



Dr.왕의 바른 자세 바른 생활 ㉘ X형 다리2

체력 약해지고 콤플렉스 유발

X형 다리는 서구화된 생활습관과 비만인들에게 나타나는 대표적인 다리 모양입니다. X형 다리형태를 가지신 대부분의 분들은 O형 다리를 가진 분들에 비해 외적인 불편함을 적게 느낍니다. 그러다 보니 X형 다리의 심각성에 대해 걱정을 덜 합니다. 그러나 X형 다리는 두 무릎이 자주 부딪혀 고통스럽거나 쉽게 자신의 발에 걸려 넘어지는 결함이 있으며, 외관상 기을어 보이는 체형입니다.

X형 다리는 복부와 하체비만을 동반합니다. 또한 전신의 비만축적 피부변형 현상인 셀룰라이트가 나타나며, 허벅지 안쪽 근육이 비대해집니다. 그렇다면 X형 다리가 갖는 나쁜 점은 무

릅들은 엉덩이가 크고 오래 걸거나 조금만 오래 앉아있으면 엉덩이가 불편해, 주먹으로 두들겨 근육통을 풀려고 하는 동작을 취하는 경우가 많습니다.

허리 또한 X형 다리 때문에 불편함을 느끼는 부분입니다. X형 다리 때문에 허리가 아픈 이유는 복부비만과 하체비만으로 척추의 앞쪽에 위치한 복근과 장요근(PSOAS MUSCLE)의 근육저하로 인해 쉽게 허리부위에 긴장이 생기기 때문입니다.

이렇듯 전체적인 비만의 체형에서 X형 다리는 허리부터 발까지의 하지에 전신 불균형을 일으킵니다. 또한 등과 목까지 불균형이 진행될 수 있습니다. 하지만 평상시 바른 자세 습관과 약화된 근육과 경직된 근육에 관한 꾸준한 운동과 스트레칭을 통해 자신의 체형을 바르게 만드는 노력한다면 바른 체형을 가질 수 있습니다.

X형 다리 교정은 3-7세의 경우, 경미한 정도라면 자연스럽게 2-3년 내 자연 교정되므로 따로 교정이 필요 없습니다. 그러나 성인은 꼭 교정을 해야만 바른 다리를 가질 수 있습니다.

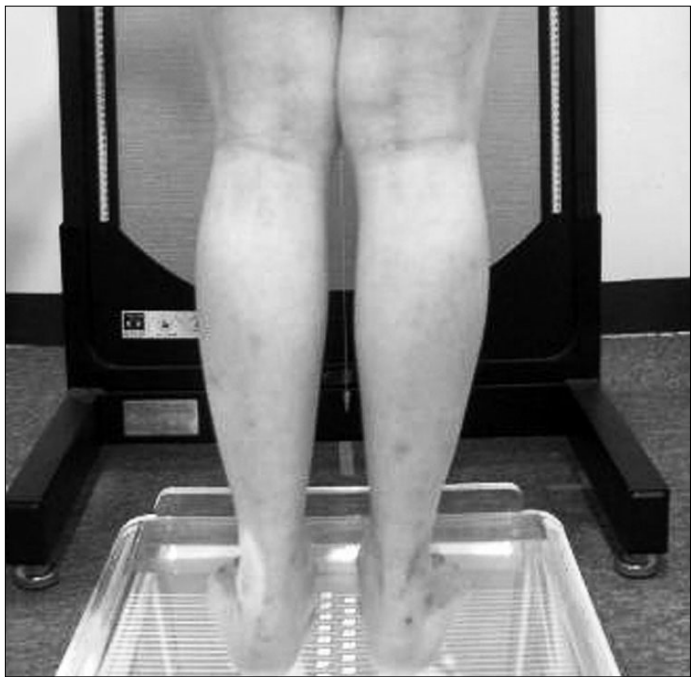
성인의 경우 체중이 무릎으로 많이 몰리며 발의 축도 평발인 사람들이 많기 때문에 전체적으로 체형교정이 필요합니다. 따라서

성인의 X형 다리 교정은 다리만 교정하는 것이 아니라, 서서 보호하는 인간의 구조적 축을 여러 각도로써 판단해 교정해야 합니다.

X형 다리 교정은 일단 발의 기둥기가 안쪽으로 기울어지는지를 판단해 가능성 즉보조기를 착용하고 전신 체형교정과 동시에 진행해야 합니다. 다른 체형불균형과 마찬가지로 상태에 따른 맞춤형이 처방되고 바른자세 습관이 생활화 되어야 합니다. 물론 개별 상태에 따른 교정 관리는 필히 이뤄져야 교정이 가능합니다.

X형 다리는 대부분 후천적으로 생기는 다리 체형 불균형이기 때문에 다이어트와 동시에 교정 관리를 잘 해준다면 반듯한 다리는 물론 전 체적으로 날씬한 체형을 가질 수 있습니다.

포스츄어엔터테인먼트 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



X형 다리는 무릎은 붙지만 발목은 붙지 않는다.

엇일까요?

우리 몸은 노화와 함께 근력이 약화돼 결국 체력이 약해집니다. X형 다리는 비만체형의 사람들에에서 자주 나타나기 때문에 걸음걸이도 뒤뚱거리게 되며, 아름답고 바른 체형으로 미를 발산하기 힘듭니다.

X형 다리는 체력이 약해질 뿐 아니라 아름답지 못한 외모 탓에 콤플렉스를 유발시킵니다. 또한 비만 때문에 순환계통의 기능저하로 원활한 순환이 이뤄지지 않음에 따라 발목부위와 발이 통통 붓기도 합니다. 무릎부분에서는 무릎 관절염이 나타날 수 있습니다. 이는 비대한 하체비만으로 인한 체중의 하중으로 그렇습니다.

골반부분에서는 다리와 골반의 연결부분이 약해져 고관절이 튀어나올 수 있으며, 이 부분이 추시고 불편할 수 있습니다. 비만체형의 사



김경현 원장의 몸·마음 이야기 16 설사

여름철엔 비감염성도 주의

설사는 횡수에 관계없이 변에 수분이 많은 것을 말한다. 하루에 몇 차례 배변을 할 때도 있고 물처럼 나올 때도 있다. 복부에 경련성의 통증이 있고, 대변이 묽어지며, 경우에 따라서는 배변조절능력이 없어지고, 설사증상 이외에 두통·발열·복통·구토 등의 증세가 동반된다. 설사는 정식 병명이 아니라 이러한 증상을 가리키는 말이다. 세균에 의한 감염의 경우도 많지만 여름철에는 비감염성으로도 많이 온다.

세균감염은 반드시 주의해야 한다. 생수를 많이 마시는 요즘 정상적인 수질검사를 하지 않은 약수를 마시다가 설사나 장내의 세균감염을 일으키는 일들도 많다. 기질적 설사를 일으키는 원인으로는 세균감염이나 식중독, 부분적인 장염, 장의 기능저하로 인한 흡수불량증후군, 장내에 주머니 같은 것이 생기는 게실염 등을 들 수 있다. 기질적인 설사를 예방하려면 무엇보다도 생활환경을 위생적으로 해야 한다. 기질적인 설사는 소위 '후진국형'의 병인 경우가 많다.

단순한 설사는 과식이나 찬 것을 너무 많이 마시거나 차고 습기가 많은 곳에서 잠을 잔 다음 일어난다. 이런 경우 대개 복부를 따뜻하게 해 주면 풀린다. 찬 음료를 피하고 따뜻한 것을 먹으며 배에 찜질을 하거나 필요한 부위에 몸을 뜨면 쉽게 풀린다. 특히 복부의 단전이나 양 무릎 바깥의 족삼리 같은 혈 자리에 뜨는 뜸은 설사의 치료뿐만 아니라 장수혈로도 알려져 있을 만큼 좋은 효과가 있다.

신경성으로 오는 경우도 많다. 불안, 초조, 갈등, 불쾌감 등이 지속되면 장의 운동이 항진된다. 스트레스를 많이 받는 직장인에게서 많다. 지나친 스트레스는 설사뿐만 아니라 신체 전반적인 면역력 저하현상을 가져 온다. 어떤 연구에 의하면 술, 담배, 운동을 하지 않는 40대의 직장인에게서 설사증상이 많았다. 자신의 스트레스를 풀 수 있는 방법을 찾지 못했기 때문이라 추측된다. 스트레스는 심호흡이나 운동 그리고 명상이나 단전호흡이 도움이 된다.

그 외에도 알레르기, 술을 많이 먹거나 또는 특정한 약물에 따른 부작용, 자두나 콩을 많이 먹어도 설사는 올 수 있다. 특히 속쓰림이 잦아 제산제를 장기간 복용할 경우 지속적인 설사를 유발할 수도 있다.

비감염성으로 오는 기능적인 설사는 대개 단 시간 내에 없어진다. 짧은 시간에 여러 번 볼줄기처럼 게

음료를 피하고 따뜻한 것을 먹으며 배에 찜질을 하거나 필요한 부위에 몸을 뜨면 쉽게 풀린다. 특히 복부의 단전이나 양 무릎 바깥의 족삼리 같은 혈 자리에 뜨는 뜸은 설사의 치료뿐만 아니라 장수혈로도 알려져 있을 만큼 좋은 효과가 있다.

신경성으로 오는 경우도 많다. 불안, 초조, 갈등, 불쾌감 등이 지속되면 장의 운동이 항진된다. 스트레스를 많이 받는 직장인에게서 많다. 지나친 스트레스는 설사뿐만 아니라 신체 전반적인 면역력 저하현상을 가져 온다. 어떤 연구에 의하면 술, 담배, 운동을 하지 않는 40대의 직장인에게서 설사증상이 많았다. 자신의 스트레스를 풀 수 있는 방법을 찾지 못했기 때문이라 추측된다. 스트레스는 심호흡이나 운동 그리고 명상이나 단전호흡이 도움이 된다.

그 외에도 알레르기, 술을 많이 먹거나 또는 특정한 약물에 따른 부작용, 자두나 콩을 많이 먹어도 설사는 올 수 있다. 특히 속쓰림이 잦아 제산제를 장기간 복용할 경우 지속적인 설사를 유발할 수도 있다.

비감염성으로 오는 기능적인 설사는 대개 단 시간 내에 없어진다. 짧은 시간에 여러 번 볼줄기처럼 게

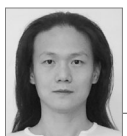
속되는 설사는 탈수를 유발한다. 탈수증상의 대책으로 수액제의 공급도 필요하지만, 설사가 짧은 시간에 여러 번 계속될 때는 무즙과 꿀을 3대1의 비율로 섞어서 하루에 3-4번 먹는다.

설사와 함께 메스꺼움이 동반되면 얼음만 약간씩 먹는 것도 도움이 된다. 메스꺼움이 없어지면 설사가 멎을 때까지 맑은 액체종류를 먹어야 한다. 그 다음에는 유동식부터 시작해서 설사가 멎고 2-3일 후에 정상적인 식사를 하되 과일, 술 종류 그리고 계절 음식은 당분간 삼가는 것이 좋다.

설사에는 도토리, 부추, 표고버섯, 마늘, 갖박 등이 쓰여 왔다. 도토리묵은 모든 설사에 강력한 해독작용과 정장작용을 하며, 부추는 물에 넣고 끓여 뜨거울 때 마시는 방법이 설사에 많이 쓰여 왔다. 갖박의 푸른 설사에는 갖박을 달여 우려낸 물을 먹거나, 표고버섯 2-3개를 약하게 달여 우려낸 물에 흑설탕을 타서 먹기도 했다. 거품변이 나오고 아랫배가 차고 아플 때는 마늘 2-3개를 구워 먹는 방법도 있다.

다음과 같은 경우에는 반드시 의사를 찾아야 한다. 어린이에게 만성 설사나 원인불명의 점액성 변이 나올 경우, 불안해하고 음식을 먹기 싫어하며 계속 올 경우, 그리고 소아나 성인 모두 대변에 혈변이 나오거나 설사가 3일 이상 계속될 경우, 대변에 점액이 섞여 나오거나 발열이나 복통이 수반될 경우, 복부와 직장에 심한 통증이 계속 될 경우, 직장 내의 체온이 높을 경우(38.5도 이상), 입이 마르고 피부에 주름이 생기거나 소변이 감소하는 등의 증상이 생길 경우에는 반드시 의사를 찾아야 한다.

선재현의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 ㉘ 백학권

여성 무술의 부드러움 지녀

모든 권법은 소림과 무당에서 파생했다고 해도 과언이 아닙니다. 백학권 역시 그렇습니다. 남파소림의 백학권은 그 창시자가 '방침랑'이라는 여자로 알려져 있습니다. 그 기법이 수수하면서도 남파 소림권에서는 보기 드물게 부드럽습니다.

백학권은 태극권과 같은 내가권에서 흔히 말하는 '졸력'을 사용하지 않습니다. 방침랑은 어려서 소림 18나한권을 익히고 백학의 형세를 취해 백학권을 창시했습니다. 백학권에는 원래 비학권, 명학권, 속학권, 식학권의 네 가지 공법이 전해졌습니다.

먼저 소개한 영춘권도 비구니가 만들어낸 무술인데 이 역시 그렇습니다. 보통 영화에서는 비구승들의 소림관 나와 상대적으로 비구니 무술이 알려지지 않았습니. 무술은 비구니를 떠나 나약한 신체 조건의 여성이 이러한 무술을 만들어 낸다는 것 자체가 경이롭습니다.

소림권에는 크게 북파 소림권과 남파 소림권으로 나뉘는데, 각각의 소림권에는 장단점이 있습니다. 북파는 자세가 좀 더 넓으며 공중으로 도약하는 기법이 많고 보법이 가법습니다. 동물로 표현한다면 마치 독

수리와 같은 형세를 띄고 있습니다.

그에 반해 남파는 자세가 북파보다 좁으며 각수보다는 권을 많이 사용해 높이 도약하는 기법은 그리 많지 않습니다. 철사장 및 철포삼, 박수공과 같은 외가기공을 많이 단련합니다. 앞서 간간히 밝혔듯, 이러한 공법은 극히 많은 수련을 필요로 하는 것으로 엄청난 끈기와 인내가 필요합니다.

백학권은 처음에 여성 무술이었기에 외가기공이 필수적으로 들어가야 했습니다. 상대적으로 체력이 열세이면 단타로 끝내야 하는데 그러기 위해서는 신체 어느 부위는 강력한 내공을 소유해야 하기 때문인입니다.

철사장은 두 가지 효과를 위한 것인데 하나는 손에 장력을 키우고, 둘째는 어깨에 힘을 빼고 치는 타법을 익히는 것입니다. 그러니 철퇴라는 무기와 같이 쇠공에 졸을 묶어 타격을 한다고 생각하면 됩니다.

백학권은 '고랑보'라는 특이한 보법이 있습니다. 이 보법은 여자가 사뿐히 걷는다는 의미에서 따온 보법으로 백학권을 익히는데 있어 아주 중요한 보법입니다. 백학권은 자세가 좁고 움직임이 크지 않습니



백학권은 백학의 형세를 취하여 만들었다.

다. '오형수'라는 다섯 가지 기본 공을 토대로 이뤄져 있는데 '오형수'는 백학권을 익히는데 있어 가장 기본이면서도 중요한 수법입니다.

오형수라는 것은 금형수, 수형수, 화형수, 목형수, 토형수로 이뤄져 있으며 각각의 수는 음양오형설을 기초로 합니다. 또한 오형수는 각 인체의 장기와 연관돼 있어 기공으로 익힌다면 신체가 건강해지고 마음의 평온을 유지하는데 많은 도움이 됩니다.

근본불교학자/다음카페: 37수도장

불자 정보
794호 |
TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522
FAX 02) 737-0696

포교원 안내
● 위치: 대구시 남구 대명6동
● 주택 독채 45평
● 주차장 완비
● 법당, 산신각, 후불 신증 산신탱화
● 삼존불, 방2개, 점포(화실)
● 공양간, 샤워실
● 시설비: 방문 후 결정
● 보증금 無 10달 300만원
010-8181-5011

전원주택안내
● 위치: 경기도 여주군 금사면
● 산세 좋아 편안한 마을인정
● 남한강이 보이고, 양평 시내 인접
● 수향터 비구니 스님 적함
● 요양지 투자 적함
● 대지 250평, 건평 50평
● 방 4, 화장실 3, 대형거실 1
● 가액: 2억 9천만원
(용차 1억 2천만원 포함)
010-4736-3567

포교원 안내
● 위치: 강원도 동해시 부곡동 85-25
● 대지 90평, 건평 약 30평, 방 2
● 주방, 법당, 욕실, 화장실, 응접실
● 보증금 300만원, 월 30만원
033)531-8843
010-6520-1800

토굴 안내
● 위치: 충북 단양군 영춘면 만종리
● 대지 200평 전 합 755평
● 신축왕토목주택 약 20평 구조
● 방 2개 찜질방포함
● 실개울 집, 2차선에서 800미터 끝지점
● 스님모시고 조용히 계실분
● 가액: 9,500만원
010-6460-1316

사찰 안내
● 위치: 경기도 광주시 오포읍 양벌리
● 4층 약 60평
● 시설완비
● 가액: 전세 5000만원
010-2880-4455

포교원 안내
● 위치: 경북 구미시 요지, 금요일딩
● 시가지와 천생산 조망권 아주 좋음
● 실면적 50평, 마당 사용
● 포교원 용도로 특히 우수함
● 가액: 7천만원(대출가능)
010-6790-1080

포교원 안내
● 위치: 경북 구미 시내
● 주택 2층 독채 약 30평
● 보증금 無, 10개월 200만원
● 시설비 450만원
● 약사여래불, 각단탱화
● 일체완비, 법사님 보살님도 계시기에 좋음
010-4166-4563

사찰 안내
● 위치: 경북 성주 고속도로 IC 2분거리
● 대지 약 330평
● 법당 25평, 요사 25평
● 주지실, 처소 각 10평
● 해수관세음보살석불입상 (높이 6m), 주차장완비
● 가액: 3억 2천만원
011-9388-0975

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 딸꼭질
이종찬 지음 | 282쪽 | 값 5,500원

제가 불자를 위한 게을 강좌
혜승 스님 엮음 | 329쪽 | 값 6,500원

현대불교 헌불상 | 서울시 종로구 수송동 46-21
T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696
[농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046786 예금주: (주)현대불교신문사]

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!

대출안내
지역 ≡ 전국
형식 ≡ 담보대출
금액 ≡ 3천만 이상
금리 ≡ 연7.2%~7.6%
기간 ≡ 5년 (연장가능)

☎ 상무이강옥 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522

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