



### Dr. 왕의 바른 자세 바른 생활 ㉔ 요족

## 전신 불균형 가져오는 하이힐

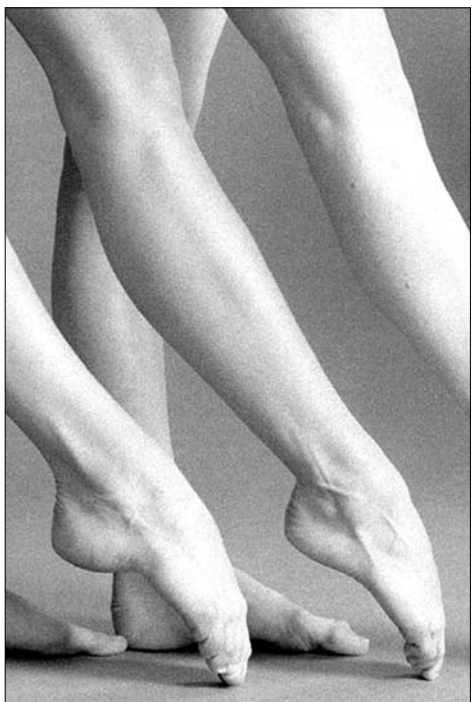
발바닥의 정상적인 아치를 위해서는 26개의 족부 관절이 균형적으로 연결돼 보행 시 전신 체형관절의 정상적인 동작과 움직임에 상호 유기적인 역할을 해야 합니다. 이러한 26개의 족부 관절의 조합이 불균형하게 이뤄지면 지나치게 높은 아치를 형성해 발바닥 전체의 근육과 인대가 긴장하게 돼 뒤꿈치와 발 앞부분이 과도하게 비틀리는 불균형 상태를 가져옵니다. 이를 바로 요족(까치발)이라 합니다.

요족은 발바닥의 오목한 부분인 아치가 지나치게 높아 발등이 튀어나오는 경우를 말합니다. 이렇게 높게 생성된 아치 상태는 정상적인 보행과 체형과의 연결 역할을 방해시켜 여러 가지 족부 불균형을 일으킵니다.

과중한 압력이 발Ball 밑과 뒤꿈치에 집중돼 발바닥에 굳은살이 많이 생깁니다. 이때는 특수 깔창을 제작해 체중을 발바닥에 골고루 분산시키면 굳은살, 타는, 통증 등이 없어지며 발가락 변형도 예방할 수 있습니다.

요족이 유발시키는 여러 가지 문제 중 가장 심각한 것은 전신 체형 불균형이라 할 수 있습니다. 발의 아치가 지나치게 높아진다면 발바닥에 긴장상태가 형성되면서 보행이 불안정해지는데, 척추와 골반의 동작이 원활하지 못하고 몸통(Trunk)의 좌우 회전과 양팔의 스윙(Swing) 동작 또한 자연스럽게 되지 않습니다.

높은 아치로 인한 발의 긴장 상태는 자연적으로 정상적인 보행을 방해시킬 뿐만 아니라,



요족은 주로 무용을 전공하는 이들에게 자주 발생한다.

발목의 비틀림을 시작으로 무릎의 어긋남, 골반의 비틀림, 몸통의 긴장을 일으켜 전체적인 체형 불균형을 초래합니다.

특히 요족의 특성상 전신의 무게중심이 앞쪽으로 쏠리게 돼 골반이 앞으로 기울어지고 자세가 구부정하게 변합니다. 또한 족부 불균형 검사계측기(Press Cam)를 통한 측정 시 대부분 요족의 상태는 이러한 구부정한 만곡 자세와 척추, 골반의 불균형으로 인해 정상적인 발 구조의 몸의 밸런스 상태와는 달리 상당히 불안정한 밸런스 파동이 나타나게 됩니다.

그러나 많은 젊은 여성들은 이러한 사실을 모른 채 스타일 추구를 위해서 하이힐 착용을 지속하곤 합니다. 하이힐 착용은 골반의 요족을 더욱 악화시키고 전신의 체형불균형으로 이어지므로 자신의 발 구조에 맞는 신발을 착용해야 합니다.

요족의 초기단계에서는 일상생활에 무리가 없으므로 대개 보존적인 방법으로 개선을 합니다. 그러나 발 모양의 변형이 심한 경우는 수술이 필요할 수도 있습니다. 하지만 수술로는 교정되기 어렵고 재발하기도 쉬워 최대한 자각적인 노력으로 이를 완화시켜야 합니다.

요족은 리듬체조, 무용을 전공하는 사람들에게 자주 발생합니다. 무용전공자들은 좌우 체형관절과 근육을 비대칭적으로 사용하는 경우가 많기 때문에 발의 변형이 일어나고 목, 어깨, 허리 등에 불편함으로 고생하는 경우가 상당히 많습니다. 또한 그들의 발 변형은 요족의 족부 불균형 구조와 함께 골반 불균형, 척추 불균형을 일으킵니다.

무용을 전공한 20대 여학생이 척추 불균형으로 방문한 적이 있습니다. 전신 체형검사 결과 요족을 발견할 수 있었습니다. 특히 심각하게 비틀어진 골반과 척추는 일반인보다 훨씬 불균형했습니다. 더욱 안타까운 점은 계속 몸을 비틀어지게 만드는 운동을 계속해야 한다는 점이었습니다. 이 여성분에게는 전신 맞춤형운동처방과 전신 체형 교정관리를 통해 전신의 상태를 균형잡히게 했으며, 요족의 구조로 발생한 전신의 불균형을 족부교정기로 바르게 잡을 수 있도록 했습니다.

우리의 발은 일생동안 아껴줘야 할 소중한 부위입니다. 항상 하루일과를 마치고 집에 돌아 가면 자신의 발을 부드럽게 만져주는 것만으로도 우리 몸에 여러 가지 긍정적인 효과를 얻게 될 것입니다.

포스츄어맨파티너스 교정센터  
황상보 원장 T : 1544-9697



### 김경현 원장의 몸·마음 이야기 ㉔ 땀

## 황기·오미자 기허현상에 특효

적도에서 극지방에 이르기까지 사람이 살 수 있는 것은 뛰어난 환경적응능력 때문이다. 외부의 환경변화와 상관없이 자신의 생체환경을 일정하게 유지할 수 있는 가장 중요한 요인은 일정한 체온을 유지하는 것이다. 일정한 체온 유지라는 정온동물(恒温動物) 가운데서도 사람의 조절능력은 가장 뛰어나다.

이 체온조절능력에 이상이 오면 적응장애로 인한 온갖 이상이 발생한다. 무더위가 계속되는 한여름에 자주 보게 되는 열사병의 경우도 체온조절중추의 이상에 따른 것이다.

더운 환경이 계속되는데 체온조절능력을 잃으면, 피로·갈증·어지러움·두통·전신의 경련 등을 보이다가 체온이 40도 이상 되면 의식을 잃게 되고 마침내는 생명이 위태롭게 된다.

체온조절기능의 가장 중요한 부분이 바로 땀 분비의 조절이다. 사람은 전신에 널리 퍼져 있는 300만 개 이상의 땀샘으로 땀을 분비함으로써 체열을 식힌다. 인체의 가장 중요한 기능의 하나이므로 땀의 분비는 자율적으로 이뤄진다. 추우면 땀샘을 오므려 소름이 돋고, 더우면 땀샘을 자극해 땀의 생산과 분비를 늘리는 일은 모두 무의식적으로 이뤄진다.

땀의 분비는 전신의 환경조절에 있으므로 사람에 따라 다르다. 생김새와 형태 그리고 환경이 다른 만

큼 땀의 분비량은 달라질 수밖에 없다. 주로 얼굴이나 몸통의 땀은 전신적인 체온조절에, 손발에 나는 땀은 긴장의 이완을 위해 분비된다.

그러므로 땀의 상대적인 많고 적음은 질병이 될 수 없다. 개인 차이에 따른 필연적인 이유가 있기 때문이다. 많은 사람은 하루에 1리터 정도도 분비될 수 있다.

땀을 많이 흘려서 수술을 하는 사람들도 있다. 땀의 분비를 조절하는 흥부교감신경을 차단 또는 제한하거나, 땀구멍을 좁히거나 아예 막아버리는 방법이다. 꼭 필요한 경우에는 어쩔 수 없는 선택이 되겠으나 적극 권장할 방법은 못된다. 하수도가 불결하고 냄새난다고 해 하수구를 다 막아버리는 경우와도 같다.

사람의 땀샘조절능력은 대체로 10세 전후에 완성된다. 그러므로 어린이가 땀을 지나치게 많이 흘린다고 해서 걱정하지 않아도 된다. 아직 조절능력이 완성되지 않은 나이이므로 땀보다는 다른 증후에 신경을 써야 한다. 어린이가 땀이 많다고 해 꼭 허약함을 의미하는 것은 아니다.

땀에는 많은 무기물질이 함께 포함되어 있다. 지나치게 많은 땀을 흘린 경우 신속하게 수분을 보충해야 한다. 그러나 갈증이 난다고 해서 한꺼번에 많은 물

을 마셔대면 안된다. 일시적으로 혈액의 농도가 낮아져서 적혈구가 파괴되는 빈혈현상을 초래할 수도 있기 때문이다. 심한 갈증이 수분보충을 위해서는 맹물보다는 체액과 농도를 어느 정도 갖춘 등장액(等張液)과 같은 이온음료를 마시거나 소금물 또는 보리차 등을 섭취해 필요한 무기물질을 보충해 줘야 한다. 땀을 많이 흘려야 하는 사람은 여름에는 평소보다 음식을 조금 짜게 먹는 것도 좋다.

뚜렷한 이유 없이 평소보다 갑자기 땀을 많이 흘리게 되는 경우 기(氣)가 허해진 것이다. 전신 조절능력에 이상이 생겼다는 의미이다. 기가 허하면 땀만 많이 분비되는 것이 아니라 반드시 증후군들이 따르게 마련이다.

땀만을 치료 목표로 하는 것이 아니라 땀샘조절중추에 이상을 초래하게 만든 원인들과 증후들을 치료해야만 다한증(多汗症)이 치료된다. 땀은 병의 원인이 아니라 결과의 한 현상이기 때문이다.

면역능력을 강화해주는 황기와 오미자는 일시적인 기허현상에 좋은 처방이 될 수 있다. 황기는 삼계탕에 넣어 먹어도 좋고, 음료로 마셔도 좋다. 오미자는 여름철 궁중음료로 알려진 생맥산의 주성분으로 혈액순환을 활발하게 하고 이완된 근육을 수축시키며 심폐기능의 향상을 돕는다. 오미자차는 스트레스를 많이 받는 직장인이나 수험생 그리고 여름에는 누구에게나 권할 만한 음료이다.

땀을 많이 흘릴수록 몸을 보하는데 신경을 써야 한다. 규칙적인 운동과 아울러 삼계탕, 육계탕, 장어국 등의 여름음식이 이를 뒷받침한다.

일시적인 기허(氣虛)에는 황기나 오미자차 그러나 심한 경우에는 보기(補氣)를 위한 대맥이 뒤따라야만 한다.

선재한의원 (02)518-0845



### 황현수의 불교와 무술이야기 ㉔ 철비박

## 방어는 중요한 공격의 일환

무술에 있어 공격도 중요하지만 방어도 중요함이다. 더 나아가 방어 기술은 중요한 공격의 일환이 되기도 합니다. 여기에서 중요시 되는 것이 철비박이라는 단련법입니다.

손목 위와 팔꿈치 아래의 팔을 단련하는 기법입니다. 이 수련이 완성되면 상대의 공격을 막는 것만으로도 상대의 팔을 부러뜨릴 수 있습니다. 더 나아가 단련된 철비로 상대를 가격한다면 급소가 아닌 어느 부위에 맞든지 쇠몽둥이로 얻어맞은 듯 한 통증과 함께 그 고통만으로 전투력을 상실하게 됩니다. 만약 목을 가격 당하게 된다면 목숨이 위태로울 정도로 심각한 부상을 입습니다.

무림 영화에서는 이러한 철비박의 파위를 피하거나 막기 위해서 팔 부분에 장이 박힌 토시를 착용하는 것을 볼 수 있습니다. 뾰족한 장이 박힌 토시는 위험적인 철비박에 어느 정도 효과적일 수 있습니다만 꼭 피할 수 있는 것만은 아닙니다.

철비박의 단련 역시 짧은 기간 안에 이룰 수 없습니다. 보통 최소 1년 동안은 손목 두께의 물푸레나무를 치는 연습만 해야 합니다. 단련하는 부분은 커다란 흠이 달린 듯이 뼈가 불거져 올라옵니다. 단련이 끝나면 거의 눈에 안 띄게 가라앉으나 그 위력은 고스란히 간직돼 일반인이 눈으로 직접 확인할 수는 없습니다.

필자는 이 철비박을 1년간 단련했고 제 사제는 3년간 단련했습니다. 저는 철비로 대결레 자루를 쉽게 부러뜨리는 수준이 됐고, 사제는 삼자루를 부러뜨리는 수준에 이르렀습니다. 처음 사제가 권법이 늘지 않아 단련을 우선으로 하라는 취지로 철비박을 훈련시켰는데, 시간이 지나자 사제의 위력적인 철비는 부러움의 대상이 됐습니다.

이 단련 역시 무작정하기만 한다면 많은 장애가 따르게 됩니다. 철사장과 마찬가지로 철비박도 타법을 같이 사용해야 하며, 녹슨 쇠물이나, 돌가루 등을 바

르며 단련해야 합니다. 세상의 원리는 인간이 원하던 원하지 않던 그 둘은 언제나 지켜지고 있습니다. 노력하면 노력한 만큼 얻고 정도를 벗어나거나 그 준비가 확실하지 않다면 그 피해는 피할 수 없는 것 처럼 말입니다. 근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



영화 청룡명월의 한 장면. 손목위의 팔에 방어용 토시를 끼고 있다.

<h3>불자 정보</h3> <p>801호   TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696</p>	<h3>대사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산</li> <li>• 대웅전 108평, 무량수전 50평 외 강당, 요사</li> <li>• 부대시설 현대식 완비</li> <li>• 부지 3800평, 주차 동시 80대</li> <li>• 가액: 37억</li> <li>• 가능자 면담</li> </ul> <p>010-9580-3712</p>	<h3>시내포교원</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 청주시 단독주택</li> <li>• 1층: 방4, 주방, 거실, 욕실</li> <li>• 2층 방3, 주방, 욕실, 욕장</li> <li>• 3층 법당 삼존불 모셔져 있음</li> <li>• 지하실, 창고 있음</li> <li>• 가액: 1억 5천 5백만원</li> <li>• 절충가능</li> </ul> <p>011-753-0768</p>	<div style="text-align: center;"> <p>주머니 속 대장경 품절본 한정판매</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>법수로 배우는 불교</b> 이제열 지음   195쪽   값 4,500원</li> <li><b>불성이란 무엇인가</b> 전치수 옮김   205쪽   값 4,500원</li> <li><b>참선요지 參禪要旨</b> 대성스님 지음   278쪽   값 6,500원</li> <li><b>여공의 딸꼭질</b> 이종찬 지음   282쪽   값 5,500원</li> <li><b>제가 불자를 위한 계율 강좌</b> 혜능 스님 엮음   329쪽   값 6,500원</li> </ul> <p>현대불교 현물샵   서울시 종로구 수송동 46-21 T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696 [농협 053-01-269062   국민은행 343601-04-046766 예금주: (주)현대불교신문사]</p>	<h2>사찰대출안내</h2> <p>30년 전통의 형산새마을금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.</p> <p>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.</p> <p>새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1억 원 대출시 월이자 62만원입니다!</li> <li>출장비, 소개료, 수수료가 없습니다!</li> <li>위약금없이 마음대로 갚을 수 있습니다!</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>■ 대출안내 ■</p> <p>지역 ㉠ 전국 형식 ㉠ 담보대출 금액 ㉠ 3천만 이상 금리 ㉠ 연7.2%~7.6% 기간 ㉠ 5년 (연장가능)</p> </div> <p>☎ 상무 이강욱 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522</p> <p>본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602</p>
<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 울산시 남구 공업탑로타리 대로변</li> <li>• 위치 좋음</li> <li>• 10층 건물에 3층, 평수 65평</li> <li>• 내부 화장실, 상담실, 삼존불, 포대화상, 위패 120, 소불 108불</li> <li>• 내부시설완성, 즉시법회가능</li> <li>• 보증금 1천만원, 월세 60만원</li> <li>• 시설비 있음(저렴하게 드림)</li> </ul> <p>010-7326-2588</p>	<h3>사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경남 창원 대산</li> <li>• 대지 약 200평</li> <li>• 사용하고 있는 국공유지 약 300평</li> <li>• 건물 130평(신축건물)</li> <li>• 요사채 방 4칸</li> <li>• 잡초: 대웅전, 지장단, 용왕각, 천수천왕각 삼성각</li> <li>• 가액: 5억 (절충가능)</li> </ul> <p>010-6778-7306</p>	<h3>포교원 안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경북 구미시 도량동</li> <li>• 2층 상가건물(슬라브건물)</li> <li>• 아직 포교당은 못하였으나 큰 대로변옆에 있어, 포교원으로 적합</li> <li>• 가액: 1억 1천 3백만원</li> </ul> <p>사정상 시세 이하로 양도함</p> <p>010-5054-6782</p>		
<h3>사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경남 하동</li> <li>• 총 800평, 법당20평, 요사채3방4, 큰 창고, 관상용 양어장</li> <li>• 주차시설완비</li> <li>• 비구니스님 기도처로 최고 명당</li> <li>• 가액: 2억 3천만원</li> </ul> <p>010-3138-4897</p>	<h3>명당터안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경북 영천시 북안면 마을 인근</li> <li>• 뒤에는 산지고 앞에는 큰 저수지 바로 접해 있는 독립된 터</li> <li>• 고속도로 4차선에서 10분거리</li> <li>• 면적 609평</li> <li>• 가액: 평당 20만원(주인직)</li> </ul> <p>010-5014-1456</p>	<h3>포교원(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 강남대로, 논현역 7호선, 신논현역 9호선 중간 영동시장 대로변 유동인구 많음</li> <li>• 위치: A급</li> <li>• 법당시설완비</li> <li>• 상담실1개, 방 1개</li> <li>• 보증금 1천5백만원</li> </ul> <p>합 3600만원 (조절가능)</p> <p>010-4031-6643</p>		