



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 26 회 다리 2

### ‘양반다리’ 신체 불균형 줄수 있어

온돌은 다른 민족에게서 찾아볼 수 없는 우리 민족만의 고유문화입니다. 온돌은 바닥을 데우는 것이기에 벽난로보다 열효율이 좋고, 집안에서 불을 때는 것이 아니기에 집안이 그늘음으로 더러워지지 않습니다. 또한 바닥이 따뜻해 집안에서 맨발로 활동하게 되므로, 신발을 신고 들어가는 집안에 흠뻑이기가 돌아다니게 되는 서양보다 건강에도 이롭습니다.

예부터 한국은 온돌 문화가 성행하면서 좌식 생활을 하게 되었습니다. 하지만 이러한 좌식 생활은 우리 체형에 많은 영향을 미칩니다. 필자가 미국에서 공부할 당시, 가장 불편했던 것이 바로 서양의 카펫문화였습니다. 자신들이 하루 종일 밖에서 신던 신발을 신고 거실과 침실 등에서 생활하는 것이 비위생적으로 보였기 때문입니다.

하지만 서양의 카펫 문화는 대신 테이블과 소파생활을 하게끔 만들었습니다. 대체적으로 서양인들의 체형은 우리나라 사람보다 반듯한 다리 모양을 갖고 있습니다. 체형교정 전문가로서 양반다리가 사람의 체형에 미치는 영향을 고려해 볼 때, 이러한 점에서는 그들의 문화가 긍정적인 역할을 해준 것 같습니다.

보통 사람들은 무심코 바닥에 앉을 때, 대부분 한쪽 다리를 나머지 한쪽 다리에 올립니다. 이 동작이 바로 골반이 틀어지게 만드는 가장 큰 원인이 됩니다. 골반이 틀어지면 자연스레 다리 길이가 차이 나게 됩니다.

양반다리는 골반불균형, 다리 길이 차이뿐 아니라 무릎의 비틀림(Distortion)이 동시에 일어나 종아리 모양을 벌어지게 합니다. 이러한 이유로 흰 다리는 종아리가 비뚤어져 보이며, 무릎이 안쪽으로 틀어지는 것입니다.

실제로 외국인들의 다리를 관심 있게 보신 분들이라면, 한국 사람들이 가장 흰 다리가 많다는 것을 알 수 있습니다. 같은 동양권임에도 양반다리 좌식생활을 하지 않는 나라인 필리핀,

태국, 베트남, 중국, 대만, 홍콩 등의 사람들은 대부분 바르고 균형 잡힌 다리 모양을 갖고 있습니다. 따라서 양반다리 좌식생활은 불균형한 다리모양에 상당한 연관성이 있음을 짐작하게 합니다.

필자의 지인 중에 다리 전문모델이 있습니다. 그 분의 경우 음식점을 가더라도 바닥에는 절대 앉지 않으며, 항상 반듯한 자세를 유지하고 엉덩이가 퍼지지 않도록 오래 동안 앉지도 않는다고 합니다. 이것은 상당히 바른 자세의 예라고 할 수 있습니다.

필자에게 O형 다리교정을 위해 한 여성분이 방문했습니다. 이 여성분의 다리는 전형적인 흰 다리 형태로 무릎이 안쪽으로 향하고 있었습니다. 또한 다리 길이가 3cm정도 차이 났으며 엉덩이가 처져있었습니다. 그래서 하체가 상체에 비해 아주 짧아 보여 고민이 많은 분이었습니다.

탄력적인 엉덩이와 바르고 균형 잡힌 다리를 위해 무엇보다도 바른 자세 생활습관을 교육해 드렸습니다. 평상시 앉을 때의 자세, 걸을 때 자세, 서있을 때의 자세, 누어있을 때의 자세 등 바른 자세의 4가지 핵심 포인트를 알려드렸습니다. 앞서 말씀드린 양반다리는 철저하게 금지시켰습니다.

6개월간의 맞춤형교정 및 체형교정 맞춤 운동 결과 초기에 벌어지고 퍼진 엉덩이는 힘입(Hip-Up)과 탄력 있는 엉덩이로 바뀌었으며, 벌어진 다리로 인해 늘어지고 처진 허벅지 안쪽의 근육들은 단단하고 탄력 있는 상태로 회복되었습니다.

무심코 우리가 생활화 했던 양반다리가 우리 체형에 이상을 일으킬 수도 있다는 점을 명심하시길 바랍니다. 작은 실천이 바로 예쁘고 곧은 다리를 만드는 시작입니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터  
황상보 원장 T : 1544-9697



오다리 교정 전후.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 14 목욕과 지압법

### 두통 징후오면 발을 차게 해라

편두통은 머리 한 쪽이 마치 맥박이 뛰듯 욱신거리고 지끈거리는 증상을 말한다. 뇌의 혈관이 지나치게 수축되거나 확장돼 혈액순환에 이상이 생겨 일어나는 증세이다. 두통이 시작되기 전, 눈앞에 지그재그 모양의 번쩍거리는 불이 보이거나 시력이 떨어지기도 하며 신경계의 장애나 갑작스런 기분장애가 나타나는 선행증상이 생긴다. 편두통은 수주 또는 수개월에 걸쳐 주기적으로 나타나기도 하는데 스트레스가 심할 경우 증세가 더욱 심해진다. 보통 남자보다 여자에게 많이 나타나며, 편두통을 앓는 사람의 3분의 2가 가족력을 갖고 있다고 한다. 두통이 있으면서 때로는 매스꺼움과 구토를 동반하기도 하는데 충분한 수면과 휴식으로 풀릴 수 있다.

화를 내지 못하고 속으로 삭여두는 남에게 예의 바르고 유능하며, 성취욕이 강한 사람에게 많이 나타난다. 편두통의 제일 원인은 극심한 스트레스이다. 편두통은 스트레스로 인한 뇌압 상승과 혈관 수축으로 인한 통증으로 스트레스 해소를 치료의 일차적 목표로 삼는다. 몸과 마음을 이완시키기 위해서는 목욕이 많은 도움을 준다.

편두통에 도움이 될 수 있는 목욕법과 지압법에 대해 알아보자. 보통 편두통이 시작되기 직전 얼굴색이 변화가 일어나는 경우가 많다. 얼굴에 홍조를 띠는 형과 얼굴이 창백해지는 경우다. 긴장을 하면 머리로 가는 혈관이 급격히 확장돼 얼굴이 붉어진다. 술을 많이 마시면 얼굴이 빨개지는 형으로 주로 풍성한 사람에게 많다. 확장된 혈관을 수축시키려면 몸의 일부를 차게 해야 한다. 몸을 차게 한다고 머리를 직접 차게 하면 급격한 혈압상승으로 오히려 악화될 수도 있다.

두통의 징후가 오면 머리에서 가장 먼 발을 차게 해야 한다. 장판지에서 발끝까지 찬물에 담근다. 말초혈관이 갑자기 수축하면서 반사적으로 머리혈관도 수축하게 돼 두통발작이 멈출 수 있다. 반대로 긴장하면 머리의 혈관이 급격히 수축해서 얼굴이 새파래지는 사람도 있다. 술을 마시면 창백해지는 사람인데 마르고 신경질적인 사람에게 많다. 수축된 혈관을 확장시키려면 몸을 뜨거워 물과 찬 물에 교대로 담그는 온·냉 교대욕이 효과적이다. 팔꿈치와 허벅지 밑을 뜨거운 물에 2-3분간 담갔다가 찬 물에 10-20초 가량 담근 후, 손과 발을 비벼주는 것을 5-6회 정도

반복하면 된다. 그러나 고혈압인 사람은 이 방법을 피해야 한다. 급격한 자극이 혈압상승을 유도할 수도 있다.

적절한 지압도 편두통 치료에 많은 도움이 된다. 주먹을 쥐고 손끝에서 2번째 마디로 머리를 압박하는 방법이다. 양손 주먹을 쥐면 8개의 마디가 생기는 데, 그것으로 머리의 각 부분을 압박해 가는 방법이다. 첫째 머리의 정수리를 압박한다. 모든 혈(穴)의 기운이 모여 있어 백회(百會)라고 한다. 그곳을 강하게 압박하면 심한 통증과 아울러 시원함을 느낄 수 있다. 내부적인 병변이 외부의 통증으로 나타나는 아시혈(阿是穴)을 자극하는 방법이다.

두 번째 양쪽 관자놀이를 태양혈이라 하는데 그곳을 지속적으로 자극하는 것도 좋다. 셋째 주먹을 쥐면 손끝의 감정선이 끝나는 곳이 있다. 감정선이 끝나는 곳과 다섯째 손가락의 3째마디 밑의 조금 들어간 곳을 후계(後溪)혈이라고 하는데, 두통을 가라앉히는데 좋은 혈이다. 넷째 발가락의 발톱연저의 새끼발가락 쪽 모퉁이를 공음(翕陰)이라고 하는데, 이곳도 편두통에 매우 좋은 치료 혈이다. 좌측 편두통에는 좌측 공음, 우측 편두통에는 우측 공음을 집게 손가락의 손톱 끝으로 강하게 3-4초가량 눌러주는 것을 3-4회 반복하면 좋은 치료 효과를 볼 수 있다.

일반적으로 두통을 일으킬 수 있는 식품으로 치즈·햄·핫도그·냉동오렌지·초콜릿·커피·콜라와 같은 발효식품류이다. 두통을 예방하는 식품으로는 옥수수·미나리·매밀·무즙·쇠골·검은콩·결명자 등이 있다.

선재한의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 26 영춘권 2

### 쉽게 따라할 수 있어 여자들이 인기

영춘권은 엄영춘의 남편 양박주에 의해 점차 퍼져 나갔습니다. 영춘권은 그의 제자 황화보, 양이제에 의해 광동성·푸젠성 등에서 성행했고, 그들의 제자인 양찬은 ‘영춘권왕’이라는 칭호를 받으며 당대의 고수로 자리했습니다.

그는 일생에 단 4명의 제자만을 뒀는데, 그 중 진화순이 길러낸 제자 ‘염문’이 영춘권을 세계로 퍼뜨리는데 일조했습니다. 염문은 중국에 공산혁명이 일어, 홍콩으로 옮겨가 영춘권의 본거지로 삼습니다. 1970년대를 풍미했던 이소룡도 바로 이 염문의 제자로서, 영춘권 기법과 홍가권, 태권도, 공력권 등의 기법을 골고루 차용한 절권도를 창시했습니다.

영춘권은 광주파, 염문파 등 다양한 종류가 존재했습니다. 하지만 그 중 염문 부자가 이끈 염문파가 가장 유명했습니다. 영춘권은 본토 보다 미국, 유럽 등 서양에서 크게 성행했습니다. 서양에서는 염문의 비공개 제자인 양정 노사 계열의 영춘권이 성행했습니다.

당시 사람들은 무술의 기원을 중시했습니다. 그래서 이소룡 역시 자신의 무술 절권도를 전파할 때 절

권도가 영춘권에서 비롯됐음을 강조했습니다. 이러한 이소룡 발언 때문에 영춘권의 인기는 더욱 올라갔습니다.

영춘권은 전통적인 중국무술과 달리 마보 자세가 협소합니다. 영춘권과 더불어 남파무술의 명권(名拳)인 홍가권과 채리불권의 경우 장교대마의 특성을 지니 넓은 보범으로 공방을 전개하지만, 영춘권은 이와 반대의 단교협마로 좁은 보범으로 공방을 전개합니다.

영춘권은 신체 활동의 폭이 제한적이고, 힘이 약한 이들도 쉽게 따라할 수 있어, 여자들에게 인기였습니다. 간혹 무술영화에서 영춘권을 두고 ‘홍! 제집이나 하는 무술!’이라며 상대방을 비아냥거리는 대목이 나오기도 하는데, 바로 이러한 이유 때문입니다.

하지만 영춘권은 상대의 힘을 역이용하는 과학적인 무술입니다. 예로, 주먹으로 직선치기(스트레이트)를 했을 때, 작용점은 직선으로만 힘을 가집니다. 그래서 직선방향이 아닌 옆에서 건들기만 해도 타점을 못 맞춘과 동시에 몸의 균형마저 잃게 됩니다. 균형을 잃은 몸은 당연히 많은 허점에 노출되게 됩니다.



영춘권의 시조 엄영춘.

야구에서 투수의 공이 타자의 배트에 파울과 같이 빗맞지만 해도 광장한 방향 전환을 일으키는 것을 보면 알 수 있습니다. 바로 이러한 점이 영춘권이 갖고 있는 위력이라고 할 수 있습니다.

근본불교학자/ 다음카메: 37수도장

792호 | 불자정보  
TEL 02) 2004-8215(直) / 732-1522  
FAX 02) 737-0696

**포교원 안내**

- 위치 : 충북 진천 ● 평수 : 30평
- 방 3, 법당 ● 월 45만원
- 보증금+시설비 900만원

불법포교의 원을 세우신 스님께 공간을 무료로 내어드릴 수 있습니다  
043)532-3271 / 010-3240-3272

**사찰 안내**

- 위치 : 경북 영천
- 영천터미널에서 10분거리
- 대지 196평(종교용지) ● 주차장, 텃밭 175평
- 방 5개, 법당 15평(목조) ● 심야전기보일러
- 가액: 2억 1천만원

054)338-0048 / 011-769-7029

**포교원(금)안내**

- 위치: 강남대로, 논현역 7호선, 신논현역 9호선 중간 영동시장 대로변
- 위치: A급, ● 법당시설완비 ● 상담실1개, 방 1개
- 보증금 1천5백만원
- 합 5000만원 (조절가능)

010-4031-6643

**사찰대출안내**

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

그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가할 수 있으며 도와 드리고자 하는 적극적인 마음이 있기 때문에 만족한 결과를 드릴 수 있었습니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 **비싼 이자**를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

**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)

형산새마을금고 본점 전경

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

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

주머니 속 대장경 품절본 한정판매

**법수로 배우는 불교**  
이제열 지음 | 195쪽 | 값 4,500원

**불성이란 무엇인가**  
전치수 옮김 | 205쪽 | 값 4,500원

**참선요지 參禪要旨**  
대성스님 지음 | 278쪽 | 값 6,500원

**허공의 딸곡질**  
이종찬 지음 | 282쪽 | 값 5,500원

**재가 불자를 위한 계율 강화**  
해능스님 엮음 | 329쪽 | 값 6,500원

현대불교 현불샵 | 서울시 종로구 수송동 46-21 T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696  
[농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주 : (주)현대불교신문사]

한형조 지음 333쪽 | 8,000원

**무문관, 혹은 “너는 누구냐”**  
만법귀일(萬法歸一) 선(禪)에서의 모든 물음은 하나로 귀착된다. “너는 대체 누구냐?”

감산대사 지음 · 대성스님 옮김 247쪽 | 8,000원

마음은 본래 맑은 못과 같으나, 눈앞의 경계를 받아들이는 까닭에 그 성품을 혼탁하게 하여 온갖 어지러움을 일으키고 고민에 빠지며 번뇌를 낳는다. 그 근본 원인은 집착에 있다.

감산대사 지음 · 대성스님 옮김 247쪽 | 8,000원