



김경현 원장의 몸·마음 이야기 체질 따라 살빼는 이야기

소화기능 좋은 태음인 방심하단 비판

체중을 줄이려면 단계적인 절자를 알아야 한다. 체중이 증가하는 원인을 살펴, 정신적·육체적인 소인을 제거하거나 줄여야 한다. 건강을 해치지 않는 범위 안에서 절식이 이뤄져야 한다. 절식과 아울러 하루 20분 이상 꾸준한 운동도 지속해야 한다. 무엇보다 중요한 것은 감량을 하겠다는 굳은 의지다.

체중 감량을 위해서는 우선 체질을 판단해야 한다. 자신의 몸이 가진 선천적인 기질을 알아야 하는 것이다. 여기서 말하는 체질이란 사상의학의 사상체질(四象體質)을 말한다. 동무 이체과 선생이 창안한 사상의학은 임상에서 많은 효과를 나타냈다. 사람이 가진 선천적인 특성에 맞춰 치료해야 한다는 것이다.

사상의학적으로 말하면 폐 기능이 강하고 간 기능이 선천적으로 약한 사람을 태음인(太陽人)이라고 한다. 에너지의 소모와 배설

기능이 강하나, 소화·흡수·축적의 기능이 약한 사람이다. 이러한 유형은 정상체형 내지 마르기 쉬운 경향을 갖고 있다. 신장의 기능이 강하고 소화기 기능이 약한 사람을 소음인(少陰人)이라고 한다. 에너지 소모와 배설의 기능은 강한 편이나 흡수·축적의 기능이 약하다. 이러한 사람도 역시 마른 체형이 되기 쉽다.

간 기능이 강하고 폐 기능이 선천적으로 약한 사람 즉 태음인(太陽人)이나, 소화 기능이 강하고 신장 기능이 약한 사람인 소양인(少陽人)은 선천적으로 에너지 흡수·축적 기능은 강하나 소모·배설 기능은 약한 편이다. 이런 이유로 비만인 사람들을 살펴보면, 사상의학적으로 태음인과 소양인에 속하는 사람이 많다. 소화·흡수의 장기간이나 비장의 기능이 상대적으로 좋다 보니 에너지가 몸에 쌓이게 돼 비만이 되기 쉽다.

성격적으로 볼 때, 태음인은 움직이기를 싫어하고 마음에 여유가 많다. 정적이나 고집이 세다. 스트레스를 덜 받으며 마음 변화가 적다. 음식에 욕심이 많은 단순 과식성 비만자가 이러한 유형에 속한다.

소양인은 성격이 급해 참을성이 모자라다고 감정의 변화를 감추지 못하는 유형이다. 성질은 싸 싸하고 깔끔하며 인정이 많은 편이나, 그로 인한 스트레스도 많이 받는다. 싫은 소리를 듣기 싫어하고 쉽게 스트레스를 받는 이러한 사

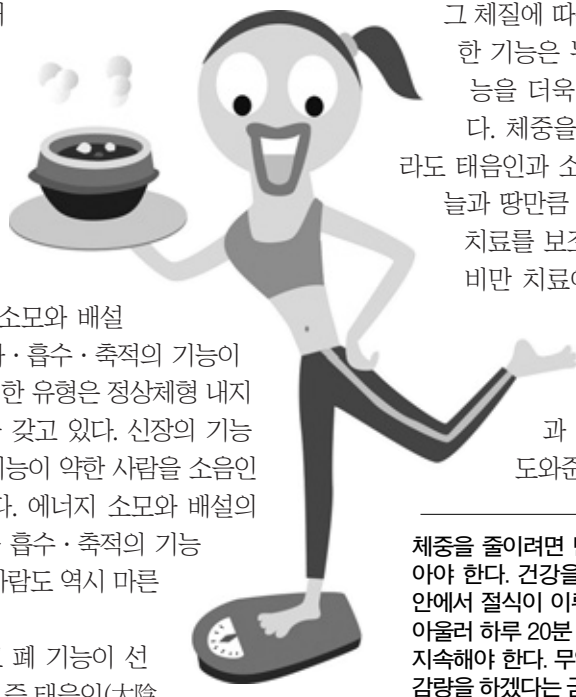
람들은 이를 해소하려 스트레스스 과식을 많이 하게 된다. 소화·흡수·축적이 잘 되므로 비만이 되기 쉽다. 이러한 체질적인 요인 이외에도 후천적인 원인에 의해 비만이 되기도 한다. 약물을 남용하거나 질병·환경·음식에 의해 누구나 비만이 될 수 있다. 체질이론은 같은 생활을 했을 때 비만이 되기 쉬운 사람들을 가려내는데 도움이 된다. 많이 먹어도 체중이 늘지 않는 사람들이 보통 태양인이나 소음인이라면, 적게 먹어도 쉽게 살이 찌는 사람들은 태음인이나 소양인이라고 생각하면 큰 무리는 없다.

일단 체질 판단이 정확히 이뤄지면 그 체질에 따른 약을 쓰게 된다. 강한 기능은 누그러뜨리고 약한 기능을 더욱 조정하는 방법을 쓴다. 체중을 줄이는 약이라 하더라도 태음인과 소양인은 그 처방이 하늘과 땅만큼 차이가 난다. 또한 침 치료를 보조적으로 하기도 한다. 비만 치료에서 침의 역할은 배위, 소장 등의 소화수 작용은 억제시키고 신장과 대장의 배설 기능을 도와준다. 아울러 내분비 계

통의 이상을 조절해 식욕 감소와 에너지 소모를 촉진시킨다. 스트레스로 인한 비만과 단순 비만에 따라 선택되는 침 자리가 다르다. 전신에 놓는 체침법(體鍼法)이나 귀에만 놓는 이침법(耳鍼法)을 보통 쓴다. 필자의 경험에 의하면 장기 기능을 조절하기 위한 침법은 상당한 효과를 보았지만, 지방의 분해를 촉진한다는 침법들은 아직 그 효과가 만족스럽지 못한 것 같다.

이런 한의학적 방법과 아울러 본인의 노력이 뒤따라야 한다. 일률적으로 체중을 줄이는 약도 없지만 편히 체중을 줄이는 방법도 없다. 태음인에 속하는 여성들이 1주일 동안 3kg 정도를 줄인 사례들도 있긴 하지만 모두 다 그럴 수 있는 것은 아니다. 본인과의 지속적인 노력과 관찰이 뒤따라야 한다.

신재현의원 (02)518-0845



체중을 줄이려면 단계적인 절자를 알아야 한다. 건강을 해치지 않는 범위 안에서 절식이 이뤄져야 한다. 절식과 아울러 하루 20분 이상 꾸준한 운동도 지속해야 한다. 무엇보다 중요한 것은 감량을 하겠다는 굳은 의지다.



정미화 원장의 건강한 구강 관리법

입냄새, 토마토주스 자주 드세요

첫인상만큼 중요한 것이 그 사람에게서 풍겨 나오는 향기이다. 인류가 향기에 집착한 것은 향수의 역사만 봐도 짐작할 수 있다. 향수 이전, 향료의 사용이 고대 이집트시대였다. 점을 감안해 볼 때 향(香)을 추구하는 것은 사람의 본성이라 할 수 있다.

우리는 가끔 상대방의 입 냄새로 인해 불쾌감을 느껴본 적이 있을 것이다. 또는 자신의 입 냄새 때문에 사람들 사이에서 위축돼 본 적도 있을 것이다. 현세를 살아가는 우리에게 구취는 여전히 잡히지 않는 숙제다.

구취의 원인은 전신적인 것과 국소적인 것으로 나뉘볼 수 있다. 전신적인 이유로는 소화기관의 장애, 신

장·간·호흡기 등의 문제, 당뇨병이 있을 경우 구취가 날 수 있다. 특히 여성은 월경 기간 중 구취가 심해지기도 한다. 이와 같은 경우 내과 전문의와 상담을 통해 치료하는 것이 바람직하다. 국소적인 이유로는 부비동염에 의해 구취가 날 수 있다. 이는 이비인후과를 통해 치료해야 한다.

구취를 유발하는 구강 내 원인은 다양하다. 입안의 세균 덩어리인 치태와 치주질환, 충치, 치아 사이의 음식물과 혀바닥에 부착된 음식물이 미생물에 의해 부식된 경우이다. 불량 보철물이 있거나 의치의 위생상태가 청결하지 못한 경우, 마늘·파·고추·생선 등의 섭취, 음주와

흡연이 구취를 발생시킨다.

구취의 원인은 다양하지만 대체로 치태와 치태로 인한 치주질환이 대표적이므로 치태를 없애는 치료를 받아야 한다. 가정에서 손쉽게 할 수 있는 치태 치료 방법으로는 토마토주스 섭취, 아연염이 포함된 치약 사용, 올바른 칫솔질 등이 있다. 특히 잠자리에 들기 전에는 반드시 양치하는 습관을 들여야 한다.

하지만 이 같은 방법들을 써도 치태를 줄여줄 뿐 완전히 제거하지는 못한다. 우리가 세탁소에서 옷을 세탁하는 것, 마용실에서 머리를 만지는 것과 마찬가지로 구취 치료를 위해서는 정기적인 치과 방문을 통해 치태와 치주 관리를 받아야 한다. 스



케일링과 잇몸치료가 대표적인 치태·치주 관리법이다. 구취 제거뿐 아니라 튼튼한 잇몸과 건강한 치아에 도움이 된다.

구취는 누구에게나 약간의 존재한다. 반면 구취가 없는데도 심리적인 불안감으로 구취를 느끼는 사람도 있다. 음주와 흡연은 되도록 삼가고 올바른 칫솔질, 그리고 정기적인 치과치료를 통해 청결한 구강을 유지하는 것이 구취 예방의 최선이다.

연우치과 (02)733-1033



Dr. 황의 바른 자세 바른 생활 임신부의 체형

체중 불어나면서 골반 불균형



불어난 체중으로 허리에 부담이 많이 간다.

임산부 10명 가운데 7명이 허리에 부담을 느낀다고 합니다. 임산부는 오랜 시간 서있거나 의자에 앉아 있을 때, 딱딱한 바닥에 정자세로 앉아 있는 등 한 자세를 오래 유지했을 때 허리에 무리가 가는 경우가 많습니다. 허리에 부담을 느끼는 시기는 임신 8~10개월 때보다 중기

임 4~7개월 때인데, 급격히 체중이 증가하고 호르몬의 변화가 크기 때문입니다.

여자의 골반은 분만 때 태아에게 큰 영향을 미치므로 그 형태와 크기는 출산의 난이도와 큰 관계가 있고 골반의 경사도는 자세와 운동에도 큰 영향을 끼칩니다. 골반은 부채 모양으로 펼쳐진 두 개의 장골이 붙고 그 중간에 꼬리뼈가 끼워져서 골반 뼈를 형성합니다. 이 골반뼈가 전후 좌우로 수평을 맞추고 있어야 그 위의 척추도 바르게 균형을 잡습니다.

골반 불균형을 판단하는 기준은 다양합니다. 손쉽게 판단할 수 있는 방법으로 다리 길이를 측정하는 방법이 있습니다. 실제적으로 한쪽 다리의 길이가 다른 쪽 다리보다 긴 경우도 있지만 대부분은 골반이 기울어져 있어서 상대적으로 한쪽 다리가 짧은 것처럼 보이는 경우가 많습니다. 이런 경우에는 근육의 부적절한 수축과 이완으로 하체 비만, 특히 둔부와 허

벅지 비만인 경우가 많습니다.

한국 여성 가운데 많은 수가 골반이 뒤쪽으로 틀어져 있습니다. 이는 주로 허벅지 뒤쪽의 근육이 수축된 경우가 많습니다. 허벅지 뒤쪽 근육이 수축되고 골반이 뒤쪽으로 기울어지게 되면 허벅지 앞쪽의 근육이 상대적으로 이완해 그 부피가 늘어나서 앞쪽 허벅지 비만을 야기합니다.

평소 움직임이 없는 골반이지만 임신과 출산이라는 과정을 거치는 동안 자궁과 태아를 보호하면서 과도한 체중을 지탱하느라 많은 스트레스를 받게 됩니다. 특히 임신 중반기가 지나면서 서서히 엄마의 몸은 출산을 준비하는 변화를 겪게 되는데, 이때 골반이 천천히 벌어집니다.

이때는 호르몬 변화로 인해 생리적인 관절 사이의 가동성이 높아집니다. 즉, 튼튼하게 골반을 잡고 있던 인대가 서서히 약해지게 됩니다. 문제는 이때 벌어진 골반은 쉽게 원상태로 돌아가지 않는다는 것입니다.

출산 후에는 자궁도 수축하고 몸의 기능이 임신 전 상태로 돌아가는 변화가 나타나면서 약해진 인대들이 다시 단단해집니다. 만약 난산을 했거나, 산후에 출혈이 많고 기운을 많이 소진한 경우, 산후에 조리를 못하거나 육아를 하며 잘못된 자세를 취하면, 인대의 불균형으로 골반이 벌어지고 비대칭 형태를 보입니다. 골반이 틀어지면 가장 쉽게 나타나는 증상이 산후 요통, 어깨 통 등의 근육통입니다. 심한 경우 체형이 변해서 허벅지, 하체 비만, 골반 주위의 약해진 인대로 인해서 요실금과 성기능 저하를 유발할 수 있으므로 출산 후 특별한 증상이 나타나기 전에 교정해야 합니다.

산모의 몸 상태에 따라서 분만 후 1~2개월 즈음부터 6개월 전까지는 골반을 바로 잡을 수 있는 적절한 시기이므로 이때를 절대 놓치지 말아야 합니다. 만약 출산 후 체중은 어느 정도 감소했는데 임신 전 입었던 바지가 골반에 걸려서 잘 안 들어가거나, 양쪽 다리 길이가 차이가 나가거나, 양발을 모아 11자로 서 있는데 골반 높이가 다른 경우, 어깨와 골반의 불균형, 또는 유난히 배가 많이 나오는 경우에는 골반의 변형을 의심해 봐야 합니다.

포스츄어어맨파티너스 교정센터 1544-9697

불자 정보 809호 TEL 02) 2004-8215(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696	사찰 안내 • 위치 : 충북 충주시 신리면 마소리 • 평수 : 법당30평, 산신각 약15평, 대지 224평 • 법당 마당앞 연못 있고, 산림에 위치 • 도로포장완료, 주차장유 • 가액 : 1억 7천만원 043)852-0533	포교원 안내 • 위치 : 부산 재송동 재송시장 부근 • 4층건물에 3층 • 보증금 1천만원, 월40만원 시설비 1,050만원(조절가능) • 몸만 오시면 됩니다 010-9773-8532	포교원 안내 • 위치 : 뒷산에 폭포가 있는 • 서울 시내 사거리 • 상가 건물 3층중 3층 • 포교원으로 15년 자리한 60평 • 월세 62만원 • 시설비, 보증금 총 7천만원 011-496-6417	절(사찰)요양시설 복지시설 적지중에 적지임 • 경남 상천 • 3만 5천평 • 가액:1억 5천만원 02)739-5008	
	포교원 안내 • 위치 : 부산시 남구 문현동 • 대지 약 160평 • 건평 80평(1.2층) • 방 6개, 목욕탕 2개, 주차가능 • 보증금 1천만원, 월 70만원 • 시설비 내방 절충 010-3302-1821 055)638-1825	포교원 안내 • 위치 : 울산 동구 전하동 • 3층 건물 50평 • 보증금 2000만원, 월 40만원 • 시설비 답사 후 결정 최상시설 011-9534-2000	포교원 안내 • 위치 : 부산시 기장읍 아파트 발라주택밀집지역 • 4층건물 중 2층 • 법당30평, 삼존불 외 소불500불 • 방2칸, 주방1, 화장실 주차장완비 • 보증금 500만원, 월 35만원 시설비 1800만원(절충가능) 011-544-9777	사찰 안내 • 위치 : 경북 정도 • 앞에 저수지, 뒤에는 산세수려 • 총면적 약 400평, 건평 약 80평 • 법당 2층 30평, 방4, 화장실 3개 • 고속도로 IC에서 5분거리 • 가액: 1억 7천만원 (3천만원 대출되어 있음) 054)373-0383 010-4528-9807	사찰 안내 • 위치 : 경기도 남양주시 하도읍 마석 • 평수 120평 • 법당 35평, 산신각, 주지실 • 가액: 보증금 2천 1백만원 • 일체 시설 완비 011-289-2719
	사찰 안내 • 위치 : 충북 단양 가곡면 • 대지 300평, 법당 40평 • 묘사채 60평, 방 10개, 화장실 3개 • 뒤는 기도처로 좋고 풀밭 앞에는 계곡물이 흐름 • 산신각, 심야보일러 2개 • 가액: 2억 2천만원 (용자 3500만원 포함) 010-8993-3596	사찰 안내 • 양산지하철역 5분거리 • 아파트밀집지역, 뒷산공원 • 대지 84평 • 법당, 묘사채, 마당 • 가액: 2억 5천만원(가격절충) 010-4183-2798	토굴 안내 • 위치 : 경남 남해 당항리 • 방2, 주방, 식탁실, 목욕탕 등 시설 • 현대식 넓은 마당 • 대지(밭) 50평, 평수(마당포함) 49평 • 가액: 3천 6백만원 • 계약금 500만원, 잔금은 2011년 8월에 지불가능 010-8454-1800	사찰 안내 • 위치 : 경기도 양주시(양주시청부근) 양주역에서 5분거리 • 2층 법당(40평), 1층 묘사채(40평) • 방4, 거실1, 화장실 2 • 보증금 4천만원, 월 60만원 • 시설비 2천 5백만원(가격절충) 031)821-1995 011-9059-6749	포교원 안내 • 위치 : 서울 강서구 화곡동 • 상급 법당 총 70평 • 보증금 1,000만원 월 70만원 • 부처님 5불과 시설완비 • 현재 살림도 하고 있음 • 도시가스, 물만 오시면 됩니다 • 주지스님 건강상 급 양도 010-6272-7842 010-4368-4569

포교원 안내

- 위치 : 김해시 어방동 531-5
- 태양빌딩 5층 중 4층
- 평수 45평 육합
- 삼존불, 탕화, 후불, 신중, 지장, 칠성
- 가전제품 등 일체 완비
- 인등 100등, 연등 165등
- 몸만 오시면 됩니다
- 보증금 2000만원, 월 40만원 시설비 1200만원

011-742-8458