



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 25 흰 다리

아랫배 나오면 흰다리 의심해 봐야

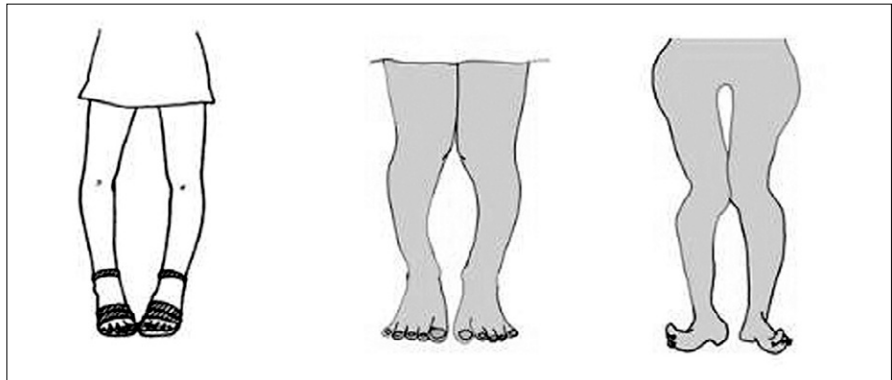
일자로 곧고, 탄력 있는 다리를 갖는 것은 모든 여성들의 소망일 것입니다. 휘어지지 않고 예쁘고 반듯한 다리는 예쁜 얼굴만큼이나 주변 사람들의 시선을 사로잡는 신체부위 중 하나입니다.

흔히 오다리라고 부르는 'O' 자형의 흰 다리는 종아리의 모양이 항아리처럼 바깥으로 벌어진 모양을 말합니다. 특히 우리나라 사람들은 양반 다리와 좌식생활을 습관화 하고 있기 때문에 흰 다리를 갖는 경우가 많습니다. 반대로 무릎을 꿇고 생활하는 일본인의 경우는 'X' 자형의 다리를 갖고 있습니다.

'O' 자형의 흰 다리는 무릎이 안쪽으로 비틀어져 생깁니다. 만약 흰 다리를 갖고 계신 분들은 자신의 무릎이 안쪽으로 향하고 있는 것을 확인할 수 있습니다. 이렇게 무릎이 안쪽으로 향하는 흰 다리는 무릎과 연결되는 엉덩이와 골반의 비틀림을 동시에 유발합니다. 또한 심한경우 발의 비틀림까지 나타나게 됩니다. 흰 다리를 갖고 있는 분들 중 상당수가 팔자걸음이나 안짱걸음을 하고 있습니다. 이러한 걸음걸이는 흰 다리를 갖게 되는 원인이 됩니다.

흰 다리는 골반의 불균형을 가져오기도 합니다. 골반을 앞쪽으로 기울어지게 만들어 아랫배를 볼록하게 만듭니다. 허벅지가 윽크 볼록하게 튀어나오다 보면 다리가 진행되고 있다고 의심해 봐야 합니다. 골반이 앞쪽으로 기울어지는 것은 흰 다리의 전형적인 특징입니다. 골반의 벌어짐은 다리 벌어짐을 동시에 일으켜 허벅지 안쪽 부분이 벌어지게 되는 것입니다.

따라서 흰 다리는 골반의 벌어짐과 비틀림, 무릎의 비틀림 및 족부관절의 비틀림으로 인해 생기는 하체의 체형불균형입니다. 흰 다리 교정 시에는 단순한 다리교정 뿐만 아니라 하체의 모든 관절과 근육을 제자리로 끌어올 수 있는 관리가 필수입니다.



(왼쪽부터)오다리, 무릎 밀 오다리, X다리.

대부분 흰 다리의 교정가능 여부는 각각의 연결 부분의 불균형한 정도를 파악하게 됩니다. 그에 따라 다리뿐만 아니라 주위에 연결 부분까지 동시에 교정 하는 것입니다.

항공사들은 승무원들 채용 시 윽크 다리와 체형의 균형미를 중요하게 생각합니다. 장시간의 비행과 업무강도를 고려할 때 바로 균형 잡힌 체형을 중요하게 생각하는 것은 당연합니다. 실제로 항공사 승무원들의 채용 면접 시 흰 다리는 채용에 결정사유로 작용되기도 합니다.

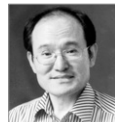
항공 승무원 지망생인 한 여성분이 흰 다리로 심하게 고민해 오다 필자를 찾아왔습니다. 이분의 경우 평상시 무릎으로 탄력 있고 매력 있는 몸매를 유지해 오고 있습니다. 체형과 몸매는 살리되, 집중교정관리 프로그램을 통해 주 5회씩 3개월간 지속적으로 흰 다리를 교정해 나갔습니다. 그러자 3개월 뒤에는 어느 정도 무릎과 무릎 사이가 붙어 곧은 다리로 바뀌게 됐습니다.

세상에는 노력하지 않고 얻어질 수 있는 것이 없습니다. 우리 몸의 체형 역시 그 노력의 양이 가장 중요한 축이라고 할 수 있습니다.

선천적으로 타고난 다리가 곧은 일자형 다리라 할지라도, 평소의 잘못된 습관으로 인해 흰 다리를 갖게 되는 경우도 있습니다. 보통 어렸을 때 많이 엎혀거나 하이힐을 자주 신기, 다리 꼬기, 출산 후 벌어진 골반 방치, 척추측만증 방지, 벌어진 골반과 척추가 바로 잡히지 못한 상태, 장시간 기울어져서 앉아있기, 장시간 한쪽으로 기울어져 운전하기, 장시간 양반자세로 앉아있기, 꾸부정한 자세 등이 원인이 됩니다.

평소 바른 자세로 생활하는 습관을 들인다면 다리도 곧게 뽀뽀더러 건강도 유지할 수 있습니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상모 원장 T: 1544-9697



김경현 원장의 몸·마음 이야기 13 중풍치료 보조요법

예방이 최고의 명약

중풍 치료법은 곧 예방법이다. 허혈, 동맥경화, 고혈압, 고지혈증 등 뇌혈관질환의 원인이 되는 질병을 예방하고 치료하는 원리와 방법이 그대로 중풍 치료에 적용된다. 전문적인 치료를 보완할 수 있는 공인된 한방요법 몇 가지를 소개한다.

두충나무의 껍질을 잘게 썬 것을 두충(杜仲)이라고 한다. 두충을 15~20g 정도 물에 달여 하루 3번 식후에 마시면 고혈압 치료와 예방에 큰 도움이 된다. 두충에는 혈압을 낮추는 성분이 들어 있어 지속적인 혈압강화작용이 있다. 두충은 불에 볶는 것이 볶지 않은 것보다 혈압을 낮추는 작용이 2배 정도 강하다. 두충을 소금물에 담갔다가 불에 볶는 경우도 있지만 소금이 혈행을 방해할 수도 있기 때문에 그냥 볶는 것이 더 좋다. 두충은 또 다른 말로 사선(思仙)이라고 한다. 예부터 불로장생을 원하는 이들에게 제1로 치던 약이다.

두충 외에도 익모초를 하루에 20~30g 정도 물에 달여 식후 3번 마시는 것도 좋다. 익모초의 데오누린은 혈관을 넓히고 항아드레날린 작용을해 혈압을 내리고 소변의 배설을 원활하게 한다. 특히 여름에 식

욕이 떨어질 때 익모초의 쓴맛은 식욕을 촉진시킨 익모초는 과체중이나 몸에 열이 있는 사람에게 적극 권한다. 익모초는 달인 후 졸여서 환으로 만들어 먹는 방법도 있다.

다시마 또한 보드랍게 가루를 내 한 번에 3g정도씩 식후에 하루 3번 먹는 것도 좋다. 다시마에 들어있는 라미나린 성분은 혈압을 낮추고 피 속의 콜레스테롤이 혈관에 흡착하는 것을 막는다. 불철의 진달래꽃 역시 혈압을 낮추는데 좋다. 진달래꽃도 그늘에 말린 것을 보드랍게 가루내 한 번에 4~5g씩 하루 3번 먹으면 된다. 혈압강화제가 많지 않았던 시절 고혈압 환자들에게 자주 쓰던 치료법이다. 진달래꽃은 평지보다는 고산지대에서 자라는 것이 혈압을 내리는 성분인 안드로메도톡신이 더 많은 것으로 조사됐다.

삼지구엽초라고도 부르는 음양곽은 대표적인 강장제이다. 수양이 많은 암컷들과 교미를 한 후 풀어 먹는다는 것에서 그 이름이 비롯됐다. 음양곽은 혈압이 오르면서 손발이 저리고 잘 쓰지 못하는 경우 많은 효과가 있다. 평소 몸이 찬 사람에게 특히 좋다.

천마는 뇌 혈액순환을 돕는 약으로 유명하다. 잘

빵아서 한번에 3~4g씩 하루에 3번 식후에 먹으면 뇌출혈후유증으로 몸 한쪽을 잘 쓰지 못하거나, 팔 또는 다리가 저리면서 머리가 아프고 어지러운 증상에 효과가 있다. 신경을 많이 쓰는 이에게 좋은 약재이다. 술을 100g을 찌어 즙을 내 술이나 물 500ml에 넣어 하루 밤 어두운 곳에 놓아뒀다가 한번에 50ml씩 하루에 3번 식사 사이에 복용하고 맑은 약간 내게 하면 뇌출혈로 입과 눈이 비뚤어진 안면신경마비에 탁월한 효과가 있다. 그러나 술요법은 변비가 심한 사람에게는 다소 무리가 있다. 혀가 굳어지면서 말을 잘하지 못하는 이에게는 흰가루병에 걸려 굳어진 누에를 쓰기도 한다. 백강잠이라고 하는데 뇌출혈 후유증 치료에 주로 많이 쓰인다.

우황청심원은 한 번에 한 알씩 하루에 3알까지 쓸 수 있다. 가끔적인 통째로 삼키는 것보다는 딱딱한 물에 풀어먹는 것이 좋다. 뇌출혈, 고혈압, 원인 불명의 열, 의식장애, 언어장애, 심한 두통, 신경증, 동맥경화증 등에 광범위하게 쓸 수 있는 명약이다.

이 중 필자가 중풍의 예방과 치료에 가장 많이 쓰는 것은 곱골, 즉 옥답이다. 곱골은 국제허위동물 보호협약에 의해 보호받고 있는 동물이므로 곱골의 출개를 직접 쓸 수는 없다. 곱골의 출개들을 추출해 말린 것을 곱골이라고 하는데 옥답과 성분이 똑 같다. 한번에 0.3g~0.5g까지 하루 두 번 쓸 수 있는데 그 효과가 아주 탁월하다. 그러나 규칙적인 섭생과 운동 그리고 긴장완화야말로 중풍과 기타 혈관 질환의 치료와 예방에 절제되는 명약이다. 원래 가장 좋은 약은 약이 아닌 곳에 있는 법이다.

선재한의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 25 영춘권1

봄날 물에 비친 자신을 보며 창안

최근 '염문'이라는 영화는 사람들에게 영춘권에 대한 관심을 불러일으켰습니다. 이 영화는 이소룡의 스승이자 영춘권의 고수인 염문 노사부의 일대기를 그린 영화입니다. 영춘권(咏春拳, Wing Chun)은 여성 무술가에 의해 탄생했다고 합니다.

이 무술의 기원과 탄생에 대해서는 많은 속설이 있으나, 대체로 청나라 시대에 영춘이라는 여자가 창시했다는 것이 일반적으로 통용되고 있습니다. 몇 가지 속설을 살펴보겠습니다.

첫 째는 명말 청초 푸젠성(福建省) 남소림사는 쇠퇴하는 명나라 편에 가담해 수차례 청나라 군사들의 공격을 받았습다. 계속 저항하던 소림사 승려들은 결국 패배했고, 사찰은 불타고 많은 스님들이 죽거나 도망쳤습니다. 그 중 홍가권의 창시자인 홍희관의 스승 지선 선사와 그의 동기인 오매 선사는 남쪽 지방의 어느 절에 체류하다 두부장수 염의 딸 염영춘을 만나게 됐습니다.

어느 날 영춘이 울고 있는 것을 목격한 오매 선사가 이유를 묻자, 영춘은 마을의 불량배가 자신에게 그의 아내가 될 것을 강요했다고 말했습니다. 이 일



염문 노사와 이소룡.

를 계기로 오매 선사는 영춘에게 권법을 가르쳐 자기 자신을 지킬 수 있도록 했습니다. 그러나 시간이 촉박해 모든 기술을 충분히 가르칠 수가 없었습니다. 그래서 오매 선사는 권법에서도 가장 핵심적이고 간략한 기술만을 뽑아 영춘에게 전수했는데, 영춘은 그것으로 불량배를 물리쳤고, 불량배는 이후 그 마을을 떠났습니다. 그 후 영춘은 양박주와 결혼해 그에게 다시 영춘권을 전수했다고 합니다.

두 번째는 청나라 말기 영춘이라는 권사가 있었다고 합니다. 그녀는 어렸을 때부터 아버지에게 권법을 배

웠는데, 여성의 특성에 맞는 권법을 고려하던 중 우연히 학이 여우를 제압하는 모습을 보고 영춘권을 만들어냈다는 이야기입니다.

불가에서 전통 영춘권을 전수 받은 사부님의 이야기를 빌어 또 하나의 설을 이야기해 드리겠습니다. 위에서 말씀드린 첫 번째 이야기에서 등장하는 동네 불량배는, 불량배가 아니고 소인배라는 것입니다. 권법은 몇 가지 특징적인 몇 수 배웠다고 해서 할 수 있는 것이 아닙니다. 처음 말씀드린 이야기에 등장하는 영춘은 당시 전역한 여자와도, 내공도 전혀 단련이 되지 않은 상태였습니다. 단기간 내에 보통 상대도 아니고 불량배를 제압 할 수는 없다는 말입니다.

단적인 예로 '눈을 찌르면 된다' 라고 가르쳤을 때 전투력 상실과 상해를 입힐 수 있습니다. 하지만 눈은 예민하고 반응속도가 빨라 이 수법은 실재 확률이 높습니다. 그러므로 첫 번째 설은 다소 믿기 어렵습니다.

두 번째 설 역시 지금 영춘(咏春)의 영은 '詠'으로 사용되지만, 사실은 '影' 것이 바른 것입니다. 영춘권이라는 이름은 사실 사람이 아닌 무술에서 유래된 이름입니다. 그래서 영춘권은 '봄날의 그림자' 라는 뜻을 가지고 있습니다. 즉, 영춘권의 기원은 소림 계통의 비구니 무술이며 봄날에 물에 비친 자신의 모습을 보며 창안해 낸 무술입니다. 그래서 영춘(影春)인 것입니다. 그러므로 영춘권이 노사부가 전수해 준 무술이라면 애당초 영춘권이라는 무술이 존재했어야 함으로 말이 맞지 않으며, 소림계통의 비구니 절에서 창안하고 고안돼 전수된 무술이라는 것이 맞는 말입니다. 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

<p>불자 정보</p> <p>791호 TEL 02) 2004-8215(직) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<p>토굴 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ●위치: 경북 성주 ●대지 107평, 건물 45평 (철근콘크리트 구조) ●거실 大, 방3 (화장실2, 남향 뒷 야산) ●차량마당진입, 건축비 1억 8천만원 ●가액: 1억 3천 5백만원 <p>011-531-5562</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ●위치: 송파, 전호 20분거리 ●부지 133평 ●건평 법당 20평, 요사채 50평 외 30평 ●산신굴법당 ●주변여건: 4차선 대로선 앞 ●뒤는 야산, 경관 예쁘고 마당 500평 이상 사용중 ●가액: 12억 <p>010-2862-5108</p>
	<p>암자 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ●위치: 부산시내, 대지 66평 ●사용평수 100평 이상 ●건물 1층 36평, 2층 법당 20평 ●법당 뒤 대나무밭 채소밭 ●주차가능 ●가액: 3억 2천만원 <p>주인직 010-3133-0018</p>	<p>토굴 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ●위치: 경북 봉화군 ●평수: 340평 ●근제 외가: 큰방1, 작은방2, 실내화장실1 ●요사채: 주방1, 큰방2, 샤워실1, 창고1 ●산신각, 십이전기, 온수보일러 ●마당 넓은 ●전세 2500만원. 즉시 입주, 주인 직 <p>010-5899-0679</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ●위치: 경북 경주시 조양동 ●법당 목조 18평 ●요사채 콘크리트 40평 ●종각 약 1평 ●대지 380평(기타부지 500평) ●가액: 4억 <p>010-3112-3513</p>	<p>포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ●위치: 강남대로, 논현역 7호선, 신논현역 9호선 중간 영동시장 대로변 ●위치: A급 ●법당시설완비 ●상당실1개, 방 1개 ●보조금 1천5백만원 ●합 5000만원 (조절가능) <p>010-4031-6643</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ●위치: 수원시 장안구 영화동 화서문 로터리 영봉여고 통로 ●현재 법회 기도중 ●4층 건물 중 2층, 실평수 40평 ●시설: 삼불상, 후불탱화, 양쪽인등, 주방집기일체 ●보조금 1천만원, 월 40만원 ●시설비 2500만원(약간 조절가능) <p>031)258-7584 019-371-0470</p>

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 자사상승보장 (중단에 소정의 후원금 지급 요)
- ◆ 자산: 법당 30평, 요사 20평, 선방 50평, 산신각, 석불, 석탑 등 대지 630평, 임야 7400평 등

총무원장 의 룎 합 장

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

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 있으며 도와 드리하고자 하는 적극적인 마음이 있기 때문에 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, 소개료, 수수료가 없습니다!
- 3** 위약금없이 마음대로 갚을 수 있습니다!

■ 대출안내 ■

지역 ☞ 전국

형식 ☞ 담보대출

금액 ☞ 3천만 이상

금리 ☞ 연7.2%~7.6%

기간 ☞ 5년(연장가능)

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

형산새마을금고

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602