

체형교정 및 심신균형 회복 프로그램

- 생활습관 개선 프로그램 -

서동석 박사

I. 본 프로그램의 필요성

건강한 삶은 모든 사람의 소망이라고 할 수 있습니다. 그러나 많은 건강법이 어느 한 부분에 치우치고 생활과 동떨어져 있기 때문에, 효과가 일시적이거나 심지어는 역효과를 보는 경우를 흔히 볼 수 있습니다. 몸과 마음은 유기적으로 통합된 하나의 조직이기 때문에, 건강을 위해선 몸과 마음을 종합적으로 관리하여 균형력을 회복해야 합니다.

우리의 건강을 유지하는 요인을 백분율로 분석한 최근의 의학 통계에 따르면, 유전이 20%, 환경이 20%, 의료가 8%, 그리고 나머지 생활습관이 52%를 차지한다고 합니다. 그런 의미에서 건강한 삶의 핵심은 우리의 생활습관을 건강한 생활습관으로 바꿔주는 데 있습니다. 따라서 몸과 마음이 만들어 내는 개인의 생활패턴을 종합적으로 고려하여, 생활과 유기적으로 결합된 조화로운 심신건강법이 필요합니다.



2011년 국민건강보험공단이 집계한 전국 진료인원현황에 따르면, 2010년 우울증과 재발성 우울증으로 병원에서 치료받은 10대 청소년 수는 2만3천806명으로 5년 전인 2006년의 2만633명 보다 15.3% 증가했다고 합니다. 전문 치료기관을 찾지 않아 공식 통계에 잡히지 않는 ‘숨은’ 청소년까지 고려한다면, 실제 문제의 심각성은 훨씬 더 큰 셈입니다.

청소년기의 나쁜 생활습관, 예를 들어 흡연, 운동 부족, 자세 불균형, 과식에 의한 비만이 중년이나 장년까지 이어질 경우 성인병 발병 위험은 매우 높아집니다. 성인병은 서서히 진행되기에 초기에는 대부분 자각증상이 없으며 40~50대에 흔히 가장 두드러지게 나타납니다. 특히 그것은 유전적 소인이 있는 사람에게 있어서 자세 불균형, 운동 부족, 비만, 흡연 등의 잘못된 생활습관이 동반될 때 잘 발생하

로 ‘생활습관병’이라고 해야 맞습니다.

일반적으로 성인병으로 분류되는 고혈압, 당뇨병, 고지질혈증, 비만 등은 각각의 독립된 질환이라기보다는 하나의 증후군으로 간주됩니다. 따라서 한 사람에게 여러 가지 성인병이 중복 발병할 수 있는데, 비만한 사람에서 고혈압, 당뇨병, 고지질혈증의 발생 위험이 높으며, 당뇨병 환자는 고혈압, 고지질혈증을 동반하는 경우가 흔합니다. 그러므로 성인병 치료는 각각의 질환에 개별적으로 접근하기보다는 개인의 생활습관을 점검하고 문제가 되는 부분을 개선하는 총체적인 접근이 중요합니다.



문제는 오랜 기간 축적된 나쁜 생활습관이 하루아침에 바뀔 수 없기 때문에, 생활습관 교정은 빠를수록 좋습니다. 따라서 청소년기에서부터 바른 생활습관을 가지는 것은 향후 뇌졸중, 심장병, 당뇨병과 같은 각종 위험한 질환 발생예방에 중요합니다. 청소년의 생활습관을 조화롭게 바꿔주는 것과 더불어 개인의 성향과 능력에 맞는 학습방법을 찾는 지혜를 길러준다면 개인의 학습능률을 높이고 학업 스트레스를 줄이는 부가적인 효과를 거둘 수 있습니다.

한편 일반인들은 스트레스로 인한 각종 심리적, 생리적 질환이 많은데, 스트레스는 혈압을 상승시킬 뿐 아니라 지질(지방)대사 이상을 일으키는 것으로 알려져 있습니다. 또한 스트레스로 인한 지속적인 폭식은 비만의 원인이 되며, 결과적으로 동맥경화 위험인자를 하나 더 늘리는 것입니다. 따라서 스트레스를 적시에 해소할 수 있는 심리 요법도 필요합니다.

II. 본 프로그램의 원리와 방법: 심신균형회복법

1. 몸의 균형 회복법

1) 불균형 상태 측정

보통 사람들은 오른 손잡이므로 통상 75%이상 왼다리가 깁니다. 행동 양상과 생활습관의 차이로 다리 길이가 달라지면, 몸에 나타나는 증상이 다릅니다. 왼쪽 다리가 긴 경우 일반적으로 소화기, 비뇨기, 생식기(부인과질환), 오른쪽 다리가 긴 경우에는 호흡기, 순환기, 심혈관계에 이상이 생깁니다.

개인의 건강을 회복하기 위해서는 먼저 자신의 불균형 상태를 잘 알 필요가 있습니다. 몸의 상태를 측정하기 위해 한의학적, 양의학적 방법을 모두 동원될 수 있습니다. 동서양의 여러 방법들 중에서 그 사람에게 맞는 방법들을 동원하여 총체적으로 개인의 몸 상태를 파악하고 처방해야 합니다. 본 프로그램은 몸의 좌우 전후 균형을 간단하게 검사할 수 있는 방법을 이용하여, 몸의 불균형 상태에 관해 다음 같은 사항을 관찰 기록합니다.

<불균형의 관찰 및 기록>

1. 필요시 전신 관찰(촬영)
2. 다리의 길이, 전후 및 좌우 각도
3. 무릎 상태
4. 골반 높이, 뒤틀림 정도
5. 가슴과 어깨 상태
6. 필요시 보행 동영상 촬영
7. 위 항목들에 대한 이전 기록 비교
8. 불균형 개선 정도 판단

2) 자세 교정법

인체의 모든 장기는 척추관을 통하는 신경과 연결되어 있습니다. 인체의 불균형은, 바르지 못한 자세가 오랫동안 지속됨으로써, 신경이 지나다니는 관을 압박하거나 느슨하게 만들어, 그 결과 신경과 연결된 장기의 기능 이상, 즉 위축, 항진, 또는 허와 실을 초래함으로써 생긴

것입니다.

인체는 본능적으로 수직 상태를 유지하려는 경향이 있기 때문에, 바르지 못한 자세로 굳어진 불균형을 방지하면 더욱 다양하고 복잡한 변형을 초래하게 됩니다. 몸의 균형에서 무엇보다 골반의 균형이 신체 균형의 기초를 이룹니다. 골반은 다리와 고관절인 엉덩이관절로 연결되어 있는데, 생활습관이 고관절의 결합상태에 변형을 가져오고, 결과적으로 골반의 좌우 높이가 달라져 신체 변형의 원인이 됩니다.

신체 변형을 바로잡기 위해서 먼저 몸의 불균형 상태를 정확히 판단한 후에 자세교정 계획표를 짜서, 자세를 종합적으로 기록, 관리해야 합니다. 행주좌와(行住坐臥) 중에서 바른 자세가 어떤 것인가에 대한 교육과 더불어 균형회복 운동과 생활 속에서 바른 자세를 유지함으로써 바른 신체로 회복시킬 수 있습니다.

3) 균형회복운동법

사고나 선천적인 불균형이 아니라면, 일반적으로 불균형의 핵심은 뼈가 아니라 근육입니다. 따라서 인체의 불균형을 바로 잡기 위해 좌우 또는 전후 근육의 발달 차이를 관찰하여 약해진 쪽의 근육은 강화운동을, 강한 쪽 근육은 이완운동을 시행하여 균형을 되찾게 할 수 있습니다.

(1) 발박수



(2) 새우운동



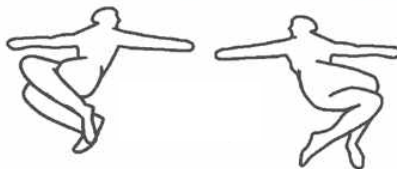
(3) 무릎당기기



(4) 방아찜기(자유낙하)



(5) 풍차운동



* 굴신운동

<균형회복 운동의 예>

중요한 것은 사람마다 불균형의 상태가 다르므로 자신의 몸 상태를 측정하여 그에 맞는 맞춤운동을 찾는 것입니다. 균형회복 운동을 통해 자신에게 맞게 근육의 균형을 회복하는 것이 근본적인 대책입니다.

균형회복 운동과정은 다음과 같은 사이클로 진행됩니다.



<균형회복 운동 사이클>



<2012. 1.6-11 국립공원관리공단 직원연수>

2. 마음의 균형 회복법

1) 심신일원(心身一元)의 원리 이해

신체의 모든 조직이 유기적으로 연결되어 있듯이, 몸과 마음도 유기적으로 통합되어 있는 이치를 먼저 이해해야 합니다. 몸과 마음이 상호 작용하기 때문에, 몸의 병은 마음에 마음의 병은 몸에 영향을 줍니다. 이렇게 우리의 생각이 곧바로 몸에 영향을 미치고, 일정한 행동은 모든 신체 조직에 영향을 미쳐 개인의 습관을 형성하게 됩니다. 이렇게 해서 쌓인 개인의 습관은 그 사람의 전체 인생과 건강을 결정하게 됩니다. 따라서 평소의 마음상태와 생활습관이 얼마나 중요한지 이해해야 합니다.

2) 육체안정을 통한 마음 균형회복

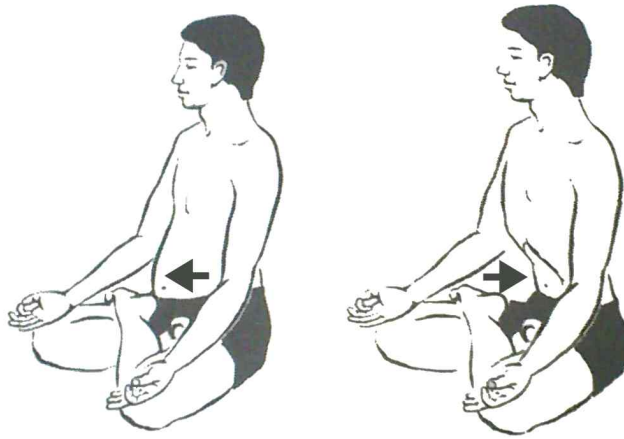
① 척추를 중심으로 한 전신운동

육체와 마음은 유기적으로 연결되어 있기 때문에, 육체적 균형을 통해 가장 효과적으로 마음의 균형을 회복할 수 있습니다. 오장육부가 매달려 있는 척추를 중심으로 한 운동은 각 내장기관, 신경계, 근육, 골격계의 균형을 잡아주어 체력을 증진시키고 유연하면서도 균형 잡힌 발달을 하게 합니다.

② 정서를 안정시키는 바르게 숨쉬기, 호흡법

호흡은 육체나 정신의 상태를 그대로 반영합니다. 정신적인 스트레스로 불안하거나 육체적인 결함이 있으면 인간의 호흡은 불규칙적이며 빠르고 짧아집니다. 반면에 육체적으로 건강하고 마음이 안정되어 있으면 호흡도 편하고 느리며 규칙적입니다. 이렇게 호흡은 마음의 상태와 직결되므로 역으로 의식적으로 호흡을 규칙적이고 느리게 조절함으로써 마음을 다스릴 수 있습니다.

인간의 모든 심신의 질환은 자율신경의 실조(균형상실)에 의한 것인데, 호흡법은 자율신경계를 조절하여 인간에게 발생하는 모든 육체적 불균형을 근본적으로 치료해줍니다. 정신적으로는 호흡이 느려짐으로써 심장의 박동이 느려지고 심장의 부담이 덜어지며 뇌파가 안정되어 마음이 평안해집니다.



<복식호흡>

몸과 마음의 균형이 깨지면 한쪽 코가 막히는데 이는 좌우 코가 교감신경과 부교감신경을 지배하기 때문입니다. 양쪽 코로 교대로 호흡을 함으로써 이러한 두 기능이 서로 조화롭게 작용해서 평형을 이루며, 좌뇌와 우뇌, 감성과 이성이 균형을 유지하기 때문에 인간의 모든 심신의 질병에 효과적입니다.



<교호호흡>

③ 집중력, 잠재능력, 스트레스 대응력을 키워주는 명상

인간의 모든 행동, 신체기능, 사고, 감정 등 마음의 작용은 뇌의 대뇌피질에서 분비되는 각종 호르몬에 의해 조정됩니다.

그저 심신의 긴장을 풀고 자연스런 호흡의 리듬에 집중을 하는 명상을

하면 일상적인 활동 시 주로 쓰는 좌뇌가 안정되고 우뇌가 활성화 되면서 뇌파를 알파파 상태로 만듭니다. 이때 성인병을 예방하고 노화를 늦추는 각종 호르몬이 왕성하게 분비됩니다. 이런 호르몬들은 스트레스를 해소시키고 기분을 좋게 하며 자율신경 중 부교감 신경을 강화시켜 마음을 안정시킵니다. 또한 잠재능력과 창의력이 발현되면 두뇌가 활성화되어 육체와 정신을 최상의 상태로 만들어 줍니다.

인간은 단 한 순간도 숨을 쉬지 않는 때가 없습니다. 매사 호흡을 바라보고 있는 것만으로도 신체, 마음의 변화를 알아차리게 되어 심신의 고통과 스트레스에 빠지거나, 동일시하지 않고 객관화하여 받아들이게 되므로 좀 더 여유 있고 안정적으로 자신의 말, 행동, 감정을 조절할 수 있게 됩니다. 일상생활 습관이 되도록 프로그램 동안 정좌 명상, 먹기 명상, 걷기 명상, 자기 전 명상을 해봅니다. 명상은 진정한 내 몸과 마음의 주인이 되는 방법입니다.



<명상좌법>

3. 균형의 지혜 함양법 교육

우리가 건강하지 못한 삶을 사는 것은 근본적으로 지혜가 없기 때문입니다. 지혜는 수도를 통해서 증득할 수도 있지만, 성인의 말씀을 통해서도 습득할 수 있습니다. 만약 우리가 우주와 자연의 변화 원리를 이해하고, 나아가 몸과 마음이 자아내는 생리와 심리의 작용 원리를 파악한다면, 그만큼 세상을 건강하게 살 수 있을 것입니다.

모든 것이 진리로 통한다는 이치에 따라, 건강한 삶에 관한

동서고금(東西古今)의 성현들 말씀 중에서 현대인의 삶의 이치에 맞는 건강한 삶에 관한 내용들을 추려서, 다음과 같은 기본 개념을 바르게 교육시키고자 합니다.

- 1) 자연의 변화 원리
- 2) 심신의 작용 원리
- 3) 조화로운 식이요법
- 4) 의지와 집중의 중요성
- 5) 흐름의 지혜

III. 본 프로그램의 대상자

우리 모두는 성공적인 삶을 원합니다. 성공적 삶의 가장 중요한 요소는 건강과 행복일 것입니다. 그러기 위해서는 집중과 이완의 균형이 매우 중요합니다. 집중해서 일이나 학습활동에 몰입하고, 편안하게 이완되어 휴식을 즐길 수 있다면, 성공적인 삶은 저절로 이루어진다고 볼 수 있습니다. 본 프로그램은 건강한 삶의 핵심인 조화와 균형의 방법과 지혜를 길러주는 데 그 목적이 있습니다. 따라서 모든 사람이 그 대상이 되지만, 그 중에서도 특히 다음과 같은 사항들을 원하는 사람들에게 권하고 싶습니다:

1. 바른 생활습관
2. 몸의 불균형으로 인한 각종 병증 해소
3. 골격계 통증(허리통증, 어깨통증, 무릎통증) 해소
4. 척추 측만증 해소
5. 청소년 균형 성장
6. 집중력 향상
7. 생리 불안정으로 인한 정서(심리) 안정 회복
8. 건강한 삶의 지혜
9. 능률적인 학습(업무)의 지혜
10. 불면증 해소
11. 우울증 해소
12. 스트레스 해소

IV. 프로그램 일정

일차	주요 내용
1일차	오리엔테이션
	인적성검사, 생활습관 조사, 개선목표 설정(개인별 체크리스트 작성)
	균형 명상법 기초
	체형 검사, 몸을 보는 관점, 일상동작의 균형 교육
2일차	균형 이론, 균형 운동 및 생활습관 개선교육
	특강(자기주도학습-동기부여)
	균형 명상
	놀이 문화 속 균형회복(레크리에이션)
	균형 운동 및 생활습관 개선교육
	특강(균형의 지혜 함양법)
	균형 명상
3일차	균형 운동(정리)
	체형 변화 검사
	균형 명상(정리)
	마음의 변화 체크(심리 테스트)
	개인별 체크 주기 결정(개별 상담) 후 퇴소