

자세도 보약이다

오 승 규

(전북 정읍한의원장 한의사)

많은 사람들은 보약이나 건강식품을 먹어야만 보가 된다고 생각한다. 녹용, 한약, 알로에, 영지, 비타민 등은 효과가 좋으며 부작용도 거의 없다. 좋은 약은 분명 사람을 돕는다. 다만 가격이 적당해야 하고 체질을 개선해서 근본적으로 저항력을 높일 수 있어야 한다. 또한, 쉽게 구할 수 있어야 하고 질리지 않도록 맛도 좋아야 하며 가공되지 않은 자연의 상태로 먹을 수 있어야 한다. 이 모든 조건에 맞는 것은 결국 식품이므로 옛부터 음식을 최고의 약으로 쳤다.

우리 몸에 좋으며 꼭 필요한 식품을 꼽으라 하면 현미와 우리 밀을 권한다. 전 국민이 현미를 먹는다면 우리나라는 밝아지고 강해질 것이다.

왜냐하면 변비와 비만이 줄어 여성들은 아름답게 될 것이고 남성들은 몸이 가볍고 스테미너가 늘며 당뇨와 위장병이 줄어들기 때문이다.

현미를 몇달 먹어봐도 별로 느끼지 못한다면 우리 밀로 밥을 해 먹으면 된다(보리도 좋다). 우리 밀은 농협에서 구할 수 있다. 체질적으로 열이 많은 소양인은 여름에 자라는 벼보다 봄겨울에 자라는 밀이나 보리가 더 좋을 수 있다. 그러나 가족끼리도 체질이 서로 다르므로 현미와 우리밀 혹은 보리를 적당히 섞은 밥이 가장 무난할 듯 싶다.

우리는 자신의 뇌를 다 활용하지 못하는 것 만 큼이나 자신의 체력을 다 발휘하지 못한다. 우리는 실제로 스스로 느끼는 것보다 더 건강하고 힘이 좋다. 나는 한의사로서 환자와 가족의 건강을

상담해 오면서 몸이 약해서라기 보다는 몸을 제대로 쓰지 못해서 문제가 생긴다고 느꼈다.

아기가 아프면 서둘러 병원을 찾아가도 정작 자신이 아프면 적당히 참다가 약국에서 끝낸다. 자동차가 이상하면 돈을 꾸어서라도 정비소에 가지만 자기 자신은 아픈걸 참다가 인내심이 한계에 이르러서야 병원을 찾는다. 자기 물건을 꼼꼼히 챙기는 사람도 의외로 자기 몸은 소홀히 하고 대충 몸으로 때운다. 우리 몸은 강하고 견고한 것이다.

문제는 관리인데 몸을 관리하는데는 운동과 규칙적인 생활말고도 중요한 것이 둘이 있다. 그것이 바로 음식과 자세이다. 음식과 자세를 고쳐나가 보노라면 노화의 많은 부분이 실제로는 우리의 잘못된 습관에서 비롯된 것임을 알 수 있다. 자세를 말하자면 먼저 앉는 자세가 중요하다. 특히 학생이나 회사원들의 두통, 피로, 어깨 결림의 많은 원인이 앉는 자세때문이다.

우리집 큰 애는 조금만 걷고 나면 늘 다리가 아프다며 엎어달라고 조르는데 필자는 피병인 줄 알았다. 살펴보니 미술학원의 의자가 높아 허벅지가 눌려서 슬괩근이 뭉쳐져 아픈 것이었다. 슬괩근이 많이 아프게 되면 골반이 뒤로 회전한다. 허리는 곡선이 아닌 직선이 되고 등은 앞으로 굽고 목은 그만큼 뒤로 꺾이는데 이는 머리의 혈액순환까지도 영향을 준다. 이를 ‘슬괩근 증후군’이라고 하는데 필자는 슬괩근 증후군은 엉덩이와 무릎의 통증

보다는 척추에 미치는 영향이 더 문제라고 생각한다. 이 경우 한의원에서 침이나 부항을 뜨면 낫겠지만 의자가 나쁘면 다시 재발하기 쉽다.

우리 몸의 척추와 근육을 근본적으로 보호해 주는 것은 바로 올바른 자세인 것이다. 앉는 자세가 나빠지는 것은 대개 의자가 나쁘기 때문이다. 의자는 몇가지의 중요한 조건을 충족시켜야 한다.

첫째, 의자의 높이가 다리 길이에 맞아야 한다. 의자가 높으면 의자의 앞 모서리가 허벅지를 압박해서 슬괩근이 아프거나 종아리 근육이 아프게 된다. 앉은 자세에서 허벅지 밑으로 자신의 손을 넣어서 무리없이 들어갈 수 있는 높이가 적당하다.

둘째, 허리 부분을 지지할 수 있도록 의자의 허리 부분이 곡선으로 되어야 한다. 허리를 뒤에서 의자가 지지하지 못하면 등과 어깨가 굽은 자세가 된다.

셋째, 팔걸이가 있어야 하고 팔걸이가 팔꿈치와 높이가 맞아야 한다. 대부분의 의자는 팔걸이가 낮고 이는 몸을 한쪽으로 기울게 한다.

넷째, 등받이의 높이가 등을 지지할 수 있도록 견갑골(날개뼈)의 중간까지 닿아야 한다. 이러한 조건을 다 충족시키는 의자는 거의 없으므로 적당한 의자에 손을 보아서 쓰도록 한다.

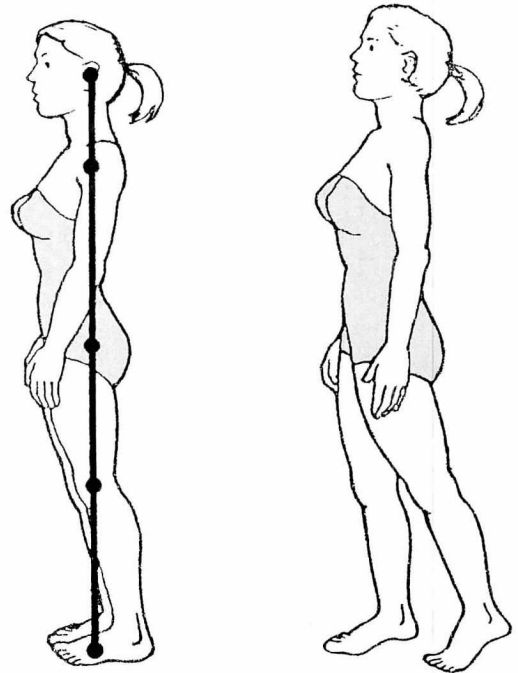
우선 의자와 자신의 다리 높이는 발받침이나 방석으로 맞춘다. 팔걸이가 낮으면 단단한 스펀지나 나무 등으로 높인다. 하이백이 아닌 직선형의 의자라면 일단 허리에 적당한 쿠션을 놓는다.

이번에는 서는 자세에 대해서 설명하겠다.

우리 몸의 어깨, 골반, 무릎, 발의 무게 중심이 동일 수직선상에 놓여야 중력이 신체를 이완시키게 된다. 그중 중요한 것은 발의 무게 중심인데 뒷꿈치로 딛고 서는 것이 아니고 앞꿈치로 딛고 서야 그림과 같이 몸의 중심이 잡힌다. 이때 자연스럽게 어깨가 펴지고 허리와 등이 펴지게 된다.

여러분이 당장 시험해 보시기 바란다.

걷는 자세도 동일한 요령으로 위 그림과 같이 중심을 발의 앞 부분에 두고 걷는다(앞꿈치로만



〈그림 1〉

〈그림 2〉

걸으라는 뜻이 아니고 서 있는 때와 같이 몸의 중심을 앞꿈치에 두고 걸으라는 뜻이다).

이때에는 성큼성큼 걷는 자세가 되는데 이를 인디언식 걸음이라고 한다. 어깨와 등을 편안하게 해주는 피로하지 않은 걸음자세이다.

이상과 같이 자세에 대해 알아 보았는데 현대인은 운동부족으로 근육이 약화되어 자세의 영향을 많이 받게 된다. 직립하는 인간은 다리나 골반의 작은 문제라도 지면에서 멀리 떨어진 어깨, 목 등에 큰 영향을 끼치게 된다.

적당한 운동으로 근육을 강화시켜야 하겠지만 자세의 올바른 교정 없이는 근본적 해결이 어려울 수 있다.

현대인들이 느끼는 피로나 무기력함의 많은 원인이 어깨, 등, 목의 통증이다. 보약이나 건강식품 뿐만 아니라 올바른 자세에 대한 관심 역시 여러분의 건강에 당장 이득이 되며 장기적으로도 노화를 늦출 수 있다. ㉞