



Dr.황의 바른 자세 바른 생활 ㉗ X형 다리

비만으로 인해 많이 생겨나

앞서 말씀드린 바와 같이, 우리나라 사람들은 좌식생활로 인해 대체적으로 O형 다리가 많습니다. 하지만 이 O형 다리 못지않게 사람들에게 많이 발생하는 것이 X형 다리입니다. X형 다리는 O형 구조와 반대 방향으로 휘어지고 비틀어진 다리입니다.

일반적으로 X형 다리는 90% 이상이 비만인 사람들에게서 많이 나타납니다. 실제로 비만체형이 많은 미국, 유럽, 호주 등 서양 사람들에게 흔히 발견되는 다리 모양입니다.

하지만 과거와 달리 우리나라 사람들이 햄버거·피자 등 인스턴트 음식을 즐겨 먹으며 점점 서구화된 식생활로 변화함에 따라 비만인 체형이 늘고 있습니다. 변화된 식생활과 더불어 운동량이 점점 줄어들면서 서양인과 비슷한 체형 구조를 닮아 가고 있습니다. 그러다보니 주로 서양인에게서만 나타났던 X형 다리가 우리나라 사람들에게도 많이 나타나고 있는 것입니다.

대체적으로 비만체형에서 많이 나타나는 X형 다리는 다리와 연결된 고관절이 들쭉해 나타나는 현상입니다. 바지를 허리사이즈에 맞추지 않고 엉덩이 바깥쪽, 즉 골반에 맞춰 바지를 구입하는 분들은 X형 다리를 의심해 봐야 합니다. X형 다리는 골반이 넓어지고 엉덩이를 처지게 만듭니다. 때문에 보행 시 안짱걸음과 같은 불균형한 걸음걸이를 갖게 됩니다.

X형 다리는 무릎이 밖으로 향해, 잘못된 자세 습관을 장시간 방치하면 골반, 척추, 목 등의 불균형을 일으킵니다. 또한 X형 다리 구조를 가지고 있는 대부분의 사람들이 과도한 비만 상태이기 때문에 두껍고 처진 엉덩이와 허벅지의 외형을 갖게 됩니다.

이러한 X형 다리는 골반교정을 통해 순환계의 정상 기능회복과 타이트하고 탄력 있는 엉덩이를 갖게 할 수 있습니다. 늘어져 있는 허벅지를 포함해 하체근육 발달을 위한 꾸준한 지방연소 운동과 밖으로 틀어진 무릎을 안쪽으로 돌리는 교정이 필요합니다.

X형 다리 교정을 위해서는 체형교정 관리뿐만 아니라 올바른 생활습관, 식습관을 유지하며 체내 축적된 체지방과 내장지방의 꾸준한 연소가 동시에 이뤄져야 합니다.

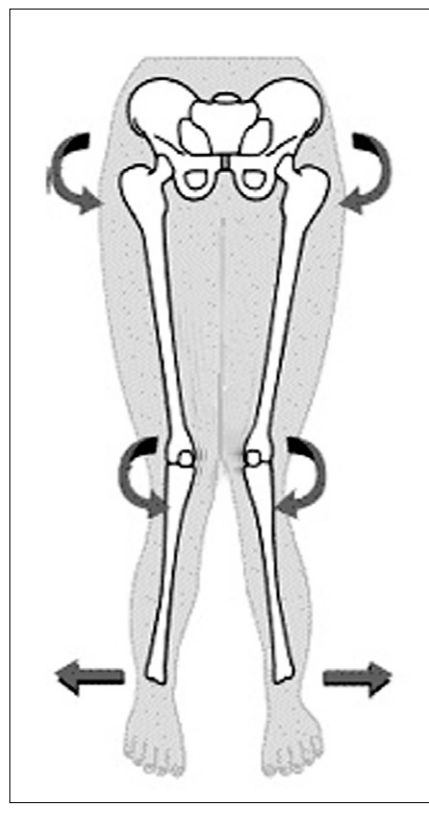
X형 다리 교정을 위해 필자를 찾은 여학생의 사례를 소개해 드리겠습니다. 이 여학생은 장시간의 수험생활로 인해 X형 다리의 일반적인 특징이라고 할 있는 엉덩이 처짐, 복부비만, 하체비만을 가지고 있었습니다. 160cm가 안 되는 키에 몸무게가 60kg이 넘었으며, 땀땀으로 키가 동작을 2개도 못할 정도로 최소한의 근력도 없는 상당히 저하된 체력이었습니다. 여학생은 항상 야식을 하며, 불규칙적인 식생활을 했습니다. 조금만 걸어도 다리에 피로감이 쉽게 오며, 외출 시 집에 돌아오면 다리가 항상 통통 부어올랐습니다.

이 학생에게는 약화된 복근과 다리근육을 위한 맞춤운동과 함께 틀어진 골반과 무릎을 제자리로 돌릴 수 있는 체형교정을 실시했습니다. 3개월째부터 몸의 변화가 일어나기 시작했는데, 무엇보다 본인이 살을 빼려는 의지가 강해 교정 효과가 더욱 컸습니다.

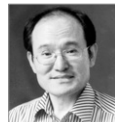
체중은 점점 줄었고, 다리와 체형은 곧은 체형으로 변해 갔으며 6개월째에는 약 8-10kg가량이 감량됐으며, 다리는 곧아졌습니다. 그러나 이렇게 살이 많이 빠진 경우는 사후 관리가 무엇보다 중요하기 때문에 자가 운동 처방으로 교정 운동을 시행했습니다.

지금도 예쁜 체형을 갖기 위해 평상시 자세 교육프로그램에 따라 항상 바르고 균형 잡힌 생활을 하고 있습니다. 항상 바른 자세 습관이 아름다운 체형을 유지한다는 것을 잊지 마시길 바랍니다.

포스츄어애프터너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



X형 다리.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 15 요실금 대책

아랫배에 따뜻한 찜질

본인 의지와는 상관없이 소변이 새어 나오는 현상을 요실금(尿失禁)이라고 한다. 중년 이후 일부 남성 혹은 여성에게 많이 생긴다. 방광이나 요도의 기능이 상 또는 정신적 요인에 의해 발생하는 배뇨장애를 일컫는 통칭이다.

기침이나 재채기, 줄넘기를 할 때, 심할 경우 큰소리로 웃거나 계단을 오르내릴 때에도 소변이 찜찜할 곱 흐르는 사람들이 있다. 복부의 압력이 올라갈 때마다 요도와 방광의 기능을 돕는 괄약근이 제 기능을 못해 일어나는 현상이다. 산후조리를 잘못하거나 출산 때 요도괄약근이 다치거나 약해져 생기는 경우가 많다.

출산으로 산도(産道)가 열리면 방광과 자궁을 지탱하고 있는 근육이 손상을 받거나 늘어져서 신축성이 나빠지는 경우가 많다. 이런 때 산후조리를 잘못하면 오줌을 지리는 상태가 계속된다. 분만 경험이 많은 중년 이후의 여성에게 요실금이 많이 나타나는 것은 이러한 원인에 있다. 또한 폐경 이후 여성호르몬의 분비가 줄어들면서 괄약근이 더욱 약해지기 때문이다.

이러 경우 괄약근을 강화하는 운동으로 거의 치료될 수 있다. 편안한 자세에서 항문을 10초 이상 조였다가 풀어주는 것을 반복하는 방법이다. 이 운동은 다치거나 늘어난 요도괄약근의 신축성을 회복하는 방법이다. 2달 이상 계속하면 요도괄약근의 강화와 아울러 성기능의 회복에도 좋은 효과를 볼 수 있다.

방광의 소변저장능력이 이상이 생기거나 방광염을 앓아도 요실금이 생긴다. 방광염은 흔히 오줌소태라고 하는데, 소변을 볼 때 따끔거리는 통증이 있고 자주 마려우며 배뇨 후에도 시원하지 않고, 평소에도 아랫배가 아픈 증상이 수반된다.

특히 여성은 요도가 짧고 습하며 항문과 가까이 있어 과로나 임신, 생리 등으로 저항력이 떨어졌을 때 방광염의 발병 확률이 높다. 몸을 깨끗이 하며 소변을 참지 않고 수분을 충분히 섭취하며 몸을 차지 않게 하고 따뜻한 좌욕을 자주 하면 예방할 수 있다. 방광염의 경우 원인이 된다고 함께 괄약근강화운동을 하면 많은 도움이 된다.

소변을 지리면서도 소변을 보려면 시간이 많이 걸리고 다 누어도 시원하지 않는 사람들이 있다. 여성

의 경우 소변을 오래 참는 습관 때문에 생기기 쉽고, 남성의 경우에는 전립선에 이상이 생겨서 오는 경우가 많다. 전문적인 진단 치료와 아울러 괄약근운동 등을 하면 중년 이후의 성기능 향상에 많은 도움이 된다.

산딸기씨를 복분자(覆盆子)라고 하는데, 모양이 항아리를 뒤집어 놓은 모양이라고 해 붙은 이름이다. 이 복분자는 요실금뿐만 아니라 정력증강에도 많은 도움을 준다. 방광괄약근을 강화할 뿐만 아니라 원기를 불어 준다. 복분자 외에도 방광괄약근을 강화하는 약으로는 땀차리채, 땀땀이 덩굴, 느릅나무껍질 등이 민간에 많이 쓰여 왔다.

요실금에는 뜸도 많이 응용된다. 제2와 제3의 요추 양옆으로 2치 되는 위치의 신수(腎俞)혈, 배꼽 아래 1.5치의 기해(氣海)혈, 복두명봉 위의 1.5치 부위의 중극(中極)혈이 대표적이다. 방광기능을 강화할 뿐만 아니라 원기를 불어주는 대표적인 혈자리이다. 민간에서는 부위를 찾기 힘들므로 아랫배 전체를 자극하거나 따뜻하게 찜질하는 방법이 많이 쓰여 왔다.

뜨거운 모래를 넣은 주머니를 아랫배에 15-20분씩 찜질하거나, 돌을 달구거나 아랫배에 대고 다룬다는 사타구니에 댄다. 소변이 자주 마렵고 방광이나 요도가 아픈 것을 치료할 수 있다. 파 100g 정도를 찜질 아랫배에 하루 3번 한 번에 20분가량 찜질하는 방법도 많이 이용된 방법이다.

한방에서는 요실금을 음기가 허해진 대표적인 증상의 하나로 본다. 괄약근을 강화운동, 찜 뜸이나 찜질, 그리고 원인 치료가 원칙이라 할 수 있겠다.

선재한의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 ㉗ 영춘권 3

간결하고 빠른 공방이 주특기

영춘권은 다른 권법에 비해 기술이 단순합니다. 북과 권법인 팔극권이나 형의권과 비슷한 성향을 가지고 있습니다. 또한 타격기만이 아닌 블로킹, 트래핑 등의 유술기도 충분히 활용할 수 있어, 힘의 효율을 최대한 활용할 수 있도록 구성돼 있습니다.

영춘권의 기술은 간략하면서도 위력적입니다. 상대방과 근접한 상태에서 다양하게 나오는 손기술은 상대방의 공격을 무마시킵니다. 또 2차 공격 수단인 팔이나 손을 봉쇄해 상대의 반격과 방어 가능성을 꺾습니다.

공격은 언제든 방어 가능 수 있으며 방어의 언제든 공격이 될 수 있습니다. 발 기술은 사용하지 않지만, 주로 상대의 노출된 하단(주로 오금)을 기술적으로 공격하거나 걸어 넘어뜨릴 때 사용합니다.

서로의 팔을 붙이고 행하는 '치사오'는 근접전 수련 방식을 자주 사용합니다. 중국영화 등에서 사랍크기의 두꺼운 나무에 말뚝 같은 것을 몇 개 꽂아 놓은 괴상한 운동기구를 본 적이 있을 겁니다. 이것은 목인장이라는 수련법으로 이 운동기구를 샌드백으로 삼고 수련을 하는 것입니다.

투로(鬪路), 일종의 품세는 소년두, 심교, 표지 3가지 종류가 있으며 매우 간략합니다. 자세는 따로 없고, 대부분 자연체로 행합니다. 그 외에 조그만 쌍검을 다루는 팔참도라는 무기술과, 불술 등이 있습니다. 주 기술은 수기이며, 기술명은 공중에서 발음에서 유래했습니다. 용병은 딱히 정해진 것은 없습니다. 기술 자체보다 이 기술로 어떤 상황을 얻어내는지가 중요하기 때문입니다. 영춘권 수기는 몇 가지만으로 본인의 능력에 따라 적절히 응용될 수 있습니다.

(1) 지권(직권/총권) - '영춘권 편지'라고도 부릅니다. 주먹을 꼭 쥐고, 견배하듯 앞으로 쪽 뺀 것이 가장 기본적인 공격 기술입니다.

(2) 팍사오(박수) - 중심으로 들어오는 상대의 팔을 손바닥으로 옆으로 쳐내는 기술입니다.

(3) 랍사오(렴수) - 날아오는 상대의 팔을 잡아채 그대로 깊이 잡아당깁니다. 상대는 등이나 복부를 노출해 신체 균형을 내주게 됩니다.

(4) 봉사오(봉수) - 팔꿈치를 굽힌 상태로 상대의 내려치는 공격을 살짝 비틀립니다. 태권도의 얼굴막기를 약간 낮은 자세로 보면 됩니다.



목인장 단련 모습.

(5) 탄사오(탄수) - 바깥쪽에서 들어오는 상대 팔을 손날로 받습니다.

위의 수기 해설에서 알 수 있듯, 영춘권은 작은 힘으로 큰 힘을 다루는 것을 기본으로 하며 간결하고 빠른 공방을 주특기로 합니다.

무술의 기본은 끊임없는 노력과 정신력이 바탕이 되어야 합니다. 무조건 쉼, 무술을 찾기 이전에 자신의 몸을 최상으로 만들고 단련하는 것이 시작이 아닐까 합니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

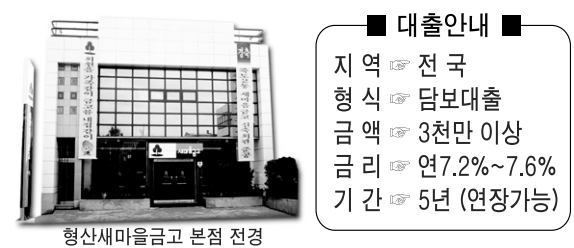
사찰대출안내

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 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!



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

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

(사)한국불교 조계종 입종 안내

귀의 삼보하옵고

부처님의 혜명을 받들어 수행정진하고 있는 본종단은 문공부등록 141호 사단법인체로 화합하는 본종단 중도로서 초빙코져합니다. 뜻이 계시는 분들의 많은 지도 편달 바라며 자세한 사항은 아래 연락처로 문의바랍니다.

제방에 계시는 큰스님들께서는 본총무원 외에 본 종단명칭을 사용하는 단체는 사단법인체가 아님을 유의하여 주시기 바라며 만약 그러한 단체가 있다면 즉시 본종단 명칭 사용을 중지 해주시길 강력히 요청하는 바입니다.

(사)한국불교 조계종 총무원
총무원장 자화

- 부산시 서구 남부민동 225번지
- 연락처 : 010-3262-1005

사단법인 순일선원

어렵고 오랜 시간이 걸리는 기존의 수행 방식을 탈피하여 쉽고 재미있는 수행의 세계로 인도합니다. 부처님의 원음이 담긴 초기경전(5부니까야)을 정확하게 해석한 정법을 만나실 수 있습니다.

깨달음의 전 과정을 명확히 볼 수 있는 법문과
금강경, 반야심경 강의
삼매, 위빠사나 프로그램
(빨리여 경전 말씀 그대로 수행)

* 매주 일요 정기법회와 수, 금요일에는 평일법회 및 금강경법회가 열립니다. 누구든지 자유롭게 참석 가능합니다!

부산시 동래구 온천동 47-2 / 070)4129-4127
경기도 양평군 양서면 대심리 166-3
070)7779-7711 홈페이지 www.soonil.org

(사)한국불교전통조계종 입종 안내

총무원장 예봉

상구보리 하화중생의 책무로 창종의 변을 알리며 함께 하고자 하시는 비구, 비구니, 법사, 포교사님을 모십니다. 좋은 인연 되시길 바랍니다.

- 입종서류 : 본종단 소정양식, 주민등록등본 1부, 반명함판사진 4장, 법명 내외사진 2각장, 주민등록 앞 뒤 복사본, (무속인 입종은 사양합니다)
- 입종하시는 즉시 사찰등록증, 주지 임명장, 승려증, 법사증, 포교사증 발급하여 드립니다.
- 각 지역별 총무원장 또는 간부직 소임자를 우선 모십니다.

한국불교전통조계종 개인사찰 보호법 중에서 --
개인 사찰은 개인자산으로 인정하고 개인 자산과 사찰관리 감독을 주지 임의로 행사하며, 재산권에 분종 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

총본산 한국불교전통조계종 총무원 연봉사

경북 포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1번지
문의 054)262-5060 / 팩스 054)262-0067
해봉스님 직통 011-545-5060