



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 ㉔ 걸음걸이 1

걸음걸이로 아름다운 몸 갖는다

아름다운 몸을 걸음걸이 하나로 가질 수 있다면 다소 억지일 수도 있겠지만, 어느 정도 타당성은 있습니다. 보행은 가장 많이 반복되는 신체활동으로 올바르지 않은 보행자세가 반복되면 인체의 특정부위가 약해지고 밸런스가 무너져 신체가 불균형해 집니다.

이렇게 약해진 부위는 평상시에는 아무렇지도 않다가 외부 충격을 받았을 경우 갑작스런 부상으로 이어집니다. 따라서 올바른 보행 자세를 유지하는 것은 신체의 모든 근육을 강화시키고 탄력적인 몸매로 만듭니다.

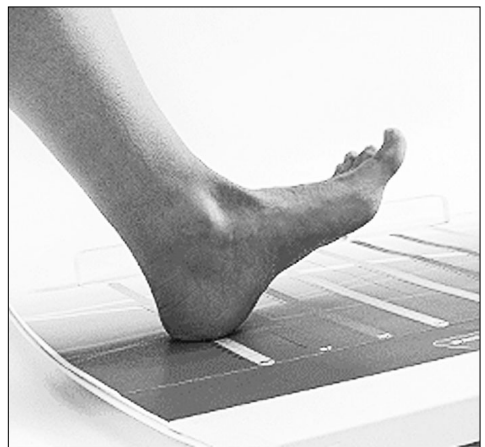
필자는 사람들의 걷는 모습을 보면 항상 떠오르는 생각이 있습니다. '조금만 고치면 바로 예쁜 체형을 가질 수 있을 텐데' 하고 말합니다. 사람들의 걸음은 정말 다양합니다. 뒤통 걸음, 팔자걸음, 안짱걸음, 토끼처럼 강충강충 뛰는 모양의 총총걸음, 느릿느릿 뒷발을 지면서 걷는 걸음걸이 등 이루 말할 수 없을 만큼 다양한 걸음걸이가 있습니다.

으로 이뤄지지 않고 어느 한쪽으로 치우쳐 있다는 증거입니다. 이로 인해 다리, 골반, 허리, 등, 목으로 균형이 깨지면서, 계속해서 바르지 못한 걸음걸이를 유지되는 것입니다.

특히 걸음걸이가 불균형한 사람의 동작을 옆과 위에서 살펴보면 공통적으로 상체의 움직임에서 경직과 구부정함이 발견됩니다. 정상보행이 아닌 걸음걸이 상태에서 전장에서 바라볼 때, 우리 상체의 좌우 어깨는 회전(ROTATION)이 원활하게 이뤄져야 합니다. 하지만 실제 시계방향 또는 반시계방향의 회전각도가 상당히 차이가 나거나, 몸통의 회전이 전혀 유발되지 않는 경우가 대부분입니다.

아마도 평상시에 걸음걸이가 이상하다는 말을 듣는 분들은 단순히 '내 걸음이 어때서?'라고 쉽게 지나치지 마시고, 자신의 걸음걸이가 불균형하다는 말은 체형이 불균형하다는 사실을 숙지하시길 바랍니다.

바르게 걷는 자세는 다음과 같습니다.



발뒤꿈치부터 닿도록 걷는다.

이러한 걸음걸이는 단순히 선천적인 원인이 아니라, 후천적인 생활습관으로 체형 구조가 불균형했기 때문입니다.

왜 걸음걸이가 저마다 다를까요? 우리 인체의 보행 메커니즘은 일반적으로 발뒤꿈치의 바깥쪽 부분이 땅에 부딪히면서 보행이 시작됩니다. 발뒤꿈치가 땅에 닿으면서 신체의 체중은 땅에 닿는 발바닥의 바깥쪽 방향으로 실리게 됩니다. 보행 시 체중이 실리는 단계는 앞쪽 방향으로의 걸음걸이 동작과 함께 부드럽게 롤링(ROLLING)이 생기면서 엄지발가락에서 걸음걸이가 마무리 됩니다. 이러한 동작이 원활하게 되기 위해서는 자연스럽게 걸음걸이의 동작에 사용되는 각각의 관절과 근육이 정상적인 위치와 상태로 작용이 되어야 합니다. 따라서 걸음걸이 불균형 증상은 이러한 보행 프로세스가 정상적

- ① 바르게 서는 자세입니다. 턱은 목 쪽으로 가볍게 당기고, 상체는 바다와 수직이 되도록 합니다. 귀·어깨·엉덩이가 일직선상에 위치하도록 서는데 몸자세가 바닥과 수직이 되도록 합니다. 그리고 등을 쭉 펴고, 가슴은 펴서 활격막을 약간 울립니다. 어깨는 힘을 빼고 편안한 자세를 유지합니다. 어깨선과 골반선 그리고 무릎선이 서로 수평이 되도록 합니다.
- ② 양 발의 끝이 서로 일직선이 되도록 합니다.
- ③ 한 발을 내밀어 뒤꿈치가 바닥에 닿게 합니다.
- ④ 뒤꿈치를 들면서 발바닥이 차례로 닿게 하여 나중에는 발가락이 닿게 합니다.
- ⑤ 뒷발은 발가락으로 힘 있게 밀어내며 앞으로 전진 합니다.
- ⑥ 배를 안으로 당기고, 상체는 바로 세운 상태로 체중을 앞으로 이동합니다.
- ⑦ 다리는 자유롭고 쉽게 앞을 향해 움직입니다.
- ⑧ 어깨는 힘을 빼고 팔은 편안하고 자유롭게 앞뒤로 흔들립니다. 팔의 움직임은 팔꿈치가 자연스럽게 구부러졌다가 펴지는 정도로 합니다.
- ⑨ 손도 편안하게 힘을 뺍니다. 손바닥에 계란 하나를 가볍게 쥘 느낌으로 주먹을 쥘니다.
- ⑩ 시선은 10~15m 앞을 봅니다.

포스츄어맨파티너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



김경현 원장의 몸·마음 이야기 17 배한증

등이 시리면 양기가 허약한 것

사람의 몸을 소천지(小天地)라고 한다. 머리는 하늘을 닮아서 둥글고 몸은 사랑의 땅을 상징해 네모나다. 머리는 하늘과 같이 시원해야 하고, 땅의 중심인 복부는 언제나 따뜻해야 한다. 그리하여 머리가 뜨겁거나 배가 차가우면 온갖 병리현상이 시작된다. 하늘과 땅의 이치가 사람의 몸에 있기 때문이다.

사람은 하늘과 땅 사이에 올곧게 서서 생활한다. 다른 동물들은 다스간에 땅(陰)을 향하거나 하늘(陽)을 향해 치우친 자세로 생활한다. 그 성품이 음과 양 어느 쪽에 치우쳐 있기 때문이다. 그러나 사람은 천지간에 가장 음양이 균형 잡힌 생활을 한다. 이 균형이 어긋나면서 병은 시작된다. 나이가 들어 온갖 물질적인 기능(陰)이 약화되면 땅을 향해 허리가 굽어지고, 때로 기운(陽)이 끝을 모를 때는 뺨뺨이 세운 고개가 뒤로 향하기도 한다. 사람의 몸에서 음과 양은 앞면과 뒷면으로 나뉜다. 전신을 흐르는 기(氣)는 경락을 따라 순환한다. 인체의 앞면을 흐르는 경락은 음을 상징하고, 뒷면을 흐르는 경락은 양을 상징한다. 인체 장기의 유행적이고 물질적인 이상 현상이 나타나는 쪽이 음 경락이 흐르는 복부와 가슴이라면,

인체 장기의 무형적이고 기능적인 이상 현상이 나타나는 쪽이 양 경락이 흐르는 등과 허리 쪽이 된다.

머리에서부터 허리에 이르기까지 중앙의 독맥을 중심으로 양쪽에 퍼져 흐르는 경락들의 경혈들을 보면 특히 등의 경혈들은 장부의 기능을 대표하는 수혈(俞穴)이 많다. 수(俞)란 맥의 기운이 가장 성한 곳을 이르는 표현이다. 간수, 심수, 비수, 폐수, 신수 등 오장의 수혈과 육부의 수혈이 모두 등과 허리에 위치한다. 경혈들이란 체내 장부의 상태가 외부로 드러나는 곳이다. 땅 속을 흐르는 지하수가 땅위로 나온 곳이 샘이 되는데, 이 샘의 상태를 잘 살펴보면 지하의 여러 상태를 미루어 짐작할 수 있다. 마찬가지로 인체 내부의 온갖 상태는 이 경혈의 변화를 살펴봄으로써 알 수 있고, 또 이 경혈을 자극함으로써 내부의 장기에 영향을 미칠 수가 있다. 그러므로 경락과 경혈은 반응점이자 치료점이 된다.

사람들이 적도에서 극지방에 이르기까지 널리 분포 생활할 수 있는 것은 체내에 음양의 기운을 골고루 갖춘 정온(定溫)동물이기 때문이다. 외부의 환경이 어떻게 변하든 내부의 환경은 언제나 같은 온도

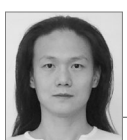
를 유지할 수 있는 능력을 인체의 항상성, 면역능력, 적응능력 등으로도 부르지만 한의학에서는 이를 바른 기운(正氣)이라고 한다. 내 안의 바른 기운이 튼튼하면 외부의 나쁜 기운(邪氣)은 침범할 틈을 찾을 수 없게 된다. 이 바른 기운이 바로 음양의 조화된 힘이다.

음양의 기운이 조화를 잃어 병리적인 상태가 되면 그 변화는 먼저 체온의 변화로 나타난다. 순환하는 기운이 고르지 못하면 그 부위는 낮은 온도가 되고 저체온이 지속되면 통증이 온다. 통증이 계속되면 마침내는 기질적인 변화가 오게 된다. 기능의 부조화가 마침내는 인체조직의 변성과 파괴로 이어진다. '시리다' '저리다' '아프다'는 말은 같은 증상의 정도에 따른 표현으로 볼 수 있다.

등은 인체의 양기와 기능적인 현상을 대표하는 부분이다. 그러므로 등이 시리다거나 저린 현상은 바른 기운 즉 양기의 허약함을 반영하는 것으로 봐야 한다. 전체적으로는 환경에 대한 적응력에 문제가 생겼거나 부분적으로는 시린 부위에 따르는 해당 장부의 기능에 문제가 나타남을 반영한다. 그러므로 등이 시린 현상이 생기면 해당 부위와 정도 그리고 기간과 아울러 연관되는 여러 증상을 종합해서 판단함이 한의학적인 소견이 된다. 아울러 현대 서양의학의 신경학적인 소견이 참고되어야 함은 물론이다.

총체적으로 말하자면 등이 시린 경우 일반적으로 추천할 수 있는 것은 인삼, 황기, 하수오이다. 하수오(何首烏란 이름에는 '어찌 머리가 검어지지 않겠는가'라는 의미가 담겨있다. 등이 시리거나 만성적인 피로 등의 기능적인 부족현상에 적극 권하고 싶다.

선재한의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 ㉔ 팔괘장 1

호걸은 호걸을 알아본다

음양 팔괘장은 명나라 말기에서 청나라 초기 사천 아미산과 청성산 일대의 '벽운' '정운'이 전한 것으로, 역사는 약 300여 년 정도 됐습니다.

팔괘장은 작은 문파들의 보수적인 성격 때문에 가족들에게만 전수되며 외부에는 전해지지 않았습다. 이 때문에 음양 팔괘장을 하는 사람들은 갈수록 줄어 폐문지술이 됐고, 세상에는 많이 노출되지 않았습다. 팔괘장에는 이러한 전설이 내려오고 있습니다. 명대에 전지 문중 제4대인 전호걸이 있었습니다. 이 사람은 어려서부터 무술을 좋아하고 사서오경과 시문에 숙달했으며, 병서를 좋아해 기문둔갑을 잘 보고 기마를 잘했으며, 유람을 좋아했습니다.

전호걸이 유람할 때 사천(四川) 아미산, 청성산 일대에서 장웅이라는 혐의지사를 만나 교분을 쌓았는데, 그는 호방하고 악을 원수 같이 미워했습니다. 두 사람은 일견에 서로를 알아보고 함께 협행(同行)을 가게 됐습니다.

전호걸이 사천을 지날 때, 아녀자를 구하고 여러 차례 의롭고 용감한 일을 하는 것을 두 도사가 목격하고 그가 위험할 때는 두 도사가 돕게 됐습니다. 전호

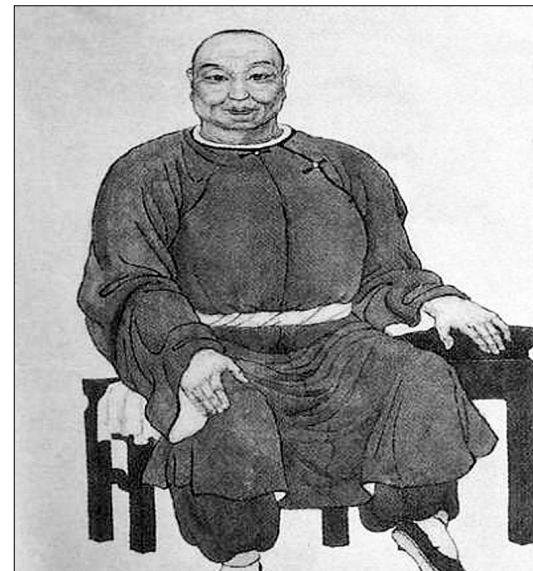
걸은 두 도사의 무공이 뛰어난 것을 보고 마음깊이 흠모했습니다. 그 두 도사가 바로 벽운, 정운이었습니다. 이 둘은 친형제였으며, 성은 이(李)씨였으며, 벽운의 이름은 가(嘉), 정운의 이름은 정(靖)이었습니다.

그 두 사람은 원래 의사(義士)이고, 스승의 명으로 한산해 악당을 제거하다가 관청에 쫓기게 됐습니다. 그 후로 도포를 입고 도사가 됐던 것입니다. 이때부터 이 둘은 세상을 유람했으며, 도처가 집이 되고, 후에 심산에 은거했습니다.

전호걸은 벽운, 정운의 신봉을 후에 알고 더욱 존경했습니다. 두 분을 스승으로 삼기로 결심한 전호걸은 정운의 문하가 돼 음양 팔괘장을 수련하게 됐습니다.

하지만 함께 협행하던 장웅의 숙부가 돌아가시면 서 숙모가 혼자 남게 되자, 장웅은 은사의 허락 하에 나중에 집으로 돌아가 됩니다. 그 당시 장웅은 음양 팔괘장을 미처 다 배우지 못한 상태였습니다.

후에 장웅은 그의 아들인 장계종에게 미처 다 배우지 못한 팔괘장을 전수했습니다. 장계종은 다시 그의 아들 장영에게 전하고, 장영은 또 그 아들 장흥균에게 전했습니다. 전호걸은 스승에게 10여 년을 배우고



팔괘장의 창시자 동해전

음양 팔괘장의 진전을 얻었습니다. 필자는 개인적으로 유유상종(類類相從)이라는 말을 좋아합니다. 정확한 표현으로는 '끼리끼리 논다'는 말인데 정말 그러합니다. 사람들은 '왜 나를 몰라주냐?' 하고 답답해 하시는 분들이 많습니다. 그렇지만 내 주변에 어느 부류의 사람이 있는지 먼저 살펴보는 것이 순서입니다. 내 주변에 좋은 사람들이 있다면 나는 괜찮은 사람일 것이고, 그렇지 않다면 그저 그런 사람일 것입니다. 설사 주변에 사람이 별로 없고, 괜찮지도 않다면 더욱 분발하는 자세를 가지고 노력해야 결국에는 호걸들이 당신을 알아보게 될 것입니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장

스님...대출이 필요하십니까?

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

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

- 1 사찰매시 잔금대출, 불사저금 대출 전문 불교은행입니다.
- 2 이사장(前 재9구 분사 동화사 주지 지성 큰스님) 스님을 비롯한 대덕 큰스님들께서 운영하시는 불교은행입니다.
- 3 보현사신협은 수익금을 초파일 연등법회, 제등행사, 봉축위원회 분담금 지원, 불교대학 장학금, 불교신행단체 지원 등 불교계 발전에 지대한 공헌을 하는 전국유일의 불교은행입니다.
- 4 보현사신협 전 직원은 불자로서 20년 전통의 노후우로 가림의 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 정중철 010-2543-1037

종도모집

대불교 조계종 입종 절차 안내

귀의삼보하옵고
본 종단에 제망 스님 법사님들께서
대불교 조계종 입종에 관한 문의가 있어
다음과 같이 입종 절차를 안내합니다.

- ◆ 입종자격 : 사찰을 운영하시는 주지스님 사찰에서 수행 정진하시는 스님 포교당을 개설하실 분, 부처님을 뵈시고 수행하시는 법사님, 보살님
- ◆ 구비서류 : 주민등록등본 1통, 여권용사진 3매
입종원서 등은 본종단에 구비되어 있습니다.

* 본 종단은 사유재산에 대하여 일체 관여하지 않습니다.

대불교 조계종 총무원

■ 주 소 : 충남 천안시 동남구 원성동 138-12번지
■ 사무국장 : 박 찬 혁
■ 전 화 : (041) 551-5537 FAX : (041)621-5537

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수습년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성 보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 알발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 정 속에 이끼처럼 속번으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02) 523-0708
www.chorokwon.com 박현숙 원장

기름값의 1/5 이하로 절약되는 슈퍼에너지 순간전기보일러



국내개발 1호!

기름값 대비 80% 이상 절감
심야전기 대비 1/2 이상 절감 효과

사찰 전기공사 사찰 리모델링 상담대환영

♣ 내 일처럼 최선을 다하겠습니다! - 불자 해봉 -

슈퍼에너지 순간전기보일러

공급원 : 서울시 강동구 길동 454-1 / 사무실 : (02)471-2356
상담전화 : 1688-3346, 011-335-6389
www.superenertec.co.kr