



Dr.왕의 바른 자세 바른 생활 ㉑ 무릎 통증

가급적 쪼그려 앉기는 피해야

무릎 통증은 직업보행을 하는 사람만이 가지고 있는 특징입니다. 무릎 통증의 원인은 다양하지만 그 중 체형불균형으로 인한 통증이 대표적입니다.

무릎이란 해부학구조로, 슬개골(무릎 덮개뼈)과 대퇴골(넓적다리뼈) 및 경골이 결합된 관절로서 우리 몸에서 가장 큰 관절입니다. 약간의 회전 운동도 가능하지만 기본적으로 굽고 펴는 운동으로 제한되어 있으며, 연골로 덮여 있어 부드러운 움직임을 가능하게 합니다.

또한 반월 모양의 연골 조직이 있어 충격 흡수 기능을 수행합니다. 이 외에 각종 인대와 슬건근(Hamstring) 등의 근육이, 무릎 관절의 안정

균형과 비틀림으로 다리의 휘어짐 및 걸음걸이 이상이 나타납니다. 또한 척추의 휘어짐과 비틀림으로 이어져 좌우의 어깨 비대칭, 일자 목 증상 등 상체의 불균형이 일어납니다.

이러한 체형불균형이 생기면 인체의 체형 구조상 좌우의 무릎은 상체와 하체의 체중의 비대칭적인 출력으로 인해 한쪽 방향의 무릎이 더욱 비틀어지면서 어긋나게 됩니다.

특히 O다리의 경우는 무릎이 안쪽으로 향하고 체중출력으로 아픈이 더 큼니다. X다리의 경우는 다리 교정을 하면 되기 때문에 O다리에 비해 비교적 통증은 덜 한편입니다. 일단 무릎에 통증이 생기면 그 증상이 과연 어떠한 원인으로 생겼는지 확실한 원인 파악이 필요합니다.

체형불균형으로 무릎이 아픈 것은 장기간 지속된 잘못된 생활 자세 습관으로 인한 경우가 대부분입니다. 또한 갑자기 아프기 보다는 가법게 시작된 증상이 점점 심해지는 것이 특징이라 할 수 있습니다.

어느 날 조금 시큰시큰할 정도로 아프기 시작한 무릎이 병원을 다녔음에도 쉽사리 사라지지 않는다면 무릎의 불균형 또는 다른 부분의 체형 불균형으로 비틀림과 틀어짐이 있는지를 살펴봐야 합니다. 특히 골반과 척추의 불균형 상태의 유무를 파악해 그에 맞는 체형교정 관리와 맞춤형 운동을 통한 근력강화가 가장 중요합니다.

전통적으로 좌식생활을 해온 우리나라 사람들의 경우는 무릎 건강에 많은 주의를 기울여야 합니다.

서양인들에 비해 보편적으로 무릎이 많이 약하기 때문입니다. 양반다리를 하고 앉거나 쪼그려 앉아 빨래나 청소를 하며 때면 앉고 일어서는 동작을 반복해야 합니다. 이러한 생활 습관들은 무릎에 상당한 부담을 줍니다.

예를 들어 쪼그려 앉아 집안일을 하는 경우, 자기 체중의 8배가량의 압력이 무릎에 작용합니다. 사소한 생활 습관이 얼마나 무릎 건강을 위협하는지 알 수 있습니다.

무릎이 불편할 때는 평상시 바르고 균형 잡힌 생활자세 습관과 부단한 체력 운동으로 극복해야 합니다. 평상시 약간의 노력만으로도 오랜 기간 동안 튼튼하게 생활할 수 있습니다.

포스츄어맨파티너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



체형 불균형으로 인한 무릎 통증.

성과 힘을 제공하는 중요한 역할을 하고 있습니다. 건강한 무릎은 부드럽게 움직이며 무릎뼈가 앞으로 향하고 정상적인 위치에서 안정적으로 움직이는 상태를 말하는 것입니다.

이제 체형불균형으로 인한 무릎통증 증상을 살펴보겠습니다. 체형이 불균형해지면 전신의 연골부분이 비틀어집니다. 때문에 종아리와 허벅지의 연결부분인 무릎도 비틀어질 수 있어, 통증이 생길 수 있습니다. 정상적인 골반과 척추가 잘못된 생활습관과 자연노화로 인해 휘어지거나 비틀어지게 된다면 자연히 연결부분인 무릎에도 불균형한 비틀림과 휘어짐이 생깁니다.

더 자세하게 말씀드리면 장시간의 좌상생활과 양반다리 생활습관 등으로 인해 골반의 불



김경현 원장의 몸·마음 이야기 19 수험생 건강관리

집중된 3시간 공부가 10시간 공부보다 낫다

얼마 남지 않은 수능, 그러나 시간은 아직 충분하다. 공부는 양이 아니라 질이 중요하다. 집중된 3시간의 공부가 10시간의 공부보다 낫다는 연구결과도 있다. 집중해 마무리하는 시간, 모자람을 보충할 수 있는 시간은 아직도 충분하다.

집중력을 떨어뜨리는 요인으로 산만한 환경이나 정신력 갈등, 체력 저하, 잘못된 식생활 등이 있으나 무엇보다 스트레스가 가장 중요한 요인이다.

수험 스트레스는 외부보다는 스스로에서 더 많이 생긴다. 목표치에 미달한 현재의 상황이 스트레스를 주어 오히려 목표에 도달하려는 과정을 망치게 한다. 집중을 하기 위해서는 틈틈이 취하는 휴식, 머리 마사지, 두피(頭皮)자극이 도움이 된다.

신체 앞뒤면의 정중선과 양쪽 귀 위에서 위로 올린 선과의 만나는 점이 백회혈이다. 백가지의 기운이 모두 모이는 곳이라 해 백회(百會)혈이라 부른다. 백회혈은 두통, 어지러움, 고혈압, 반신불수, 탈항 등 여러 질환에 두루 쓰이는 혈로, 만일 침을 놓아 아할 자리가 한 곳 뿐이라면 백회혈을 자극하라는 말도 전해진다. 백회혈 사방에 있는 경혈이 신총(神總)이다. 모여 있는 모든 정신작용을 다스릴 수 있다는 뜻이 담겼다. 주먹을 쥐면 손가락 끝에서 뚝뚝 마디가 튀어나온다. 그 튀어나온 마디로 백회와 신총을 중심으로 그 주위를 압박해 나간다. 같은 힘으로 손끝으로 하는 지압의 효과보다도 훨씬 더 강한 자극을 할 수 있다. 머리가 아프거나 신경계에 이상이 있을 때 백회를 누르면 처음에는 피부 표면이 매우 아프며 예민하게 반응한다. 그러나 몇 차례 자극을 계속하면 예민한 통증이 점점 줄어들면서 오히려 시원해지는 느낌을 얻을 수 있다.

백회혈을 중심으로 머리 피부 전체를 두 주먹을 쥐고 누르면서 돌리며 자극해 나간다. 화가 잘 치솟거나, 두통이 자주 오거나, 혈압이 높거나, 심한 스트레스를 받을 때 권하고 싶은 방법이다.

그 외는 꼬리와 귀의 중간에 움푹 파여진 곳에 위치한 태양(太陽), 양쪽 눈썹 사이 미간에 위치한 인당(印堂) 또한 뇌압을 떨어뜨리는데 좋은 혈들이다. 머리가 멍하고 지끈지끈한 두통이 있을 때 태양혈을 5초 정도 강하게 눌렀다 떼는 것을 반복하면 좋다.

눈이 피로할 때 인당을 강하게 누르면서 시계방향, 반시계방향으로 5분 이상 돌리며 마사지를 해주면 안압이 낮아져 눈이 시원해진다.

백회, 신총, 태양, 인당 등의 경혈을 자극함과 아울러 이완요법들이 필요하다. 편안한 마음으로 의자에 앉아 눈을 감고 호흡을 고른 다음, 머리에서 발까지 마음속으로 그 부위를 생각하면서 힘을 뺐다. 그리고 자신이 원하는 것을 이뤘을 때의 환해진 모습을 그리

며 그 완성된 모습과 분위기에 몰입한다. 편안해질 때까지 몰입한 다음 반대의 순서로 기운을 넣고 호흡을 고른 다음 다시 공부를 계속하는 방법이다.

사람의 뇌는 기상 후 2시간 정도 지나야 가장 활발하게 움직인다. 수업시간 2시간 전에 기상을 맞추고, 보통 수능이 8시에 시작하므로 생활리듬을 6시에 기상하는 것으로 맞추는 것이 좋다. 10분 내외의 순간수면은 피로회복과 집중력에 좋다. 꼭 잠을 자지 않더라도 수시로 편안한 자세로 눈을 감는 것도 좋다. 20분 이상의 낮잠은 오히려 피로감을 더할 수 있으므로 순간수면은 20분을 넘기지 않아야 한다.

아울러 충분한 숙면, 거르지 않는 아침식사가 필요하다. 뇌의 에너지원인 포도당을 보충해줘야 하기 때문이다. 포만감을 느끼면 뇌의 혈액이 위장으로 몰리므로 약간 부족하듯 한 식사로 위에 부담을 줄여주고

명탕은 백복신·석창포·원지 3가지 약재로 구성된 처방이다. 백복신은 소나무 뿌리에서 기생하는 균류에 의해 생긴 하얀 덩어리, 즉 백복령 중 소나무 뿌리가 관통한 부분을 말하는데, 신(神)이란 이름처럼 정신을 맑게 해주는 효과가 강하다. 또한 비장 기능을 도와 소화를 촉진하고, 속을 편안하게 해준다. 원지(遠志란 '뜻을 원대하게 한다'는 의미로, 그만큼 기억력을 증진시키고 혈액 속의 노폐물(毒素)을 제거해 피를 맑게 하는 효과가 있다. 그 결과로 지혜를 들고 귀와 눈을 맑게 하며, 건강증을 없애고 의지를 강하게 해준다. 석창포는 막혀있는 몸의 기운을 풀어 귀와 눈을 맑게 하고, 머리를 맑게 해 건강증을 치료하고 지혜를 길러주는 효과가 있다.

이 약재들이 두뇌활동과 연관되는 장기인 심장(心臟)과 비장(脾臟)으로 들어가 그 기능을 강화시켜 기

역력이 증진되고 머리가 좋아지게 한다. 그 결과 '하루에 1000 마디의 글을 외을 수 있다'고 할만큼 총명을 회복한다.

총명탕의 기본 처방에 각자의 체질에 맞는 여러 약재들이 가미되어 있다. 청심연자탕·청뇌탕·귀비탕 계통의 약들은 울화를 해소하고 정신의 안정을 돕는다. 보중익기탕·인삼양명탕 등은 허약한 체력을 키우고 지구력을 향상시킨다. 익기총명탕·주자독서탕·장원환 등은 두뇌의 활동을 증진시키는 방향의 처방이며 공진단·육공단 등은 화를 내리고 원기를 돌아 저항력과 면역능력을 강화하는 방법들이다. 체질과 증상이 사람마다 다르므로 약을 쓸 때에는 자신의 체질과 증상에 맞는 것을 찾아야 한다.

선재한의원 (02)518-0845



머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

집중력 강화 네 가지 포인트

- ▶ 백회혈 마사지 하고 '꿈은 이루어진다' 자기암시
- ▶ 10분의 순간수면으로 피로를 푼다.
- ▶ 참깨 · 호두 · 잣 · 콩 · 다시마 · 호박으로 뇌 활력 충전
- ▶ 총명탕으로 허약해진 체력보강

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

머리 마사지는 수험생의 스트레스를 줄여준다. (현대불교자료)

佛敎儀式(범음, 범패) 學人 모집

효타암에서 불교의식 전문 교육생을 모집합니다.

기본과정(3개월)

사물(목탁, 요령, 태징, 범고)다루는법, 도량식, 쇠송, 천수경, 행선축원, 상단에불 및 각단예불 등등

중급과정(3개월)

상주권공, 대령관공, 신중작법, 천수바라, 시식 등

- 모집인원 : 약간 명
- 원서접수 : 2010년 9월 10일까지
- 개강일시 : 2010년 9월 13일부터
매주 월요일 오후 3시부터 6시까지
- 제출서류 : 입학원서, 주민등록 1통, 반명함판사진 3매

불교의식 교육원 효타암

부산시 금정구 금사동 34-4
051)524-9406 / 010-6569-1010(법선)

사)대한불교전통문화예술대학 학인모집

본 불교대학(부산무형문화재 제9호 작법무)에서는 아래와 같이 범음범패 불교의식반을 모집합니다.

- 아 래 -

1. 과 목 :
 - 부산영산재 무형문화재 제 9호(나비)작법무
 - 천수바라 (다계작법, 운심계작법)
 - 삼신이운, 거불, 복청계 (통영안장사소리)
 - 사물
2. 교육시간 : 매주 월·화요일 (2010년 9월 6일 입교)
 - 오후 1시~3시 : 범음 범패 소리 및 사물 다루는 법
 - 오후 3시~5시 : 제 9호작법무, 천수바라
3. 장 소 : 부산시 북구 탄력1동 447-4 해동사
 - 1) 부산 영산재 무형문화재 보유자 스님 직강
 - 2) 수료기간 1년 (10개월)
 - 3) 성적우수한 학인 무형문화재 작법무 전수장학생 추천
 - 4) 사)대한불교전통문화예술원 입학식 및 수료식

접수처 : 010-2563-5550 / 051)336-8975

사)대한전통불교문화예술대학 권 해동사
부산영산재 무형문화재 제9호 작법무 연수원

대한불교 만조계종 창종 선언문

총무원장 법정(法正)

상구보리 하화중생의
불국정토 사회를 구현하기
위하여 대한불교 만조계종
창종을 선언합니다.

창종일 불기 2554년 5월 26일(2010년 7월 7일)

비구, 비구니, 법사, 교임,
포교사님을 모십니다

대한불교 만조계종 본부 법제사
구미, 선산 제일 법화경 기도도량

□ 경북 구미시 교아읍 오로리 260번지
□ 전화 054)481-2377 (총무 저비심)

종무원인 禪農敎團 우리불교조계종 입종안내

선농교단 총재 弘山 현불

「 建法幢立宗旨
明明佛勅曹溪是
第一迦葉首傳燈
第二十八代西天紀
今朝禪農立家風 」

-永嘉玄覺證道歌中引用-

“法の 깃발 높여 이 道理 세움이어 스승의 밝고 밝은 가르침이라 제일조 가섭의 등불 始發로 하여 스물 여덟 등불이 서천의 불 밝혀 우리 불교 선농의 가풍을 세움이라”

- ◆ 입 종 비 : 없음
- ◆ 입종서류 : 이력서 1통, 주민등록등본 1통, 명함판 사진 4매, 주민등록증 앞 뒤 사본, 법당 안 밖 사진 1매

※ 각 사찰 인감등록 및 발급 (차량구입 및 부동산 취득시)

선농교단 우리불교 조계종 총무원 수월사

- 주 소 : 충남 청양군 남양면 온지리 611번지
- 사 무 국 : 070)8843-7620
- 총재직통 : 016-850-1208