

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

목뒤가 두툼하고 근육이 딱딱하더니 손가락 관절염이 생겨 통증 생겼어요

#1. 오렌지카운티에 거주하는 60대 정 모 씨는 5년 전부터 손목 양쪽이 저려오고 손마디마다 흑이 생기고 비뚤어져 그 통증 때문에 잠을 설치기 일수였다. 또 다른 병력을 여쭙보니 당뇨로 고생을 하고 있었고 변비와 씨름을 하고 있었다. 먹는 것을 조절하며 그럭저럭 변비를 해결하고 있었는데 최근 들어 아랫배가 많이 불러 오면서 등판이 더 딱딱해지고 목뒤가 더 두툼해지는 것을 느끼게 되었다. 이렇다 보니 두개골 쪽으로 열이 뻗쳐 올라가면서 머리카락이 많이 빠진 상태였다. 어떻게 몸이 점점 이렇게 나빠질까? 뼈의 관점에서 그 해결책을 알아 본다.



▲ 손가락 관절에서 벗어나려면 항문-골반-등뼈-엘보우-손목 순서로 뼈 속 산화철을 제거해주어야 한다. 아울러 아랫배를 다스려주면 보다 손쉽게 해방된다.

■ 손저림은 항문과 골반 살려야

먼저 손목이 왜 저려오고 손마디가 굽어져가고 뼈뺀어질까? 흔히 우리는 손이 아프면 이곳만을 다스리는 우를 범하고 있다. 손목이나 손은 반드시 먼저 엘보우를 터치 해주고 목 뒤와 어깨가 만나는 경추 7번의 뼈를 다스려 주고 병의 뿌리인 항문과 골반 내 산화철을 제거해줘야 한다. 이런 분들을 보면 목 뒤 뼈가 위로 솟으면서 손바닥 넓이 정도로 근육이 딱딱하게 잡히는 공통점을 보인다. 한마디로 풍선을 팽겨 묶어 놓은 것처럼 목 뒤가 막혀 골반에서부터 올라온 혈류와 기운이 팔끝으로 전달이 되지 않아 “나 살려주세요!” 소리를 치는 한국인 것이다.

근본적으로 해방되기 위해서는 목 뒤뿐만 아니라 병을 만들고 있는 뿌리인 골반의 꼬리뼈와 등뼈인 흉추와 둘러싸고 있는 갈비뼈를 동시에 터치해 주어야 한다. 앞의 분처럼 변비로 고생한 분들은 상대적으로 꼬리뼈가 남들보다 좋지 않은 상태로 항문에서 시작된 산화된 대변독이 흉추를 타고 목 뒤까지 올라온 상태인 것이다.

■ 똥배 제거하면 더 빨리 회복

아울러 꼬리뼈 이외에 아랫배에 포진하고 있는 똥배를 해결해야 한다. 흔히 “똥배 나왔네!” 하며 우스갯소리로 넘어가지만 똥의 기운이 아랫배에 꽂 들어차면 이곳에서 등판의 뼈와 근육을 조종하게 된다. 쉽게 말해 뱃속의 똥 기운은 무수히 분비물을 내며 병의 본산지로 바뀌게 된다. 흑자는 미라클터치 대형을 올려 놓으면 1초에 서너 번씩 불쑥대며 뛰는 것을 느끼게 된다. 이것은 소위 ‘흑충’이라 불리는 것으로 무엇을 먹어도 이것이 모든 영양분을 먹어 치우게 되어 결국 쉬도 때도 없이 계속 먹게 되어 배가 남산만하게 나오게 만든다. 이와는 반대로 아주 강마른 분의 배도 또한 똥배로 간주된다. 잠을 자기 전에 라면

을 먹고 자도 살이 찌지 않는 분으로 마찬가지로 흑충이 모든 것을 먹어치우기 때문이다. 똥배의 기운을 제거하려면 빠르면 1~2달 내에 가능하다. 개인별로 편차가 있기는 하지만 한 뼉 정도로 확 줄어드는 분도 있다. 깔판형을 골반과 허리 부분에 간 상태로 침봉형을 배 위에 올려주면 뱃속 똥의 기운이 피부와 소변, 대변으로 저절로 빠져나오게 된다.

■ 손마디 흑도 점점 사라져

어느 정도 똥배가 잡히기 시작하면 등뼈와 갈비뼈를 둘러싸고 있는 근육이 점점 부드러워지고 목과 어깨가 만나는 지점의 뼈와 근육이 점점 자리가 잡혀가고 공간이 생겨 드디어 팔로 가는 기운이 풀려 손마디 흑과 관절염이 서서히 사라지게 된다.

변비로 고생하는 분들은 반드시 대변독으로 질여져 있는 꼬리뼈를 깨끗이 해주어야 한다. 항문과 가장 가까이 있는 뼈가 바로 꼬리뼈로 항문의 대변독이 제대로 빠져나가지 못하면 맨 처음 치는 곳이 꼬리뼈다. 이곳을 다치게 되면 변비가 먼저 오고 심한 경우 백혈구가 제대로 형성되지 못해 큰 병으로 커지게 된다. 반드시 항문에 삽입하는 노고단(남성용)과 도화봉(여성용)을 통해 항문 밖으로 변독을 빼내야 한다. 보통 한 달에서 서너 달을 거치면 저절로 항문이 조여지면서 항문 내 압력이 제대로 생겨 배변이 점점 좋아지고 변의 굵기도 굽어지고 황금색 변으로 바뀌게 된다.

항문을 좋게 해주며 아랫배 똥의 기운을 동시에 없애주면 지긋지긋한 변비로부터 탈출이 가능하게 된다. 변비에 좋다는 것만 골라 먹으며 해결하는 것은 일시적인 처방에 불과하다. 아무 것이나 먹어도 변을 잘 보아야 진정으로 변비를 해결하는 것이다.

머리카락이 자주 빠지는 분들은 두개골 전체가 사막화가 되고 있다는 사실을 알아야 한다. 예로부터 머리는 차가워야 하는데 각종 스트레스와 찜질로 인해 머리가 뜨거워지다 보니 모근이 말라 머리가 자주 빠지게 되는 것이다. 매일 미라클터치로 두개골을 눌러 독기, 음기를 제거하면 머리 숲이 하나, 둘 늘어나는 기적을 체험하는 분들이 종종 있다.

◆ 미라클터치 뼈과학연구소

- ▶ 풀러턴: (213) 255-1410
653 W. Commonwealth Ave., Fullerton, CA 92832
- ▶ 엘에이: (213) 675-6877
3544 W. Olympic Blvd. #212, LA, CA 90019

■ 건강

기침, 감기 때문? 아님 알레르기

최근 기침 감기가 유행이다. 한번 걸리면 잘 낫지도 않는다.

그런데 기침의 원인은 감기뿐만 아니라 다양하다. ‘위민스 헬스(Women’s Health)’가 기침에 대해 설명했다.

◆ 왜 하나?

이비인후과 전문의 모니카 리 박사에 따르면 “기침의 목적은 우리를 돕는 것”이다. 기도에 위험 물질이 들어왔다고 인식했을 때, 우리 몸이 그걸 내보내는 방식이라는 것. 예를 들어 먼지가 가득한 공기를 마시면 기침을 하게 된다. 음식이나 콧물이 넘어오는 경우에도 마찬가지. 기도로 들어와서는 안 될 것들이 기도로 들어오게 되면, 감각 섬유가 자극을 받으면서 기침을 하게 되는 것이다.

◆ 알레르기?

알레르기는 마른기침을 유발한다. 알레르기 때문에 나오는 기침은 눈물, 콧물, 재채기, 가려움증을 동반한다. 미국 알레르기, 천식, 면역학회에 따르면 머리가 아프고 숨이 가쁜 증상도 동반할 수 있다.

알레르기로 인한 기침은 즉각적이라는 특징도 있다. 예를 들어 꽃가루 알레르기라면, 꽃가루와 접촉했을 때 늦어도 한 시간 안에 증상이 나타난다. 패턴도 뚜렷하다. 매년 봄이 다가오면 기침을 하는가? 그렇다면 감기가 아니라 알레르기 때문이다.

◆ 감기?

감기 또는 독감에 걸렸을 때 나오는 기침은 축축하다. 코가 막히면서 콧물이 목으로 넘어오는 증상도 나타날 것이다. 목이 아프고, 가슴이 답답하고, 미열이 나는 것도 기침의 원인이 알레르기가 아니라 감기에 있다는 신호로 볼 수 있다.

이비인후과 전문의 폴 브라이언슨은 “감기로 인한 기침은 즉각적이지 않다”는 사실도 지적한다. 알레르기로 인한 기침과 달리, 며칠에 걸쳐 증상이 심해진다는 것.

◆ 병원에 가야 하나?

감기는 보통 시간이 지나면 낫는다. 감기로 인한 기침이라면, 적어도 3주 안에는 가라앉아야 한다는 뜻이다. 알레르기에 관련한 기침은 처치에 따라 다르지만, 어떤 경우든 기침이 두 달 넘게 계속된다면 의사에게 보여야 한다. 지속 기간과 상관없이, 기침의 정도가 일상을 방해할 정도로 심각하다면, 그때도 물론 병원에 가야 한다.

법률 문제로
도움의 손길이
필요하십니까?

www.suhl.com
info@suhl.com

형제와 같은 마음으로 도와 드리겠습니다

서 & 서 법률사무소

- **가정법 Family Law**
이혼, 양육권/방문권, 입양, 리빙트러스트, 혼전(후) 계약
- **이민법 Immigration Law**
가족/취업이민, 신분변경 E-2, H1B, L, O visa
- **민사/형사법 Civil/Criminal Law**
민사소송, DUI
- **상법 Business Law**
법인설립, 계약서
- **번역 업무도 가능합니다**

서자경 변호사
Ja K. Suh, Esq.
Certified Family Law Specialist,
Certified by the State Bar of CA
Univ. of Missouri-Columbia 법대 (J.D.)
Univ. of Missouri-Columbia 비평론 석사

서자현 변호사
Ja H. Suh, Esq.
California Western 법대 (J.D. Dean's List)
미국 이민법 변호사 협회 멤버(AILA)
오렌지카운티 한인변호사 협회 위원회
오렌지카운티 한인상공회 이사역임
오렌지 카운티 회장단 협회 회원 역임

L.A. & O.C. (714)368-1655
161 Fashion Ln, Suite 111, Tustin, CA 92780

San Diego (858)622-6279
4660 La Jolla Village Dr., #500, San Diego 92122

Vista (760)643-4084
380 South Melrose Dr., #363, Vista, CA 92081