3층 약 50평 ● 삼존불, 신중지장,산신불, 각단행화 일체 ● 상담실 및 거실, 방2, ● 보증금 300만원, 월38만원 ● 법당 및 모든 비품, 집기 일체, 시설비1,800만원 ● 목판 오시면 즉시 법회 가능 <p>055)335-0314</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 서울 중랑구 면목동 (지하철 7호선 용마산역 5분) ● 4층건물의 4층, 40평 ● 냉난방 등 모든시설 완벽 ● 아파트 밀집지역 ● 보증금 1천만원에 월 70만원 시설비 별도 <p>010-2640-8133</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구 남구 대명동 ● 매월 초하루 법회중 ● 법당, 삼존불, 후불탱화, 지장불,주방2, 화장실1, 욕실1 창고, 세탁실, 방4 ● 보증금 300만원 월 20만원 시설비 1,000만원 <p>010-9550-9128</p>	<p>암자안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 천안시 동남구 광덕면 ● 집 2채 등기완료, 1채 법당 ● 평평수 160평정도 ● (토지세 1년 : 19만원) ● 가액: 7천 5백만원 <p>010-3723-6640</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 대구시 북구 철곡시장내 (최고의 위치) ● 평수: 5층 법당 55평, 기도방1, 4층 요사채 67평 ● 공양간1,종무실1,대중방1,친견실,휴식공간1,방사2 ● 해우소 5층 1,4층 2,엘라베이터 4.5층 포교원 전용 ● 시설: 최상급 주차장 완비, 에어컨 설치(법당 각방) ● 보증금 1천만원 월 1백만원 ● 시설비: 4천 5백만원(6천 5백만원 투자 되었음) <p>010-6483-0089</p>
<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 서울시 서대문구 사거리 상업지역 ● 3층, 60평 ● (육상포함, 전체사용가능함) ● 보증금+시설비 6천만원 월 62만원 ● 현법회중 ● 뒤에 산과 폭포있음 <p>011-496-6417</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 인천 서구 가정동 ● 평수: 65평(3층건물중 3층 전체) ● 법당 20평, 방4, 공양간 大, 화장실 2 ● 주차장등 시설완벽 A급 ● 보증금 1,000만원, 월 70만원 시설비 2800만원 <p>010-8427-6199</p>	<p>전원주택안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 경기도 여주군 금사면 산세 좋아 편안함 마을인접 남한강이 보이고, 양행 시내 인접 ● 수확터 비구니 스님 적합 ● 양양지 투자 적합 ● 대지 250평, 건평 50평 ● 방4, 화장실3, 대청거실1 ● 가액: 2억 9천만원 (용자 1억 2천만원 포함) <p>010-4736-3567</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 서울 강북구 ● 대지 25평, 약 건평 30평 ● 법당 오랫동안 운영해온 임법당 ● 시설최고, 방2개 ● 노스남 건강이 좋지 않아 (급)안내 ● 가액: 1억 5천만원 <p>017-2215-3195</p>	<p>산중 수행처 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 위치: 강원도 횡성군 강림면 ● 치악산 비로봉이 정면으로 보이는 수려한 풍광에 전원주택으로 지음 ● 평 수: 총 979평 (대지 149평) ● 국유림이 이 땅을 둘러싸고 있음 ● 폭죽건물 2동 (본채 55평, 별채 7평) ● 심야보일러, 현대식 화장실 ● 가 액: (건물 무료), 2억 5천만원 <p>011-9058-2264</p>

스님...대출이 필요하십니까?

불교가 모태가 되지 않은 금융기관에서 실시하는 사찰관련대출... 보장되지 않은 대출이율과 이사장이나 담보자가 바뀔 때마다 겪어야 하는 종교적 상황에 따른 대출금 상환독촉을 겪어보신 스님들께서는 이제야 귀의처를 찾았다고 안도의 말씀을 하십니다.

저희 보현사신협은 불교를 모태로 스님들의 노후복지를 위해 불교병원건립 등 불교복지재단설립을 위해 창립된 전국 유일의 불교은행입니다.

1 사찰매시 잔금대출, 불사자금 대출 전문 불교은행입니다.
2 이사장(前 재9교구 분사 동화사 주지 지성 큰스님) 스님을 비롯한 대덕 큰스님들께서 운영하시는 불교은행입니다.
3 보현사신협은 수익금을 초파일 연등법회, 제등행사, 봉축위원회 분담금 지원, 불교대학 장학금, 불교신협단체 지원 등 불교계 발전에 지대한 공헌을 하는 전국유일의 불교은행입니다.
4 보현사신협 전 직원은 불자로서 20년 전통의 노후으로 가량의 평가 및 사찰의 역사적 가치까지 정직하고 꼼꼼하게 평가해 드립니다.

대출금리 연 7.2~7.6% [1억 대출시 월이자 최저60만원]

불교은행 보현사 신협 확장 이전기념 (2008. 01. 28) 이사장 지성

보현사신협 문의전화 (053)428-1133
전문상담 : 전무 서일영 011-527-1037, 차장 정종철 010-2543-1037