



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 ㉓ 발뒤꿈치

각질 제거보단 자세교정이 우선

찢질방이나 목욕탕에 가면 자신의 발뒤꿈치 각질을 없애고자 깎고 문지르는 사람들이 많이 볼 수 있습니다.

우리 몸은 전신의 체형관절이 상호 유기적으로 연결돼 하나의 튜닝마쉬와도 같습니다. 그래서 우리 몸의 연결구조상 한 부위의 문제가 전신의 다른 부위에 영향을 주기 때문에 발뒤꿈치의 각질은 전신 체형의 문제와 연관이 있습니다.

발뒤꿈치에 각질이 생기는 이유는 전신의 체중 하중이 유독 발뒤꿈치에만 쏠리는 신체의 불균형 때문입니다.

상체의 무게중심이 앞으로 기울어지면 자세가 구부정해지고 골반과 배가 튀어나오며 무릎관절이 구부러지는 현상이 생깁니다. 이때 무릎, 골반, 상체의 무게중심이 앞으로 실리는 것을 막고자 체중 쏠림 현상이 생기는데 체중 하중이 유독 발뒤꿈치에만 쏠리게 됩니다.

상체가 지나치게 앞으로 쏠리면 골반과 무릎의 상태는 자연히 발뒤꿈치에 하중을 전달시켜 족부 계측기(Press Cam) 측정 시 발뒤꿈치에 심각한 하중쏠림 현상이 나타나게 됩니다.

따라서 발뒤꿈치 이상과 동시에 체형 불균형을 갖는 대부분의 노인들은 만성적인 무릎, 허리통증과 함께 발뒤꿈치 질환과 각질을 공통적으로 가지고 있습니다.

또한 최근 들어 장시간 하이힐을 착용해 발이 변형되고 발뒤꿈치 각질이 늘어남은 여성들이 상당히 급증했는데, 이것도 전신체형과 골반이 틀어지고 상체가 앞으로 쏠리게 되면서 일어나는 증상입니다.

아침에 일어나 걸을 때 갑자기 발뒤꿈치가 심하게 아프고 발을 절게 되는 경우가 있습니다.



발의 변형을 막아주는 깔창을 착용하는 것도 좋다.

이런 경우의 대부분은 하중을 받는 뒤꿈치 중앙의 통증 때문인데, 아침에 바닥에 발을 처음 디올때 그 통증이 가장 심하게 느껴집니다. 일반적으로 운동을 처음 시작하거나 갑자기 운동량을 늘려 발에 긴장을 가할 때 발생합니다. 이를 전문용어로 '족저근막염'이라고 합니다.

족저근막염은 뒤꿈치뼈(Heel Spurs)가 너무 크거나 근막자체의 만성염증이 생길 때 나타나며, 발바닥의 부드러운 부분이 나이가 들어감에 따라 얇아지고 퇴행성변화를 겪게 될 때에도 나타납니다. 족저근막염은 발바닥에 압박을 일으키고 뒤꿈치 부위에 만성염증을 야기합니다.

족저근막염의 원인은 △과도한 운동(마라톤, 등산, 조깅 등) △급격한 체중 증가나 비만 △오래 서있는 경우 △평발이나 아치가 높은 경우 △무마티스 관절염이 있는 경우 △노화 △체형 불균형 등을 들 수 있습니다.

이때 문제가 되는 것은 불균형한 체형과 발이 변형된 상태에서 계속된 보행과 불균형한 자세를 지속하게 될 때입니다. 이를 지속할 경우 관절과 근육이 노화되며 이와 함께 심각한 퇴행적 변형이 진행됩니다.

한 가지 재미있는 사실은 보통 이러한 발 문제가 낫거나 좋지 않은 구두를 착용할 경우 더 잘 생긴다는 것입니다. 발 건강에서 신발은 정말 중요한 요소 중에 하나입니다.

요새는 멋에 신경 쓰는 사람들이 많다보니 신발의 편안함을 추구하기보다는 디자인과 멋을 먼저 생각하게 됩니다. 이러한 것도 발 건강 문제에 한 몫을 합니다. 이제 신발을 고르실 때는 디자인뿐만 아니라 건강도 함께 생각해 고르는 것이 어떨까요?

불편한 신발로 체형이 밸런스를 잃어버리면 발뒤꿈치의 굳은살과 각질이 생기는 등 이상증상은 계속 일어나기 마련입니다. 심지어 수술을 한다 할지라도 계속 해서 발이 불편하고 변형되는 것은 전신의 체중 쏠림으로 인한 비대칭 현상이 그 이유라 할 수 있습니다.

필자에게 척추와 골반불균형 체형교정을 위해 방문하는 회원 분들은 공통적으로 발뒤꿈치의 각질과 굳은살 문제를 해결하고 싶다고 이야기 합니다. 이는 물론 우선적으로 각질을 제거해야 하지만, 근본적으로는 자세교정과 골반·척추교정관리를 통해 전신의 밸런스를 유지해야 발의 변형을 예방할 수 있습니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



김경현 원장의 몸·마음 이야기 ㉓ 몸이 무겁다

‘몸에 좋은 것’에 의존하지 마라

충분히 잠을 잤는데도 ‘몸이 무겁다’, ‘잠이 점점 늘어만 가는데도 피로는 풀리지 않는다’는 사람들이 많다. 때로는 낮 동안에 갑자기 완전히 힘이 빠진다거나, 졸음이 쏟아진다거나, 오래 자고도 일어날 수 없는 경우도 있다. ‘허(虛)하다’고 하기도 하고 만성 피로라고만 하는 경우에 대해 알아보기로 하자.

만성피로의 첫 번째 경우는 수면 부족이다. 수면 부족과 수면장애가 며칠간 계속되면 낮 동안의 피로는 필연이다. 그러나 잠을 자려 해도 잠을 이룰 수 없거나 습관적으로 잠을 깬 경우에는 그 원인에 대한 진찰을 받아야 한다.

불면이 아닌 경우에도 평소보다 추위를 많이 탄다거나, 머리카락이 많이 빠진다거나, 갑자기 체중이 늘는 경우가 있거나 혹은 피부가 건조해지는 경우도 있다. 이럴 때는 호르몬 장애를 생각해 볼 수 있다. 대표적으로는 갑상선 기능 저하, 그리고 남성호르몬, 여성호르몬의 저하를 들 수 있겠다.

안색이 창백하거나 일어하면 눈앞이 캄캄해진다거나, 숨이 차고 심장의 두근거림이 심한 경우에는 한 번쯤 혈액검사를 받아 봐야 한다. 혈액 내의 적혈구의 농도가 낮아서 생기는 빈혈을 생각해 볼 수 있다.

매일 술을 마실 경우의 예를 들어보자. 매일 맥주를 3잔 이상 마시게 된다면 알콜중독을 생각할 수 있

다. 1주 이상 술을 끊고 잠을 충분히 자면 대부분 해소되는데, 금주를 할 수 없는 경우에는 전문적인 치료를 받아야 한다.

집중력과 결단력이 감소되거나, 성적인 관심이 저하되거나, 두통이 반복적으로 지속되거나, 갑작스럽게 힘이 쏙 빠져 걸어가다가 주저앉게 되는 경우, 기분이 착 가라앉는 경우에는 우울증인 경우가 많다.

힘든 일을 몇 주 동안 계속했거나 긴장이 계속됐다면 스트레스로 지쳐버린 경우일 수도 있다. 업무상이나 가정적인 문제 등으로 스트레스가 쌓이면 식사가 불규칙해지고 약에 의존하는 경우가 생긴다. 이럴 때에는 가능한 업무상의 책임에서 벗어날 수 있는 시간을 만들고 무리가 없는 생활습관과 규칙적인 식사를 통해 스트레스를 받아 봐야 한다. 혈액 내의 적혈구의 농도를 높여 주지 않는 것이 중요하다. 휴가를 얻거나 여유를 가질 시간을 만들거나 가볍게 땀을 흘릴 수 있는 운동 등을 규칙적으로 해야 한다. 이렇게 술을 돌려 보고도 피로가 사라지지 않는다면 다른 원인을 생각해 볼 수도 있다.

또 열을 동반한 감기나 급성 편도선염, 식중독 등을 앓고 난 후에 피로가 지속되는 경우가 많다. 피로가 몇 주 계속되기도 하는데 상태가 좋아졌다는 생각이 들 때까지 초조해하지 말고 충분히 쉬어야 한다.



황현수의 불교와 무술이야기 ㉓ 철소추

단련 후엔 아무런 통증 못느껴

철비박, 배타공(排打功), 철소추, 족사공, 분수공, 옥대공, 포대공(布袋功), 합마공, 연현공 등 이들의 공통점은 무엇일까요. 이것은 ‘외가기공 단련법’들을 말합니다. 이 단련법들은 짧은 인생에 단련하기는 불가능합니다.

무술은 스포츠처럼 체급별로 나누지는 않습니다. 약한 신체를 타고 난 사람이 강한 상대를 이기기 위해서는 위에서 말씀드린 무술을 배우면 됩니다. 위의 단련법들은 몸을 무기화하기 위한 수단입니다.

대련에서 강력한 메카니즘을 발휘할 수 있는 것은 이전에 소개한 철비박, 철사공과 철소추와 철포삼이라는 단련입니다.

철소추는 발, 특히 무릎 아래 부분을 단련하는 것인데 역시 풀푸레나무를 차서 단련합니다. 여기에도 약을 발라야 된다고 하나 필자는 바르기도 귀찮고 이것저것 단련할 시간도 없고 해서 장난삼아 나무를 쳐대기 시작했습니다. 하다 보니 들리는 바처럼 그리

큰 장애가 오지 않아 약을 바르지 않고 그냥 실행했으며 결과는 한 만큼 알게 됐습니다.

정강이는 잘못해서 살짝 부딪치기만 해도 너무나도 아플 정도로 뼈가 돌출된 부분입니다. 하지만 철소추를 계속 단련하다 보면 정강이 바깥쪽의 근육이 발달돼 정강이가 앞부분을 덮고 더 나아가 철비박처럼 뼈가 울퉁불퉁해지며 후에 아무리 쳐도 별 통증을 느끼지 못하게 됩니다.

가라데 시연회 등에서는 시범자들이 정강이로 야구방망이를 부러뜨리는 것을 볼 수 있을 것입니다. 이들 역시 철소추 단련으로 터득한 것입니다.

태권도 같이 발을 많이 쓰는 무술은 대련에서 정강이끼리 부딪치는 일이 많습니다. 실제로 격투에서 철소추가 단련된 사람과 부딪치게 되면 단련 안 한 사람의 정강이는 수수깡처럼 부러지고 맙니다. 이러한 장면은 킥복싱 대회에서 자주 목격됩니다. 현재 유명한 킥복싱 선수 중에 ‘썸코’라는 태권인

충분히 한 달 이상 쉬었는데도 피로가 계속된다면 다른 원인을 찾아야 한다.

이밖에도 해외여행으로 인한 시차 적응의 장애나, 습관적으로 먹고 있는 약의 부작용으로 오는 만성피로를 생각해 볼 수 있는데 일반적으로 시차로 인한 후유증은 시차 한 시간이 회복되는데 하루 정도가 필요하다. 수면 습관이 돌아올 때까지 가능한 휴식을 취하는 것이 좋다.

많이 먹지 않는데도 체중이 늘거나, 아침으로 손발이나 얼굴이 부으며 잘 있어먹고, 항상 머리가 맑아 없으며 팔다리가 저리고 쥐가 자주 나는 경우도 있다. 똥꼬의 신진대사 기능이 저하돼 체내의 노폐물이 배설되지 못하는 경우이다.

위에서 언급한 것들이 피로의 원인으로 생각해 볼 수 있는 질병인데, 일반적으로 의학적인 검사에서 별 이상이 없는데도 만성적인 피로를 호소하는 사람들이 많다. 피로는 인체가 무언가 지장을 받고 있다고 호소하는 신호이다. 기질적으로 어떤 부분이 부족하거나 탈이 나면 병명이야 쉽게 나타났겠지만, 기능적인 부조화의 경우에는 검사가 나타나지 않는다. 인체에 과부하가 걸린 것일 뿐 고장이 난 것은 아니기 때문이다. 인체의 균형 이상을 한방에서는 허증(虛證)이라고 한다.

허증이라는 말은 병명이 아니라 상태를 나타내는 말이다. 그 허증의 원인을 찾아야 한다. 오장의 장기의 이상인지, 기허(氣虛) 또는 혈허(血虛) 때문인지에 따라 처방이 달라진다. 기능적인 부족 현상인 허증은 부족한 것을 보충하면 정상으로 돌아오게 되겠다. 허하다고 해서 ‘몸이 좋은’ 것들에 의존해서는 안된다. 모든 약은 양면성을 갖고 있는 만큼 전문의의 자세한 진단과 지시를 따르는 것이 소중한 내 몸을 지키는 지름길이라 하겠다. 선재한의원 (02)518-0845

이 있습니다. 이 사람은 대회에서 원발만 사용하는데 상대방들은 급소를 맞지 않더라도 그 공격을 몇 차례 막아내다 보면 막아낸 부위에 힘이 빠져 결국 방어하지 못하고 공격을 당해 패하게 됩니다.

그래서 썸코는 ‘원발의 달인’이라는 칭호와 함께 그의 원발의 위력에 많은 팬을 보유하게 된 스포츠 선수가 됐습니다. 썸코는 철소추의 진면목을 실제로 보여주는 선수라고 해도 과언이 아닙니다.

근본불교학자/ 다음카페: 37수도장



원발의 달인 썸코.

기름값의 1/5 이하로 절약되는 슈퍼에너지 순간전기보일러



국내특허 제0751485호
세계특허출원 PCT/KR2007/006534

국내개발1호!

기름값 대비 80% 이상 절감
심야전기 대비 1/2 이상 절감 효과

사찰·포교당·불교시설 상담 대환영!!
전기보일러 15년 경력 전문가 직접 상담 시공.

사찰 전기공사 상담대환영

사찰 리모델링 상담대환영

내 일처럼 최선을 다하겠습니다. - 불자 예봉 -

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

공 고

수신인 : 김포시 북변동 299-16번지 진영빌딩
해인사포교원 보경사창건주 속명 : 하 한수 (법명 : 대위)

귀하와 본인간에 경기도 김포시 북변동 299-16번지 2층 진영빌딩에 위치한 해인사포교원 보경사를 2층은 보증금 오천만원(50,000,000W)에 월세 30만원, 3층은 전세 오천만원(50,000,000W), 시설권리금 삼천만원(30,000,000W) 등 총 일억 삼천만원에 임대하기로 약속하였으나 이행하지 않고 있습니다.(내용증명 참조)

또한 귀하는 본인이 이사 온 직후에 3층 전세금 오천만원과 시설권리금 삼천만원 등 총 팔천만원의 잔금을 정산하자고 하였으나 귀하께서는 지금은 위빠사나 수행 처에서 공부중이므로 나중에 짐을 옮길 때 정산하자고 하며 고의로 잔금수령을 거부하고 있으며 3층 월세(육백만원)를 돌려주지 않고 있으며, 또한 해인사포교원 보경사라는 기존의 사찰명을 본인이 해인사스님 아니기에 바뀌야 한다고 하였으나 귀하는 해인사포교원으로 등록한지가 얼마되지 않으니 귀하의 체면을 봐서라도 일년 후에 교체하면 안되겠냐고 하기에 귀하의 말을 진실로 믿고 1년 뒤에 간판을 바꾸기로 약속하였습니다.

하운데 귀하는 본인이 계약의 이행을 수차례 촉구하였으나 이에 응하지 않고 있으며 내용증명을 보내아하니 거주처를 알려달라고 하는 본인의 수차례 요구에도 응하지 않고 있으며, 계약서 대로 하자며 버티고 있습니다. 심지어 귀하께서는 본인이 없는 사이에 3층 출입문에 열쇠를 바꾸는 등에 도저히 스님으로써 용서할 수 없는 비상사적인 만행까지 이르게 되었습니다. 본인이 이사를 오고 최초계약서를 작성할때도 본인은 오천만원에 대한 영수증의 개념으로 임대차 계약서를 받았으나 귀하께서는 본인에게 알려주지도 않고 여러 가지 단서를 미리 작성해두었습니다. 본인이 이사후에 계약서에 서명할때 단서조항을 읽어보지 않은 본인에 불찰도 있지만 애당초 매매할 의사가 없으면서도 본인을 철저히 속였다는 점은 부인할 수 없을 것입니다. 구두로 약속하고 이사를 후에 단서조항을 들이대는 행위는 도저히 사기꾼의 행위로 밖에 생각되지 않는 이유입니다

지금껏 귀하가 본인에게 약속한 것과는 달리 계약서대로의 이행을 주장하고 있으나 이는 공부하는 수행자로서 본인의 무경험을 악용한 귀하의 현저하게 공정성을 잃은 불공정한 법률 행위로서 위의 임대차계약은 당연히 무효임을 통고하고, 아울러 귀하가 본인에게 끼친 금전적·정신적 손해와 귀하가 본인의 허락없이 3층에 열쇠를 바꾸는 등의 몰상식한 행위에 대하여 민·형사상의 책임을 물을 것이며, 앞으로는 본인의 허락없이 3층을 출입하는 자에 대하여는 경찰에 즉각 신고하여 조치할 것이며, 또한 귀하께서 2010년 9월 23일 까지 3층에 있는 귀하의 이삿짐을 옮겨가지 않을시에는 적법한 절차를 거쳐서 이삿짐센터에 보관조치 할 것이며 이에 대한 민·형사상의 모든 책임은 귀하에게 있음을 통보하는 바입니다.

2010년 9월 13일

위 통고인 : 최 범수 (도선)