



Dr. 왕의 바른자세 바른생활 40 숨은 키

굽은 등 흰 다리에 숨은 키 3cm

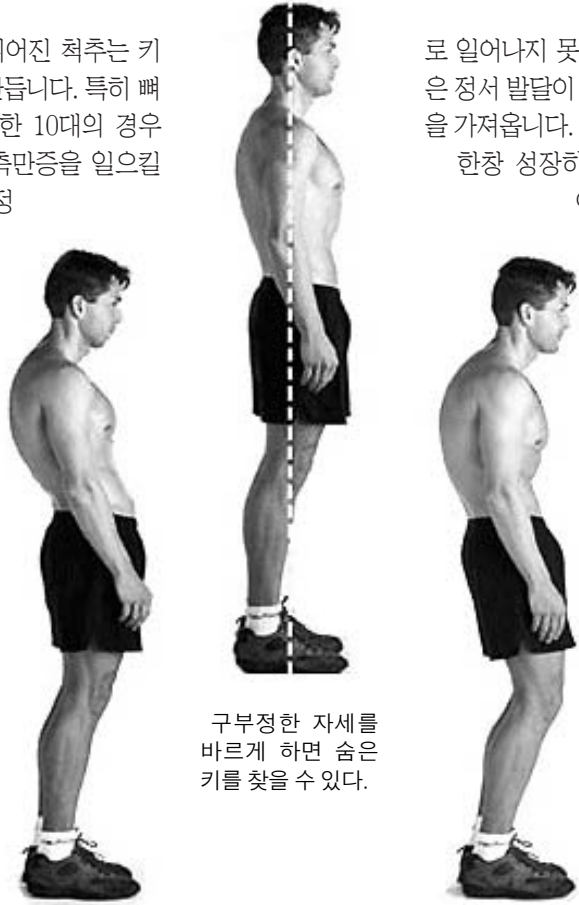
구부정한 자세와 휘어진 척추는 키를 잘 자랄 수 없게 만듭니다. 특히 뼈의 성장이 가장 왕성한 10대의 경우 잘못된 자세는 척추측만증을 일으킬 수 있어 바른 자세 교정에 더욱 신경 써야 합니다.

부모들은 아이의 키가 또래 친구들보다 작다면 많은 걱정을 합니다. 이는 성인도 마찬가지입니다. 성인의 경우도 자세 불균형으로 인해 척추측만증, 흰 다리, 골반변형 등이 나타날 수 있는데, 이러한 체형불균형은 키를 더욱 작게 만듭니다. 하지만 이러한 체형불균형의 근본적인 원인을 체계적으로 분석해, 과학적인 교정 시스템을 통해 반듯한 체형으로 만든다면 숨은 키를 찾을 수 있습니다.

성장은 단순히 키만 자라는 것이 아닙니다. 성장기의 경우 밤10시~새벽2시 사이에 뇌의 뇌하수체에 있는 성장호르몬이 활발히 분비됩니다. 이를 통해 무릎, 발목, 골반, 척추, 뼈 등에 있는 연골과 성장판 내 성장세포에 영향을 줘 뼈가 자라고 근육이 성장하게 됩니다. 노랫말 가사처럼 일찍 자고 일찍 일어나는 것이 성장기 어린이에게 많은 도움을 줍니다.

성장기 아이들의 키가 잘 자라기 위해서는 여러 방법들이 있습니다. 음식을 골고루 먹어야 하고 특히 단백질이 풍부한 식사를 해야 하며, 성장판을 자극해 뼈의 성장을 촉진하는 규칙적인 운동, 하루 6~7시간 이상의 충분한 수면, 긍정적인 사고와 자세로 생활하며 스트레스를 조절, 키가 자라는데 나쁜 영향을 미치는 질병들을 조기에 찾아 치료, 뼈들의 정렬을 바르게 하는 자세교정 치료를 받아야 합니다. 저체중이나 과체중은 키가 자라는데 나쁜 영향을 줌으로 정상체중을 유지, 생활 속에서 올바른 자세를 유지해야 합니다.

성장이란 성장호르몬과 뼈 성장, 근육의 발달을 의미합니다. 이와 같은 프로세스가 정상적으로 일어나지 못하면 신체 발달, 혹은 정서 발달이 느려져 성장불균형을 가져옵니다. 한창 성장하는 시기의 아이들이 최대한 성장할 수 있도록 성장환경상태를 분석해 키 유전자의 능력이 충분히 발휘될 수 있도록 관리해야 합니다. 실제로 아이들의 성장에 미치는 환경 조건을 좋게 하면 키 유전자의 능력이 증가해 성장이 더욱 활발해집니다. 성장기 어린이의 자세 교정과 척추를 반듯하게 관리하는 것은 원활한 성장판의 세포분열이 이뤄지도록 만들어 키가 잘 클 수 있게 도와줍니다. 뿐만 아니라 척추 뼈의 생리적 만곡상태를 유지하게 해 모든 장기가 튼튼해지고, 성장기에 겪는 많은 근골격 통증이 치유돼 건강하게 성장할 수 있도록 합니다.



구부정한 자세를 바르게 하면 숨은 키를 찾을 수 있다.

로 일어나지 못하면 신체 발달, 혹은 정서 발달이 느려져 성장불균형을 가져옵니다.

한창 성장하는 시기의 아이들이 최대한 성장할 수 있도록 성장환경상태를 분석해 키 유전자의 능력이 충분히 발휘될 수 있도록 관리해야 합니다.

실제로 아이들의 성장에 미치는 환경 조건을 좋게 하면 키 유전자의 능력이 증가해 성장이 더욱 활발해집니다. 성장기 어린이의 자세 교정과 척추를 반듯하게 관리하는 것은

은 원활한 성장판의 세포분열이 이뤄지도록 만들어 키가 잘 클 수 있게 도와줍니다. 뿐만 아니라 척추 뼈의 생리적 만곡상태를 유지하게 해 모든 장기가 튼튼해지고, 성장기에 겪는 많은 근골격 통증이 치유돼 건강하게 성장할 수 있도록 합니다.

숨은 키는 성장이 멈춘 후 키가 자라는 것이 아니라, 구부정한 체형으로 키가 더 작아 보이는 것을 교정함으로써 키를 더 커 보이게 하는 것을 말합니다. 굽은 등이나 흰 다리를 교정하면 2~3cm정도 길게 보입니다. 그리고 적지 않은 사람들이 골반 비틀림, 일자 목, 구부정한 허리, 발 등의 변형을 가지고 있습니다. 변형의 교정을 통해서도 1~2cm의 키를 찾을 수 있습니다. 하지만 이런 자세 변형은 오래 기간 동안 습관적으로 형성된 것이므로 교정이 됐다 하더라도 다시 원래 상태로 되돌아갈 수 있어 지속적인 관리가 필요합니다.

성장 시기는 지났다 할지라도 평소 잘못된 자세로 인해 체형이 불균형해져 있는지를 체크하고, 불균형한 자세와 척추를 바르고 골게 퍼주면 숨은 키를 찾을 수 있습니다.

포스츄어엔파트너스 교정센터
황상보 원장 T : 1544-9697



김경현 원장의 몸·마음 이야기 28 40대 건강

운동이 최고 명약... 자가진단 위험

40대의 운동은 인생을 바꾼다는 말이 있다. 40대에 꾸준히 운동을 하느냐 안하느냐에 따라 50대 이후의 인생이 바뀐다. 깨끗한 허리도 활기찬 50대를 맞이할 것인가, 구부러진 허리도 병원과 약에 의존하며 살아가느냐의 고비가 40대의 운동 여부에 달려 있다.

우리나라 40대 남자 사망률은 세계 1위이다. 떨어지는 신체활력, 성인병 등은 생존을 위협한다. 잠재된 성인병에 만성피로와 우울증·스트레스 등이 겹치면 돌연사, 과로사로 나타난다.

뼈와 근육은 쓰지 않으면 약해진다. 운동은 뼈와 근육 인대를 강화해 각종 관절염, 요통, 골다공증과 같은 퇴행성 질병들과 고혈압, 당뇨 등의 성인병을 예방한다. 또 면역력을 약화시키는 스트레스를 차단시킨다. 질병의 전성기인 50대를 운동을 통한 골격 강화와 신체활력의 회복으로 맞아

야한다.

40대부터의 운동은 급격한 체력 향상보다 체력 유지와 질병 치료, 그리고 비만 해소를 위한 체중 감소에 초점을 맞춰 규칙적으로 지속해야 한다. 과격한 운동이나 무산소 운동은 오히려 면역기능을 약화시키고, 노화를 촉진시킬 수 있다. 운동을 처음 시작하는 사람이라면 하루 20분가량의 빨리 걷기를 꾸준히 하는 것으로 시작해, 2개월 정도 지난 다음에 40분 정도로 늘려나가야 한다. 그 다음부터 일주일에 한두 번의 구기운동이나, 2~3회의 골프 연습, 또는 수영, 등산, 자전거타기 등이 좋다. 과중한 운동으로 자신의 관절에 무리가 가는 운동이 돼서는 안 된다.

이러한 운동의 바탕 위에 자신의 건강 위험인자들을 제거해 나가야 한다. 음식, 술, 담배, 수면, 업무 등으로 잘못된 생활습관을 고쳐나가고, 동맥경화, 고

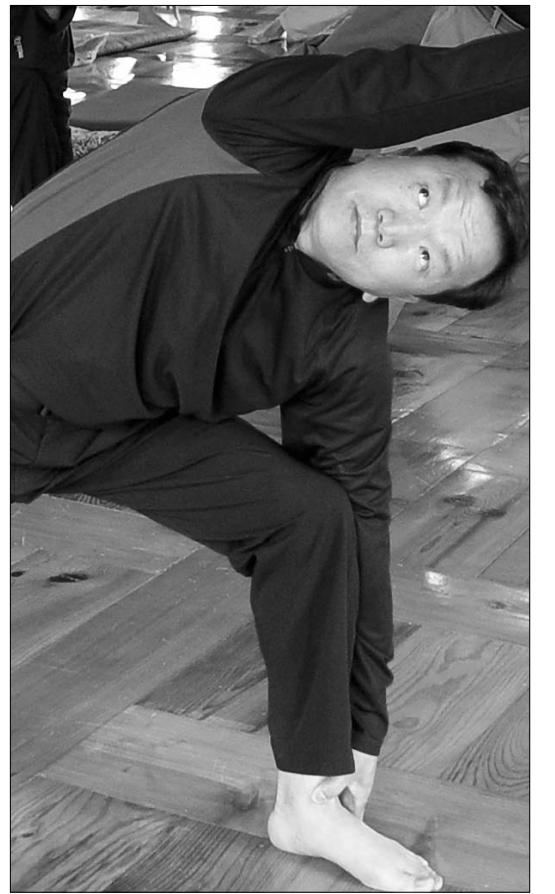
혈압, 당뇨 등 성인병을 치료해 나가야 한다. 발병이 단시간에 일어난 것이 아닌 만큼 치료 또한 지속적으로 이뤄져야 한다. 가족 주치의의 정해 조그마한 건강 이상신호도 수시로 점검해야 한다. 주치의에 의한 지속적인 점검만이 오진 예방의 지름길이다.

검증되지 않은 신비의 명약 등의 유혹에 빠져서는 안 된다. 건강시장에도 작전종목들이 참모로 많다. 조금씩 이용하는 상술이다. 최소한 3년이 지나지 않은 명약은 어떤 것도 믿지 않는 것이 좋다. 나의 몸을 다른 사람을 위한 실험동물로 전락시켜서는 안 된다. 나만을 위한 특별한 약이 반드시 존재하리라는 환상에서 벗어나야 한다. 건강기본에 충실하면서 전문의를 믿고 지시에 따르면 나에게 맞는 검증된 건강보조식품들을 추천받아야 한다. 수천 년 동안 수많은 사람들에게 사별별로 검증받은 약재나 명약은 너무나 많다.

성급한 자가진단을 피해야 한다. 40대 이후가

되면 주위의 많은 사례들을 보고 들으면서 나만의 건강정보를 많이 축적하게 된다. 그러나 잘못된 의학상식은 너무나 많은 곳에서 발견된다. 집단적인 편견이나 무지로 치료시기를 놓친 사람들이 의외로 많다. 자신의 업무영역에는 전문성을 고집하면서, 업무보다 더 소중한 건강은 너무나 쉽게 비전문가에게 맡기는 경향이 있다.

잠재된 질병들이 드러나기 직전 상태인 만성피로에는 대표적인 증상들이 있다. 기억력이나 집중력이 떨어지고 머리가 아프다, 자고 일어나도 몸이 무겁다, 권태감이 심하다, 목이 자주 붓고 아프다, 답이 잘 든다, 관절이 쭈시고 아프다, 성욕이 떨어지고 가슴이 두근거린다, 가슴이 빠근하다, 잠이 잘 오지 않는다, 건강검진에는 아무 이상이 없는데 어딘가 큰 병



40대에 꾸준히 운동을 하면 50대 이후도 건강을 지킬 수 있다. 또 검증되지 않은 약물의 유혹을 경계해야 한다. 보약은 보조제일 뿐이다.

이 있을 것 같다 등이다. 이러한 증상들이 몇 달 이상 지속되면, 즉시 운동을 시작하고 의사의 지시를 받아야 한다. 적절한 운동과 바른 진단만이 예방과 치료의 지름길이기 때문이다.

마지막으로 돈으로 건강을 쉽게 사려고 해서는 안 된다. 명약과 비방이 건강을 보장하지는 못한다. 병은 몸이 고치는 것이지 약이 고치는 것은 아니다. 보약을 포함한 모든 약은 몸이 병을 고칠 수 있도록 도와주는 보조제일 뿐이다. 적절한 보약으로 생명을 건질 수 있지만, 너무 보약에만 의존하면 오히려 건강을 잃을 수 있다. 역대 중국황제들의 평균수명이 35세를 넘지 못했음이 이를 반증한다.

선재현의원 (02)518-0845

황현수의 불교와 무술이야기 38 태권도 역사의 진실 3

태권도는 직선적 태권은 둥근 움직임

한국 전통무예는 3박자로 움직입니다. 그에 비해 태권도는 2박자 움직임입니다. 그래서 태권도는 전통무예보다 일본 무예에 가깝습니다. 태권의 발차기는 무릎이 구부러지지 않고 발이 곧게 올라가는데 비해, 태권도는 그런 자세가 나오지 않습니다.

태권도 규기원 이종우 부원장은 태권도의 경기화를 가장 먼저 추진한 사람입니다. 모든 스포츠는 경기화해야만 상품성이 있다는 생각에, 다른 도장들이 품새 수련에 매달릴 때 이 부원장은 겨루기를 도입했습니다. 태권도에서 겨루기가 시작된 것은 중요한 의미가

있습니다. 겨루기에서는 주먹보다 발차기가 효과적입니다. 하지만 전통 일본 가라테에서는 발차기를 볼 수 없습니다. 이와 관련해 용인대 태권도학과 양진방 교수는 "가라테는 손동작과 품새를 강조해 겨루기가 없다. 따라서 발차기, 겨루기 등은 현대 태권도와 가라테의 결정적 차이"라고 말했습니다. 즉, 겨루기를 본격적으로 시작하면서 태권도가 가라테의 그늘에서 벗어났다는 뜻입니다.

지금까지 설명 드린 바로 태권도와 가라테, 태권도와 태권의 관계를 알 수 있습니다. 태권도와 태권은

서로 직접적인 관련이 없으며 기승이 다르고 직접적인 전수관계(스승과 제자)가 없습니다. 반면, 초기 태권도와 가라테는 기술과 도복이 완전 동일하며, 직접적인 전수관계가 있습니다. 초기 태권도 9대 관장들은 모두 일본 가라테인에게 전수 받은 정통 가라테인들이었습니다.

이렇듯, 이종우 부원장의 '태권도는 이제 대한민국만의 무예라고 보기는 어렵다'라는 증언은 이러한 사실을 입증한 것입니다. 태권도는 가라테의 영향을 받아 공인된 직선적이며, 타격으로 인한 일격필살을 지향하고 있습니다. 하지만 태권은 움직임이 원형이며, 타격이 아닌 밀어내거나 쓰러뜨려 제압하는데 더 중점을 둡니다. 두 무술을 놓고 어느 것 하나가 더 좋다고 단적으로 말할 수는 없습니다. 왜냐하면 무술은 그 무술자체보다 수련을 하는 개인의 능력을 무시할 수 없기 때문입니다.

[이 코너는 이번 호로 연재를 끝냅니다. 집필해주신 황현수님과 독자 여러분께 감사드립니다.]

불자 정보 807호 TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 울산시 북구 호계동 호계신사가지내뒤편 아파트 5천세대 입주 예정인곳, 농성도서관옆3층건물에 2층, 평수 60평보증금 3천만원, 월 55만원, 시설비 50만원모든시설완벽, 즉시 발회 가능 010-6553-2828	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경북 성주군 성주읍 성산리 부근법당 1, 방2, 산신각, 공양실 28평모든 시설 완벽보증금 3500만원모담 오시면 됩니다. 010-4934-5520	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경남 함안총평수 180평법당 15평, 요사채 30평방4개, 공양실, 화장실2, 지하수주차시설(차량진입중음)식기 비품일체양도(모담 오심 됨)가액: 1억 5천만원 010-7152-4433	포교원(금)안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 대구 달서구 죽전동상가주택 3층건물에 2층도심속 포교지 최적보증금 500만원에 월 30만원시설비 2천만원 010-6616-8025	사찰(암자)금안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경북 영양읍 영양군 무장리 117-1번지전925평은 지방도와 계곡 숲이 어우러진국유림 내앞이 확트인 8도 경사지이며 전기 진입로시설로 종지적합가액: 5천만원 주인직 010-4534-4949	절(별장, 전원주택)좋은집안내 <ul style="list-style-type: none">경북 고령군 덕곡면 백리432총평수: 1380평 대지150평건물60평, 2층양옥, 별관15평별도분재원150평(각종분재 및 민속품다량)가야산기슭정남향명당 절터별장및수원 전원주택화되지(풍수지리화자계서절터가좋다고함)인터넷(대우)에세전원생활준비시연 집구경가능가액:6억(평당) (월중주정) (부동산에서저렴화마세요) 011-538-4937 010-9711-3315
사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 충북 충주시 신리면 마소리평수: 법당30평, 산신각 약15평, 대지 224평법당 마당앞 연못 있고, 산 밑에 위치도로포장완료, 주차장용가액: 1억 7천만원 043)852-0533	임법당안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 노원구 공릉동평수 50평,주차장 있음, 방5, 욕실2가액: 1,000만원, 90만원시설비 없음 010-2085-8776	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경북 영천시경주 동국대 15분거리총평수 237평, 법당 15평공양간 18평, 요사채 2동가액: 답사후 절충 054)334-6698	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 서울 강북구 수유동상가 건물 2층스님, 보살님, 철학인 환영보증금 1천만원, 월 40만원시설비 500만원 010-5757-6306	사찰(금)안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경북 김천시(시내에서 8분)대지 171평, 법당1, 2층 1동, 요사채 1.2층 1동, 합 건물 2동)법당: 종무소 각 20평, 건물단청요사채 1.2층 60평, 방6개마을옆 산아래 물이 흐르는 도랑근린시설, 종교집회부지로 등록가액: 2억 3천오백(음자1억포함)급한관계로 인연있는분께 절충해드립니다 010-7144-0066	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 울산시내 아파트 밑집 지역 포교활동 적지대지 149평법당 20평 단층기와요사채 기와(2동)가액: 4억 7천만원 (개인사정으로 양도) 011-811-5466	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 밀양시 터미널 부근평수: 50평(2층)아미타불, 관음, 대세지, 지장, 산신, 용왕전세 500만원 월 50만원시설비 3500만원 011-9519-5657
사찰 및 별장전원주택 <ul style="list-style-type: none">위치: 경남 합천군 합천호 주변경관수려하고,건축허가 가능진입로 포장되어있음임.논 9500평가액: 8500만 011-848-2452	암자(금)안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 김해시 진영읍대지 500평, 정남향 명당터건물 25평, 창고 15평가전제품 시설, 서재, 도서 포함가액: 3억 3천만원내방 절충가능 011-1759-3368	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경북 고령평수: 323평법당 16평, 요사채 46평, 산신각탑, 전방 좋고 운치있는 곳시설완비, 모담 오시면 됨가액: 1억 6천 010-3500-0875	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 강남구 역삼동콘도로변 위치실평수 45평3층건물 중 3층보증금 2,000만원, 월 150만원시설비 답사후 상담 010-9547-2865	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 부산 동구대지 340평법당 폭주 30평, 산신당 1동요사 2층 건물 1동 각 30평주차가능, 심야전기, 바다보임보증금 2억, 월 67만원전세가능 3억 010-6862-1250	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 서울 천호시장 입구6층중 4층 65평삼존불, 후불, 신중, 산신, 휴팽화방3개, 주방, 세면장, 에어컨 2대, 전기보일러시설비 1000만원가액: 3000만원, 월 150만원스님 건강 관계로 금양도함 010-9767-4119	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 제천시에서 20분거리 서울에서 2시간부지: 1650평중 종교용지 300평, 건평 100평법당, 산신각, 용신, 연못공사중요사채 2동 중 1동은 선방및 요양 시설용도 산세수려하고 명당터가액: 3억 5천만원 010-5114-0172