



Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 ㉓ 평발

후천적 변형도 많이 발생

평발은 선천적인 경우가 대부분이지만, 여러 가지 이유로 인해 후천적으로 생긴 경우도 많습니다. 후천적 평발의 경우 겉으로 보기에 평발이지만 일어서서 몸무게가 실리면 내측중아치(loagitudinal arch)가 버티지 못하고 무너져 평발이 됩니다.

이를 기능성 평발이라 하는데, 대부분 본인이 평발이라는 것을 느끼지 못합니다. 평발은 남들보다 쉽게 발이 피곤해서 오래 걷지 못하고 발바닥이 화끈거리기도 하지만, 전혀 그러한 현상이 없고 단지 체형을 변화시키는 경우도 많습니다.

쉽게 설명하자면, 평발의 관찰은 서 있을 때 하는 것이 좋습니다. 앉아서 자신의 발을 관찰하는 것은 큰 의미가 없기 때문입니다. 발바닥 안쪽에서 움푹 패인 아치라고 하는 곳에 체중을 실어서 서 있을 때 높이가 비정상적으로 낮은 경우, 즉 발바닥의 면이 바닥에 거의 다 닿는 경우를 평발이라고 합니다. 이 때 발바닥 모양을 인크로 찍거나 스펀지 보면 발 중간 부위가 과도하게 넓어져 있고, 아치가 보이지 않을 수 있습니다. 심한 평발인 경우는 뒤꿈치를 뒤에서 볼 때 바깥쪽으로 기울어지고 앞쪽 발부분도 바깥쪽으로 휘어져 있어 발의 안쪽이 튀어나온 것을 느낄 수 있습니다.

후천적인 평발인 경우 평발로의 변형이 매우 빨라서 지속적인 관찰이 없다면 쉽게 발견하기가 어렵습니다. 특히 아이들은 부모님들의 주의 깊은 관심이 필요합니다. 대부분 부모들은 아이가 발에 통증을 호소하는 경우 발견하게 되며 이 시기는 이미 평발의 진행이 거의 끝나있는 경우가 많습니다.

평발의 원인은 뼈 자체의 정렬에 이상이 있거나 인대가 과도하게 유연한 경우, 근육의 균형이 맞지 않거나 힘줄을 다친 경우 등 여러 원인에 발생됩니다. 이것은 태어날 때부터 발생하는 경우가 있지만, 나이를 먹어감에 따라 후천적으로 발생하는 경우가 많습니다.

선천적인 평발이 아닌 후천적인 평발은 발의 변형으로 봅니다. 우리나라처럼 딱딱한 바닥에 앉아서 생활하거나 어릴 때부터 많이 엮혀서 지내는 경우 다리가 O자형으로 변형이 돼 걸음걸이 이상 등

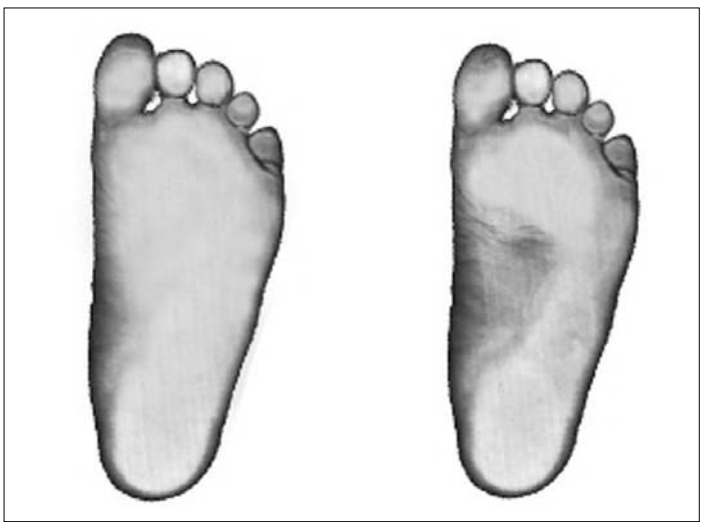
으로 발이 변하는 경우가 많으며 주로 안장걸음으로 걷는 아이들에게 많이 발생됩니다.

바닥이 딱딱한 신발 등은 평발을 더욱 빨리 진행 시키는데, 예전과는 달리 요즘은 흙을 밟을 기회가 거의 없기 때문에 딱딱한 지면으로부터의 충격이 그대로 발로 전달됩니다. 또한 과체중은 발에 지나치게 무리를 주기 때문에 발에 변형을 가져오며, 잘못된 운동습관 등도 원인으로 꼽을 수 있습니다.

평발은 전신체형의 변화를 일으키는 한 원인이 됩니다. 첫째로 다리가 안쪽으로 휘어서 훑다리가 되는데, 발이 안쪽으로 무너져 발목이 안쪽으로 돌아가면서 다리 전체가 안쪽으로 돌고 무릎이 안쪽으로 향하면서 다리 사이가 벌어져 훑다리(일명 O자형 다리)가 되는 것입니다. 둘째로 골반을 앞쪽으로 기울게 만드는데, 이때 배가 튀어나오게 되고 힘이 아래로 쏠리게 됩니다. 셋째로 무게중심이 앞뒤로 흔들리므로 오래 서 있으면 허리가 아프고 피로를 쉽게 느끼게 됩니다. 또한 평발이 한쪽만 있는 경우는 다리길이의 차이가 생겨 골반의 불균형을 초래하고 기울어진 골반불균형은 허리에 영향을 주어 기능적인 측면을 일으키기도 합니다.

후천적인 평발에 대한 교정은 5~16세까지 발이 자라는 기간 동안 교정용 인솔(짚창)을 제작해 착용하면 평균 70%정도 교정이 가능하다고 미국 정형외과 학회에서 보고돼 있습니다. 교정확률은 나이가 어릴수록 높고 나이가 많을수록 조금 떨어집니다. 우리가 일생을 살아가면서 평발을 교정할 수 있는 시기는 겨우 10년밖에 되지 않기 때문에 반드시 교정을 시도해 보는 것이 바람직합니다.

포스츄어앤파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



평발(왼쪽)과 정상적인 아치 형태를 가진 발.



김경현 원장의 몸·마음 이야기 ㉔ 뇌졸중(腦卒中)

평형감각 이상·구토... 전문의 찾아야

뇌세포는 혈관이 막히거나 터져 산소가 공급되지 않으면 급격히 퇴화한다. 이렇게 뇌혈관에 갑자기 생긴 장애를 ‘뇌졸중(腦卒中)’이라고 한다. 뇌졸중은 뇌혈관장애로 인한 질환 및 사고의 총칭이다. 뇌혈관에 순환장애가 일어나 의식이 없어지고 몸의 반신이 마비되는 현상이다. 원인은 크게 뇌혈관이 퇴화돼 막히면서 발생하는 뇌경색(腦梗塞)과 뇌혈관이 터져서 생기는 뇌출혈(腦出血)로 크게 나뉜다.

일반적으로 ‘풍(風)을 맞았다’ 하여 중풍(中風)이라고 불려왔다. 급격한 혈관수축으로 인한 혈관장애가 갑작스런 체온변화를 유발시키는 증상에 따라 붙여진 이름이다.

뇌경색에는 뇌혈관이 막히는 경우 뇌혈관 자체가 오랜 시간에 걸쳐 변화면서 막히는 뇌혈전(腦血栓), 다른 혈관에서 작은 덩어리가 뇌로 흘러 들어와 뇌혈관을 막아버리는 뇌전색(腦栓塞)이 있다.

뇌출혈은 뇌의 혈압이 갑자기 높아지면서 발생하는 고혈압성 뇌증과 심장이 나빠져나 동맥경화 등으로 뇌혈관이 좁아져 일시적으로 피가 제대로 흐르지 못해서 일어나는 허혈발작 등으로 인한 것이 있다.

근래에 뇌졸중의 주원인이 뇌출혈에서 뇌경색으

로 바뀌게 된 것은 혈압조절제의 보급으로 뇌출혈 요인이 많이 줄어든 반면 생활수준의 향상으로 동맥경화 고지혈증 등 성인병이 늘어났기 때문이다. 흡연 고혈압 고지혈증 카페인 과다섭취 비만 과식 과음 과로 스트레스 만성신부전 당뇨병 등 순환계에 이상이 있는 경우 뇌졸중의 확률은 높아진다.

뇌졸중은 막힌 혈관이나 출혈부위에 따라 조금씩은 다른 증상들을 나타내므로 일반인이 감별하기란 쉽지 않다. 그러나 두통과 함께 평형감각의 이상이 오고 구토증이 수반될 경우 지체 없이 전문의를 찾아야 한다. 주의사항으로는 아주 찬물로 하는 세수, 갑작스런 실외운동, 아주 더운 목욕, 심한 스트레스 등을 피해야 한다.

과거부터 중풍과 관련된 비방이라 하여 다양한 약방문이 퍼져 왔다. 뇌졸중에 특별한 비방은 없다. 뇌졸중에 대한 어떤 대책이 있으리라는 믿음과 거기에 편승한 상인들의 잇속만이 있을 뿐임을 명심해야 한다. 뇌졸중을 일으킬 수 있는 질환을 사전에 치료하는 것이 중요하다. 뇌졸중의 한방치료의 원칙은 조기 순기(調氣順氣)이다. 목속의 기운을 고르게 조절하며 기혈의 흐름을 순조롭게 하는 것이다. 응급처치도 이

원칙에 따른다. 갑자기 마비가 온 경우 양쪽 귓바퀴 뒤의 핏줄이 영겨 있는 곳을 바늘이나 침으로 찔러 일시적으로 피를 빼 주거나, 손가락과 발가락 끝을 따는 방법은 뇌압을 낮추고 막힌 기운을 순환시키는 방법이다. 그러나 과도한 자극과 출혈은 오히려 뇌압을 높일 수 있으므로 삼가야 한다.

중풍하면 우황청심원을 생각하게 된다. 그러나 청심원은 의식을 잃은 상태에서는 쓰지 말아야 한다. 의식을 잃은 상태에서는 청심원이 기도를 막아서 호흡장애를 일으킬 수 있기 때문이다. 청심원을 풀어 의식이 있는 상태에서 조금씩 삼키도록 해야 한다. 사향 응답 등이 뇌졸중에 탁월한 효과를 발휘하므로 우황청심원 공진단 등이 대표적인 치료제가 된다. 응답은 구하기 어려우므로 근래에는 곱의 쓸개의 즙을 채취하여 말린 응답즙을 쓰면 된다.

중풍전조증이란 것이 있다. 아침에 일어나보니 이미 몸의 반신이 마비되었거나 언어장애등이 일어나면서 의식장애는 심하지 않은 경우, 발병 전부터 가끔 팔 다리 손가락 등이 저리거나 힘이 없고 말이 둔해지거나 눈이 흐려지거나 얼굴에 가벼운 마비 등이 보이는 경우이다. 이런 증세들이 잠시 후에 사라지기도 하고 며칠간 계속되기도 하는 경우를 중풍전조증이라고 불려왔다. 이는 뇌 속 가나다란 혈관이 잠시 막혔다가 자연히 녹아 없어지는 현상을 말하는데 적절한 조치가 뒤따르지 않거나 회복이 안 되면 중풍이 된다.

뇌혈관질환은 초기의 처치가 매우 중요하다. 마비나 평형감각이상 두통 구토가 수반될 때 지체 없이 병원을 찾는 것이 가장 중요하다.

선재한의원 (02)518-0845



황현수의 불교와 무술이야기 ㉕ 철사장2

손끝을 철퇴같이 만드는 단련

무술을 단련해 배우게 되면 서로의 경정심 때문에 그 성취도가 더욱 높습니다. 혼자서 수련을 하게 되면 지루하고 나태해지기 쉬우며, 자기를 지적해 주는 사람도 없어 그 성취가 쉽지 않습니다. 하지만 혼자서 수련을 해낸다면 그 정신력은 여타의 한 것을 뛰어넘습니다.

철사장 단련법에서 손끝이 아닌 장을 연마하는 부분이 있습니다. 이는 자루에 쇠를 넣고 찌르는 것이 아니라, 포대에 탄탄하게 쇠를 채어 위에서 내리치며 장을 단련하는 것입니다. 이때 타법이 제일 중요합니다. 앞에서 잠깐 말씀드렸듯이, 어깨에 힘을 빼는 이유는 주먹을 불랙처럼 만들기 위해서입니다. 장 권뿐 아니라 손등, 수도도 같이 병행해 연마합니다.

블랙색은 2차 대전 때, 연합군 특수부대원들이 가지고 다니던 무기입니다. 소의 남근을 말린 무기인데, 이로 머리를 내리치면 적병들은 내상을 입어 비명도 못 지르고 죽었다 합니다. 철사 타법도 이와 같이 손을 블랙색의 끝 부분처럼 만드는 것입니다. 즉 손에 철퇴를 매달았다고 해도 과언이 아닙니다.

철사대 역시 처음에는 공, 2단계는 콩과 쇠구슬, 3단계는 쇠구슬로 진행해 나갑니다. 철사대를 3년간 단련시키면 일반인이 상상할 수도 없는 스피드가 나오며, 이것이 단련이 돼야 춘경이라고 하는 근접수 공격이 가능해 집니다. 남들은 주먹을 쓸 때 어느 정도의 회전반경이나 거리가 필요한데, 철사장을 단련하면 1~2cm의 거리만 있어도 상대에게 일반 공격의 수십 배에 달하는 상해를 입힐 수 있습니다.

필자는 비록 손끝 단련을 3단계에서 멈췄지만, 철사대는 비교적 하기가 쉬워 3년간 무사히 단련을 마쳤습니다. 이 수련을 끝내고 춘경이 가능해 지니 무술의 전체적인 동작이 작아지는 것을 느꼈습니다. 굳이 많은 물리학적 공간이 필요 없게 되니 그러한 것 같습니다. 이러한 타법이 몸에 익자 대부분이 근접수 위주로 나가게 되며, 방어 역시 근접수 위주로 몸에

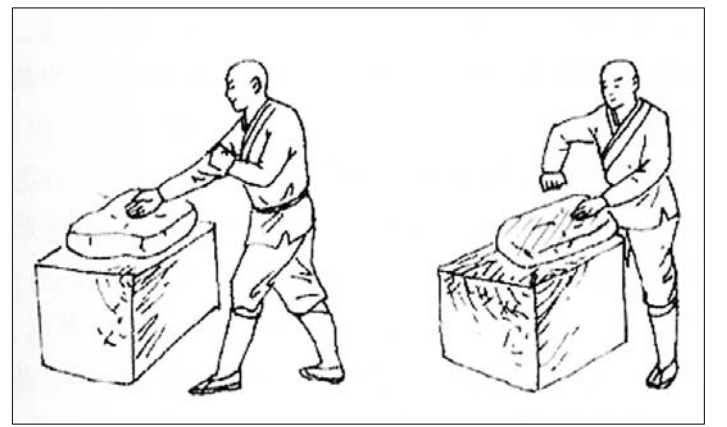
익으니 결과적으로 전체적인 무술 동작이 간결하고 그 폭이 좁게 됐던 것입니다.

중국 무술 시연회에서 노사부들이 시범을 보이면 많은 사람들이 ‘저게 무술이나? 저래서 누가 맞겠냐?’ 등의 혹평을 합니다. 하지만 고수는 고수만이 알아보는 것입니다. 무술에는 화려한 동작이 필요 없고, 적을 제압하는 기술만 필요할 뿐입니다.

요즘 철사장에 대한 인식이 높아지자 각 무술단체에서 손끝(관수) 단련은 못하더라도 철사대를 만들어 주먹과 장권을 치는 경우가 많습니다. 현대에 맞게 벽에 걸어 놓고 정권 단련을 하듯 내리칩니다.

하지만 그렇게 하면 철사장의 가장 기본적인 면서도 큰 원리인, 어깨에 힘을 빼는 기술을 익힐 수가 없습니다. 옛것은 일시에 만들어진 것이 없습니다. 오랜 기간 경험을 거쳐 인정 받고 굳어진 방법들입니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



철사장 단련 모습.

불자 정보

800호 | TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696

도심포교원안내

- 위치 : 경기도 하남시, 서하남 IC부근
- 평수 70평 단층건물
- 보증금 + 시설비 : 1억 2천만원 월 155만원
- 시설완벽 A급
- 뭍만 들어오시면 됩니다. 주차장완비
- 즉시발회가능

017-202-5126

사찰터 안내

- 위치 : 경북 영주시 송촌면 (소수선원 및 선비촌 인근)
- 부지 992평, 산세 및 전망 좋음
- 소백산 최고의 대명당, 대길지
- 토목공사완료, 전기 및 수도 인입완료, 건축가능 (허가유)
- 계곡물흐름, 교통편리 풍기 IC 15분거리
- 가액 : 2억 8천만원

011-383-9863

포교원 안내

- 위치: 대구 반월당
- 대지 100평 ● 단층 3층 건물 전체
- 주차장, 옥상 베란다 사용
- 최고시설환경, 소입관계로 전체 양도
- 즉시발회
- 보증금 2,500만원, 월 85만원
- 시설비 4000만원(철충가)

010-6780-6271

고사찰 안내

- 위치: 경북
- 대웅전, 삼성각
- 구법당, 요사 3동, 불사완료
- 땅 약 2,000여평
- 가액 : 8억
- 상담후 절충가능

010-4457-6888

포교원 안내

- 위치: 경북 구미시 도량동
- 2층 상가건물(슬라브건물)
- 아직 포교당은 못하였으나 큰 대로변옆에 있어, 포교원으로 적합
- 가액: 1억 1천 3백만원

010-5054-6782

전원주택 및 토굴안내

- 위치 : 경남 고성 해하면 당항리 국민관광지 옆
- 평수 : 1필지 59평 (슬라브주택으로 사용중) 1필지 60평(창고)
- 가액 : 답사 후 절정

011-855-4959

포교원 안내

- 위치 : 부산시 해운대구 중동
- 대지 220평, 법당 15평, 요사채
- 가액: 보증금 900만원, 월 50만원
- 재개발지역
- 가액 : 답사 후 절충

010-6233-1954

포교원(급)안내

- 위치: 일산 서구 대화동, 대화역6번 출구 옆
- 평수: 55평(7층)
- 시설: A급 모든 시설완비(법회중)
- 동삼존불, 원불 500불
- 뭍만 오시면 됨
- 가액: 보증금 1500만원, 월 11만원
- 시설비 4000만원
- 스님 공찰관계로 급양도

010-3579-9352

불자의 긍지 · 신행의 기쁨

현대불교신문사 전국 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문.
보다 편리한 구독신청 · 광고계약 · 기사제보... 연락주십시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장명	연 락 처
부산지사	이 재 진	051)632-0064 / 011-488-7745
대구지사	손 문 철	053)768-8008 / 016-813-8008
충청지사	해철스님	043)732-5560 / 010-9522-8453
광주전남지사	양 행 선	062)384-3009 / 010-2629-1508
전북지사	조 동 제	063)910-8977 / 011-9642-7733
영주지국	박 영 애	054)634-3429 / 010-9373-3778
경남 남부지사	청운스님	055)746-9778 / 011-870-0021