



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 ㉔ 발가락

‘발의 변형’ 골반·척추이상 신호

우리 몸에서 가장 많은 변형이 일어나는 부위는 바로 발입니다. 미국의 족병(足病)학회에 따르면, 막 태어난 아기의 발은 99%가 원형에 가까운데, 1년 후에는 8%, 5세가 되면 41%, 20세에 이르러는 80%가 변형된다고 합니다. 한국도 예외가 아닙니다. 1980년대 중반에 공업진흥청이 신발의 표준치수를 내기 위해 한국 여성들의 발을 조사했더니 무려 90%가 변형이 일어났다고 조사했습니다.

지난 동계올림픽에서 피겨 스케이팅 선수들의 신기에 가까운 몸짓과 기술에 전 세계가 흥분했고 우리 모두는 감동을 하지 않을 수 없었습니다. 필자는 아름다운 영광의 순간과 동시에 스케이팅 선수들의 상처 난 발의 모습을 보게 되었습니다. 감동적인 공연을 만들어 내기 위해 그들의 발은 해어지고 망가진 상처투성이의 모습이었습니니다.

체형교정 전문가인 필자는 습관적으로 그 발을 분석하게 되었습니다. 그 정도의 발의 변형은 필히 골반과 척추의 비틀림으로 인한 발목관절의 내외전 변형으로 인한 족부불균형 현상이기에 선수의 전신의 골반과 척추의 휘어짐을 우려했습니다. 그렇다면 왜 골반과 척추를 비틀어 가면서 하는 피겨스케이팅과 발레를 전공으로 하는 여성들의 발은 아름다운 연결 같이 변형이 되는 걸까요? 단순히 발을 많이 사용하기 때문일까요? 그 원인은 과도하게 한쪽 발을 들어 올리는 운동 종목의 특징으로 인해 유발되는 체형관절의 변형 메커니즘과 연관이 있습니다. 체형 교정 관리를 받기 위해 자주 방문하시는 직업의 종사자 분들이 바로 무용전공자들입니다. 무용전공자들은 골반의 비틀림과 발가락의 불균형으로 인해 만성적인 허리 통증과 무릎, 발 통증 등에 노출돼 있습니다.

발레와 피겨스케이팅은 발가락으로 신체를 지탱하는 동작이 주가 되며, 이 경우 골반과 척추를 비트는 동작을 많이 사용하는 공통점을 갖고 있습니다. 또한 발가락과 발목을 사용해 전신의 체형을 지탱함과 동시에 과도하게 골반이 뒤로 젖혀지는 운동 동작을 함으로써 대부분 오리 엉덩이와 같은 자세를 갖기 마련입니다.

따라서 발레나 무용전공자들이 갖고 있는 엄지발가락의 발가락뼈 모양이 마치 처럼 튀어나오는 무지외반

증, 발가락이 휘어지거나 발목이 휘어지는 등의 족부불균형은 단순히 발목관절 및 발 관절만의 문제가 아닌 전신의 체형불균형으로 발생되는 것이라 할 수 있습니다.

무지외반증은 일명 ‘하이힐 병’으로 부르기도 합니다. 앞이 좁고, 굽이 높은 하이힐이나 발가락을 꼭 죄는 구두를 신을 경우 발생하기 쉬우며, 평발이나 선천적으로 관절이 유연한 사람, 가족 중 무지외반증이 있다면 가능성은 더욱 커지게 됩니다.

사람의 발은 걸을 때는 체중의 3배, 땀 때는 체중의 10배에 해당하는 무게를 견뎌야 합니다. 그런데 굽이 높은 하이힐의 경우 자기 체중의 몇 배에 해당하는 무게가 발가락 쪽으로 쏠리면서 발가락의 변형이 생깁니다. 특히 40~50대 중년 여성에게 무지외반증이 많이 생기는데, 하이힐을 신은 지 20년 이상 지나 발의 변형이 눈에 보일 정도로 나타나는 경우가 많기 때문입니다. 또한 평평한 신발을 신고 편한 상태에서 걸어 다니는 일반인, 특히 남성에게는 무지외반증 또는 발의 변형이 드물다는 것이 바로 그러한 이유 때문입니다.

이 글을 보시는 모든 독자 여러분께서는 한번쯤 자신의 발가락 모양을 세심하게 살펴보시기 바랍니다. 동시에 발가락의 변형을 가져오는 골반과 척추의 불균형 여부를 동시에 확인하시면 더욱 건강장수에 도움이 되시리라 생각합니다.

예쁜 체형을 위해 발레와 무용을 전공하는 사람들을 볼 때마다 항상 발가락 변형과 골반 불균형을 항상 유의하라는 말씀을 꼭 드리고 싶습니다. 항상 건강한 자세에서 아름다운 체형 및 건강한 생활이 가능한 사실을 꼭 명심하시길 바랍니다.

포스츄어맨파트너스 교정센터
황상보 원장 T: 1544-9697



하이힐 등으로 변형된 발 모습 ‘무지외반증’.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 ㉔ 어린이 보약

열이 많을때 보약도 독이 된다

한방에서 어린이들에게 쓰는 모든 처방들은 어떤 의미로는 모두 보약에 속한다. 질병 치료에 있어서도 그 질병만을 보는 것이 아니라 환자의 특수성에 주목하는 것이 한방치료의 목적이다. 나무 개재보다는 숲 전체 속의 나무를 보고 관찰하는 것이 더 중요하다.

성장기의 어린이들에게는 균형 있는 성장보다 더 중요한 것은 없다. 그러므로 치료에 있어서도 병 자체보다는 성장에 바탕을 둔 보법(補法)을 위주로 한다. 성장과정에 있는 어린이들에게는 성장활동을 도와줘 오장육부의 균형발달을 돕고, 질병에 대한 저항력과 면역능력을 높여주기 위한 보법은 모든 치료의 바탕이 된다.

어린이들은 어른들과는 다른 몇 가지 생리적인 특성이 있다. 오장육부의 발달이 미숙해 질병에 대한 저항력이 약하며, 스스로 추위와 더위를 조절할 수 없고, 음식 절제를 잘 하지 못해 환경변화와 음식으로 인한 소화기, 호흡기 질환이 생기기 쉽다. 그러므로 질병의 예방과 회복에서도 어른들과는 다른 특별한 주의가 필요하다.

그러면 질병의 치료가 아닌 예방과 성장을 위한 보약은 언제 얼마나 써야 하는가. 흔히들 옹을 먹인다

고 한다. 옹이란 녹용을 가리키는 말로 녹용이 든 처방을 줄인 말로 사용되고 있다. 옹을 몇 첩 먹었더니 감기를 달고 다니던 아이가 감기를 모른다는 말을 많이 하는데 이는 녹용과 기타 약제의 상승작용으로 인해 면역능력과 조절능력이 증가했기 때문이다.

보통 첫 달이 지난 이후에 발 열이 없으면 1년에 한번 또는 두 번을 쓰지만, 허약한 상태가 계속될 때에는 계절에 관계없이 필요한 때, 필요한 양만큼 먹인다. 1년에 몇 번 써야만 한다는 공식이나 법은 없다. 건강하다면 쓰지 않아도 된다. 한 번 쓸 때에는 가을이 좋고, 두 번일 때에는 계절이 바뀌는 시기 즉 봄과 가을이 좋다. 면역능력 증대를 목적으로 하는 녹용이 든 약은 만나이 수만큼 쓰면 된다. 예를 들자면 만 두 살이면 두 첩, 세 살이면 세 첩 정도이며 초등학생이면 6첩 내외가 적당하다.

보약을 꼭 써야할 어린이들은 어떠한 어린이들이나, 대략 다음과 같은 증세들이 몇 가지 겹쳐서 일어나는 경우가 될 것이다. △밤잠을 잃은 지 오래 됐다 △감기에 자주 걸린다 △살 늘지도 않고 활동성이 떨어졌다 △체중이 줄어든다 △감기에 걸려다하면 기침을 한다 △원인불명의 미열이 잘 나타나고 신경질

을 잘 낸다 △편도선이 잘 붓고 잠잘 때 땀을 너무 많이 흘린다 △자주 배가 아프다 △설사가 잦다 등 겹으로는 괜찮아 보여도 속이 허약한 어린이들에게 예방과 성장을 위한 보약은 필수적이다.

흔히들 땀을 많이 흘린다는 한 가지 이유만으로 보약을 써야 한다고 생각하는 사람들이 많다. 그러나 체온조절중추는 10세 이후에 완성되므로 땀을 많이 흘린다는 증세 하나가 허약함을 드러내는 증거가 되지는 못한다. 물론 10살 이상이 돼도 지나치게 땀을 흘린다면 이는 달리 생각해야 한다.

또 1년에 지나치게 많은 성장을 한 경우에는 반드시 보약을 써야 한다. 성장기 청소년의 경우 1년에 7~8cm 이상 성장하면 급격한 성장에 뒤따라 후유증인 성장통에 시달리기 쉽다. 병 없이 잘 크는데도 팔다리가 저리고 뻠뻠하거나, 무릎이나 허리가 아프고 추위를 심하게 타며, 키에 비해 체중이 적은 경우 성장통을 의심해야 한다. 성장통이 심해지면 관절의 변형이나 기형, 전신적인 균형이상을 초래할 수 있는데 필요한 부분을 보충해 줘야만 지속적인 성장을 할 수가 있다.

보약을 쓰는데도 금기사항은 있다. 열이 있으면 안 된다. 열이 심할 때 병증과 관계없는 보약을 쓰면 열이 발산을 못해 부작용이 일어날 수가 있다. ‘옹을 먹어서 바보가 됐다’는 속설이 많은 한의사를 괴롭혀 온 것은 열이 심할 때 약을 잘못 써서 보약이 독이 된 경우를 가리키는 말이다. 열이 심하면 보약도 독이 될 수 있으므로 피해야 한다. 열이 없을 때 적당량을 써야만 보약 본래의 효과를 기대할 수 있다.

선재한의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 ㉔ 철사장1

경지에 오르기 위한 필수 단련기법

무술 이야기를 하다 보니 자주 철사장이라는 단어가 나옵니다. 이제 이 단어에 대해 제대로 설명해 드리겠습니다. 철사장은 쉽게 말해 외가공의 최고봉이면서 어느 정도 경지에 오르려는 무술인이라면 반드시 거쳐야 하는 단련 기법입니다.

철사장은 말 그대로 손이 철같이 단단하며 무엇이든 뚫을 수 있을 정도의 경지를 갖게 하는 손 단련법입니다. 하지만 수련의 과정은 너무 험난합니다. 이것을 익히기 위해서는 손가락과 손바닥, 손등, 손날을 연마해야 합니다.

먼저 손가락의 경우, 쇠구슬을 양동이에 넣고 관수로 손을 넣었다, 뺐다 반복하는 방법입니다. 이 동작을 할 경우에는 단순히 손만 넣었다, 뺐다 하는 것이 아니고, 어깨에 힘을 최대한 빼고 손끝으로만 힘을 가해야 합니다. 이 수련법은 위험요소가 많아 스승 없이는 하기 힘든 단련법으로, 혹여 재미삼아 혼자서 이 수련을 따라하는 것은 자제해야 합니다. 자칫 잘못하면 큰 부상과 질병에 걸릴 수 있습니다.

이 단련법을 처음 시작할 때는 쇠구슬로 연마하진

않습니다. 처음에는 잘 마른 메주콩으로 시작을 합니다. 보통 하루에 3시간씩 매일 같이 연습해야 하며 중간에 끊기면 안 됩니다. 또 하나 주의 할 것이 이 단련기간에는 이성과의 관계는 절대 금합니다. 몽정이나 유정이 흐른다면 다시 처음부터 시작해야 하는 외가권 중에 최고로 두기 힘든 공법입니다.

이 수련을 아무리 해도 아프지 않다고 느끼면 1차적으로 완성했다는 이야기입니다. 보통 이 기간 동안에도 손톱의 반 이상이 파여 나가 극심한 고통을 겪게 됩니다.

실제 철사장 수련은 파상풍이나 혹은 쇠독, 흉에 포함된 물질에 의한 중독 및 부상 등이 심해 수련자들은 비전으로 내려오는 약물의 복용과 치료를 동시에 진행하기도 합니다. 이 때 바르는 약 중 가장 좋은 약은 호랑이 앞 발뻘을 고아서 바르는 것이라 알려져 있습니다.

필자도 한때에는 철사장 수련을 할 때, 너무 극심한 고통에 시달려 이런 사실을 듣고 약을 구하려 다닌 적이 있었습니다. 하지만 그 약은 구하기 불가능

하다고 보시면 됩니다. 그 대신 보편적으로 녹는 쇠물을 바릅니다. 그 다음 맨 마지막으로 사용되는 방법이 옹골이라는 돌가루를 바르는 것입니다.

철사장은 이렇게 1차적인 공 단련이 끝나면 2차로 콩과 쇠구슬을 반반 섞어 수련을 하게 됩니다. 쇠구슬은 보통 쌀알 크기만 한 것으로 사용합니다. 그리고 3차에는 콩을 빼고 쇠구슬로만 단련을 하며 4차에는 그 쇠를 달구 수련을 합니다.

필자도 2년간 이 철사장을 단련했지만 4단계에서 접어들며 포기하게 되었습니다. 비록 4단계까지는 성공을 하지 못했지만 철사장은 3단계 과정만으로도 손쉽게 상해를 입힐 수 있을 정도로 위력이 대단합니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



철사장 단련 모습.

영남범패학인모집

영남범패불음원 진주 및 울산교육원에서는 영남범패의 계승과 보존을 위하여 뜻을 같이 할 제 9기 신입생 학인을 아래와 같이 모집합니다.

-아 래-

- 입교일시: 진주교육원 2010년 9월 27일 (월요일) 오후 3시
울산교육원 2010년 9월 29일 (수요일) 오후 3시
- 교육장소: 진주교육원 - 경남 진주시 이현동 이현상가 406호
울산교육원 - 울산시 동구 방어진 990-2 (화봉사)
- 문의전화: 진주 (055) 747 - 8419 울산 (052) 201 - 1468
- 수강 일: 진주 - 매주 월 · 목요일 오후 3시~6시
울산 - 매주 수 · 목요일 오후 3시~6시
- 교육기간: 6개월 과정
- 교육내용: 1. 각단 불공 및 제의식
2. 사물다루는 법
3. 바라 및 승무작법
- 수강자격: 사발염의한 출가승려에 한함
- 수강료: 월 10만원 (교재비 별도)
- 준비물: 필기도구 및 녹음기
- 카페인내: Daum에서 영남범패불음원을 쳐 보세요

영남범패불음원장 원명 합장

성명 통변을 위주로 공부한다!!
11기생 모집을 위한
무료 공개 강의

9월 3일 (금) 오전 11시
구궁성명학 · 사주명리
이름에 관한 모든 것

- 이런분은 꼭 들으세요
- 여기저기 다니다가 지친 분 :
- 성명학 5개월 후 버티는 수입이 생기는 방법이 있다.
- 역학관 개업을 앞두고 계신 분 :
- 사주보다 쉽고 확실한 통변술이 여기 있다.
- 돈을 벌면서 역학공부를 하실 분
- 출가를 앞두고 계신 모든 분들
- 역학을 5~10년을 해도 통변이 안되는 분

* 수료와 동시에 성명학 감점사 자격증을 수여하고 개업을 적극 도와드립니다.
한국 최초의 구궁성명학으로써 사주보다 정확한 통변으로 고객증을 두텁게 확보 할 수 있습니다.
사주명리, 기문둔갑에 정통하신 이광재교수님이 사주명리, 기문둔갑 강의를 하십니다.

좋은이름연구원 원장 송학 남상규

(3,6호선 연신내역 7번출구 도보 1분거리)
02)383-8860 / 010-7701-2248
NAVER [은평구 직영] www.goodname114.com

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 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 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사가 느린 등 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

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

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

사찰대출안내

30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국 많은 사찰이 이용하고 있습니다.

그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가할 수 있도록 도와드리고자 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: 연 7.2%~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