



Dr.황의 바른 자세 바른 생활 ㉔ 걸음걸이 2

걸을 때 주의해야할 나쁜 습관

보통 사람은 주로 발 앞쪽과 뒤꿈치만을 이용해 걷습니다. 몸 전체의 하중이 발바닥의 중앙을 생각하고, 뒤꿈치에서 앞꿈치로 그대로 전달되면 충격을 완벽하게 흡수하지 못하면서 보행 자세가 뒤틀려 척추가 변형될 수 있습니다.

정상적인 보행은 발꿈치 바깥쪽으로 딛기 시작해 발바닥 중앙 바깥쪽을 거치면서 앞쪽 새끼발가락에 이어 엄지발가락 쪽으로 체중을 전달해야 합니다. 이러한 사실이 과학적으로 증명되면서, 시중에는 이러한 보행을 돕는 기능성 신발이 붐몰을 이루고 있습니다. 하지만 아무리 건강에 이롭다고 해도 사람들은 일상에서 그런 건강신발을 내내 신고 있을 수는 없습니다. 때와 장소에 맞게 복장을 착용하고, 또한 현재 유행에 따라가다 보면 건강신발은 뒷전이 되기 마련입니다.

바른 보행습관을 들이려면 일단 다른 사람의 걷는 모습부터 살펴보시기 바랍니다. 다른 사람을 관찰하다 보면 '아! 저 사람은 참 이상하게 걷는다' '저 분은 정말 멋지게 걷는다' 라는 나름대로의 통계를 생길 것입니다. 그런 후에 소원도에 비치는 자신의 보행을 한번 살펴보세요. 그러면 자신이 멋있게 걷는 걸음걸이를 시행해 보기 바랍니다.

많은 분들이 팔자걸음, 종종 걸음 등을 바른 걸음걸이로 보지는 않으실 겁니다. 일부 어린 학생들이 팔자걸음이나, 이상한 걸음걸이 등을 흉내 내려고 하지만 이것은 정말 좋은 습관이 아니니 따라하지 말아야 합니다.

특히 여학생의 경우 귀엽게 보이고 싶은 마음에 종종걸음을 따라하는 경우가 있는데 역시 절대 하서는 안 되는 것입니다. 바른 보행은 적당한 보폭과 일자로 내딛게 되는 발, 그리고 적당한 상체의 흔들림에 의해 완성됩니다. 한쪽 다리의 발뒤꿈치가 땅에 닿은 지점부터 다른 쪽 다리의 발뒤꿈치가 땅에 닿는 지점까지의 거리를 보폭이라고 합니다. 이 보폭의 크기는 키와 밀접한 관계가 있습니다. 특히 나이가 많을수록 작고, 남성보다는 여성이 작습니다. 다르게 말해 기력이 쇠할수록 보폭이 줄어 든다는 말이 되고, 또다시 역설적으로 보면 건강한 걸음걸이는 기력이 흥하는데 도움을 준다는 이야기로 됩니다.

워킹 할 때의 보폭은 보통 때보다 넓어지지

만 우선 자신이 걷기 편한 자연스러운 보폭으로 걷습니다. 처음부터 보폭을 넓히려 하면 피로하게 되므로, 처음에는 자신이 익숙한 보폭을 유지하면서, 차차 걷기에 익숙해지면서 조금씩 개선해 나가야 합니다. 따라서 워킹을 시작한 초기에는 보폭을 많이 의식하지 않고 걸어야 합니다.

걸음걸이 중에서 주의해야 할 나쁜 습관을 말씀드리겠습니다.

1. 고개를 숙이고 걷는 것은 좋지 않습니다. 머리를 숙이고 걸으면 몸과 어깨근육에 무리를 주게 되며, 고개를 세운 채 시선을 5-6m 전방을 응시하고 걷는 것이 좋습니다.

2. 비만인 사람들이 흔히 저지르는 잘못된 걸음걸이는 다리를 많이 벌려 걷는 것인데, 이 자세로는 빨리 걸을 수도 없고 상체를 흔들리게

해 안정감도 없으며, 척추 불균형을 일으킬 수 있으므로 아주 안 좋은 습관입니다.

3. 많은 사람들이 빨리 걷기 위해 팔을 꼭 펴고 높이 들어 올리는 경향이 있는데 걸음을 더디게 할 뿐 아니라 피가 손가락에 잘 돌지 않습니다. 걸음걸이는 남들이 보기에도 편안한 것이 좋은 걸음걸이입니다.

4. 빨리 걷기 위해 팔꿈치를 뺨쪽 튀어나오게 걷는 사람이 많습니다. 이 자세는 등을 경직시키고 자연스런 걸음을 못하게 합니다. 어깨 근육에도 무리를 줘 상체를 경직시킵니다.

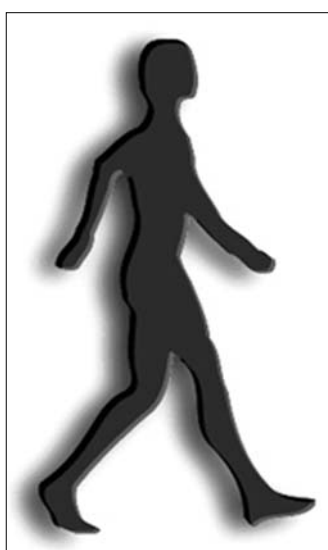
5. 어깨를 움츠리고 걸으면 등이 굽고 숨쉬기도 곤란해집니다. 어깨는 항상 엉덩이와 일직선이 되게 곧게 펴야 합니다.

6. 올바른 신발 선택도 중요합니다. 발뒤꿈치에 쿠션이 있는 것으로 부드러운 것이 좋으며, 딱딱한 신발보다는 약간 헐렁해야 발에 무리를 주지 않습니다.

7. 앞으로 약간 기울여 걷는 것도 피해야 합니다. 이 자세는 등에 무리를 주게 되며, 평소에 골반을 어깨와 일직선이 되게 곧게 유지하는 것이 중요합니다.

8. 터벅터벅 걸으면 무릎과 등에 무리를 주게 됩니다. 발뒤꿈치부터 내딛고 나서 발전체로 땅을 딛는 것이 올바른 보행 방법입니다.

포스츄어맨파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



올바른 걸음걸이.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 18 체중 감소

자신도 모르게 빠지는 살들

다른 사람들로부터 말라 보인다는 말을 듣는다가, 뺨이 훌쩍해졌거나, 바지나 치마의 허리부분이 느슨해지는 등의 징후가 보인다면 자신의 체중감소를 잘 살펴봐야 한다. 의도적으로 살을 빼려고 하는 것도 아닌데 체중이 감소하고 있다면 질병의 가능성을 나타내는 경우가 많기 때문이다. 체중의 증감은 에너지 대사의 산물이다. 체중이란 몸에 들어와서 쌓이는 양이 많으면 늘고, 나가는 양이 많으면 줄어드는 것이다. 체중이 줄어드거나 체중이 늘지 않아서 고민하는 사람들은 자신도 모르게 빠져나가는 에너지가 어디서 비롯된 것인지를 잘 살펴야 한다.

10주 정도에 체중이 4kg 이상 감소하거나, 다이어트를 하는 것도 아닌데 체중이 현저하게 줄고 식욕감퇴나 다른 증상들을 동반하는 경우에는 전문의의 진찰을 받아야 한다. 신경성 식욕부진증, 우울증, 폐결핵과 같은 만성적인 폐질환, 위나 장의 염증과 같은 소화기관의 장애, 당뇨병, 갑상선 기능항진 등의 질병들은 체중감소를 초래하는 대표적인 질병이라 할 수 있다.

식욕이 항상 좋은 경우를 살펴보자. 땀이 많이 나

거나, 허탈감이 있거나, 떨리거나 몸이 자꾸만 늘어지며 안구가 빛나고 뚫출하는 경우에는 여성들에게 많은 갑상선기능항진증을 의심해 볼 수 있다. 또 소변을 보는 횟수나 소변의 양이 비정상적으로 많거나, 목이 자주 마르거나, 이유 없이 쉽게 피로하거나, 여성의 경우 성기가 가렵거나 월경이 줄어들다가 없어지면 당뇨병을 의심할 수 있다. 만일 출산을 원하는 여성이라면 당뇨병은 모체와 태아 양쪽에 모두 위험을 초래하므로 반드시 검사를 받아야 한다.

식욕이 좋지 않은 경우는 몇 가지로 나눠 볼 수 있다. 발작성 설사, 복통, 변비, 메스꺼움, 구토, 혈변(血便) 등의 증세 가운데 주기적인 증세가 어느 하나라도 있다면 소화기관의 장애를 생각할 수 있다. 위나 장에 염증이거나 궤양이 있거나 심한 경우 종양을 의심해 볼 수도 있다. 수면 시 식은땀을 많이 흘리거나, 발열상태가 반복적으로 일어나거나, 항상 몸이 찢뿌둥하며 피로하거나, 기침이 오래 계속되거나, 가래에 피가 있는 증상들이 2가지 이상 겹쳐 있다면 폐결핵을 비롯한 만성적인 폐의 감염을 생각해 볼 수 있다. 기분이 가라앉고 우울하거나, 불면증과 같은 수면장애

에, 성욕의 감퇴, 집중력이나 결단력의 감퇴 등의 증상 가운데 어느 하나라도 심하다면 심한 우울상태로 인한 식욕감퇴일 수 있으므로 우울증을 의심할 수 있다.

가장 우려해야 할 것은 신경성 식욕부진증이다. 체중 증가에 대한 근거 없는 공포심 때문에 식사를 거부하는 정서적인 장애로, 주로 10대의 소녀들과 젊은 여성들에게 많이 나타나는 증상이다. 이 증상을 병이라고 하는 것은 자신이 뚱뚱하다고 믿고 실제로는 체중이 감소하는데도 줄지 않는다고 생각해 체중감소, 호르몬의 장애, 나아가서는 죽음에까지 이르기 때문이다.

허리가 굽거나 손이 통통하다거나 다리가 굽다 등등의 생각이 신체적인 콤플렉스에 이르면 다이어트는 점점 병적으로 된다. 신체적인 열등감으로 인한 식욕부진이 몸의 상태를 변화시켜 몸을 병적인 기아 상태로 유도한다. 이렇게 되면 대부분의 경우 월경이 중지되고, 피부색은 새파랗게 되며, 다른 사람이 보기에 몸은 눈에 띄게 아위게 된다. 방치하면 극도의 우울증으로 자살을 기도하기도 한다. 말랐음에도 자신을 뚱뚱하다고 생각하는 여성의 경우 주변의 세심한 배려가 필요하다.

이상의 경우가 병적인 체중 감소의 대표적인 원인이라고 할 수 있겠다. 그러나 이밖에 많은 복합적인 병적인 체중 감소가 있을 수 있다. 식사를 거르지 않는데도 자신의 체중이 줄고 있다면 반드시 병원을 찾아야 한다. 자신도 모르게 빠져나가는 에너지의 원인을 찾아야만 하기 때문이다.

선재환의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 ㉔ 팔괘장 2

작은 것 놓으면 큰 것 얻는다

명이 망하기 직전에 전호걸은 남방으로 가게 됐는데, 왕조가 바뀌는걸 보고 고향생각이 나서 은사에게 고별하고 집으로 돌아오게 됩니다. 수년간 자유자재 생활을 하다가 집에 돌아온 전호걸은 청나라의 엄격한 통치에 적응을 잘하지 못했습니다.

명조가 처음 망했을 때 일단의 애국지사들이 비분강개해 청조 통치에 여러 방식으로 반항했는데, 많은 사람들이 절로 들어가 화상이나 도사가 돼 역량을 비축하고 명의 강산을 수복하고자 도모했습니다.

이런 움직임 속에 전호걸은 항상 나라를 걱정하고 아버지에게 심려를 끼치지 않으려 끝내 이별조차 고하지 않고, 가족의 후대인 소년 '전선'과 함께 잠적해 버렸습니다.

수십 년이 지난 후 전씨 집안에 갑자기 한 도사가 나타났는데, 자신을 전선이라고 밝혔습니다. 전씨 집안에서 아무도 그를 알아보지 못하자 지난 일을 얘기하며 자신의 존재를 알렸다고 합니다.

전호걸과 전선은 도포를 입고 도사가 돼 반청혁명 조직에 동참했습니다. 전선은 음양팔괘장을 익힌 후, 전포걸의 명으로 천리길을 달려 전호걸의 명으로 천

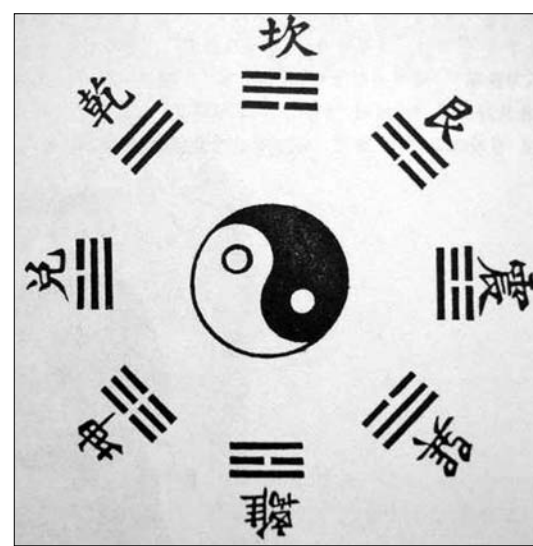
리길을 달려서 전씨 일가에게 음양팔괘장을 전수하러 왔던 것입니다.

그 후 전씨 가족은 비밀리에 음양팔괘장을 모두 배우고 반청혁명의 조직에 가담하게 됐습니다. 이 조직의 활동영역은 경성 부근이었으며, 반청조직이라 청나라 조정에 발견되면 구족이 멸문하던 때였습니다. 그리하여 가족 모두가 음양팔괘장을 전수 받지 않고, 인재를 선발해 명조에 충성했습니다.

전선은 당시 반드시 지켜야 할 세 가지 규칙을 내놓았습니다. 첫째가 비밀 준수와 청나라의 관리가 되는 것을 불허하는 것이며, 둘째가 청나라 조정에 협력하는 것을 불허하는 것이며 셋째가 만주인의 무술을 전수 받는 것을 불허하는 것입니다.

전선은 음양팔괘장을 전씨 가족 10여명에게 전수한 후, 곧 산으로 돌아갔고 이때부터 음양팔괘장이 전씨 문중에 전해지게 됐습니다.

하지만 보통 개인 문파가 나라에 항거해 성공한 사례를 극히 드문 일입니다. 이들의 무술이 출중할지는 몰라도 무리를 모아 통솔하고, 군대를 다스리는 힘은 부족했을 것으로 보입니다. 또한 자신의 무술이 아무



팔괘도

리 뛰어나다고 해도 소수가 거대한 군대를 상대로 싸운다는 것은 다소 무리가 있어 보입니다.

각 문파들의 수장 세력에 제한이 있는 것도 아마 가족들에게만 무술을 전수하는 습성 때문인 것으로 보여 집니다. 가족이 아닌 사람들에게는 전수하지도 않는데 다른 이들이 이들에게 충성할 필요성을 느끼지 못하기 때문입니다.

그러기에 이들이 사회에 일으키는 반항은 그 명분이 아무리 훌륭하다 해도, 국지성 게릴라로 끝나는 반항에 머무르기 마련이었습니다.

여러분도 나의 것을 조금만 놓으면 더 큰 것이 명분을 얻을 수 있을 것입니다.

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!



■ 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

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

기름값의 1/5 이하로 절약되는

슈퍼에너지 순간전기보일러



국내개발 1호!

기름값 대비
 80% 이상 절감
 심야전기 대비
 1/2 이상
 절감 효과

국내특허 제0751485호
세계특허출원 PCT/KR2007/006534

사찰, 포교당, 불교시설 상담 대환영!!
전기보일러 15년 경력 전문가 직접 상담시공.

사찰 전기공사 상담대환영 사찰 리모델링 상담대환영

내 일처럼 최선을 다하겠습니다. - 불자 해방 -

상담전화 02)471-2356, 011-335-6389
www.superenertec.co.kr

전국 불자님들에게 하기책자를

무료로 보내드립니다

불자들이 모두 읽어야 할 책!!!

“생전 예수재의 중요성과 그 필요성”

우리 중생들은 왜?
 생전 예수재를 필히 지내야만 하는가
 생전 예수재는 “전생의 빛을 끄는 재”입니다.
 빛을 끄면만큼 현재에서의 소원들이 하나씩 하나씩 성취되고 있습니다. “지금 어려움을 겪고 계시다면 이 책자를 속히 읽어보십시오”

글쓴이 : 해전

상담문의 및 책자신청 **성지관음회**

경기도 광주시 오포읍 문형3리 704-12 성지빌딩
전화: 031)768-8414~6 팩스 768-8413

탈종공고

- 법 명 : 진성 (김승권)
- 주 소 : 대구시 달서구 상인동 1448-1

위 인은 귀 종단의
 종지종풍이 맞지않아
 이에 탈종함을 공고합니다.

2010년 8월 18일

한국불교태고종 총무원장 법하