

### 기혈마사지 경락수기

# 손만 있으면 통증 '無'

칼을 대는 외과수술이나 레이저를 이용한 치료 과정 없이 두 손만을 이용해 통증을 없앨 뿐 아니라, 피부 트러블은 물론 부분 비만까지 해결하는 기혈순환 마사지와 경락수기요법 등 대체의학요법이 효능을 얻고 있다. 특히 기(氣)치료 요법들은 오십견을 비롯해 식욕부진, 비만해소, 생리불순, 퇴행성 관절염 등에서 큰 효과가 있는 것으로 알려지고 있다.

## 오십견 · 식욕부진 · 생리불순 등 치료에 효과

있다. 옥지미 음양체형연구회장(세종대 사회교육원 교수)은 "아픈 부위 주변을 살짝 꺾은 뒤 마치 파도가 치듯이 손으로 흔들면서 둘러주며 기와 혈의 원활한 순환을 도와주는 것이 기혈 순환 마사지의 기본 원리"라며 "특히 남녀노소 누구나 쉽게 배울 수 있어 간단한 원리만 알면 가정에서도 가족들끼리 충분히 할 수 있다"고 말한다.

도움말 = 옥지미 교수  
(음양체형연구회장)

### 경락수기

경락 마사지 기법을 도입한 한방 경락수기요법의 핵심은 손바닥과 엄지손가락, 척추를 중심으로 자리한 수양명·대장경·족양명·방광경 등 12경락의 기혈을 두 손으로 다스리는 것이다. 바로 누르고 비비고 꼬집듯이 경혈 부위의 살점을 집어 기혈을 활성화시켜 신체의 밸런스를 찾아 주는 것. 치료 단계는 3단계로 나뉜다. 신체의 중심인 척추의 균형을 잡는 1단계, 뼈를 둘러싼 근육을

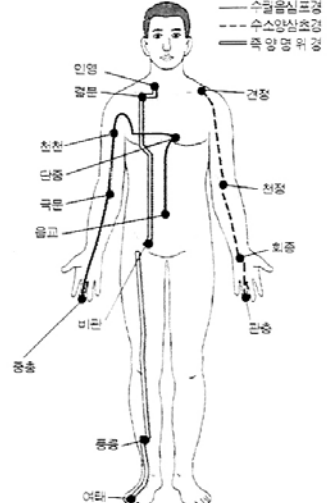
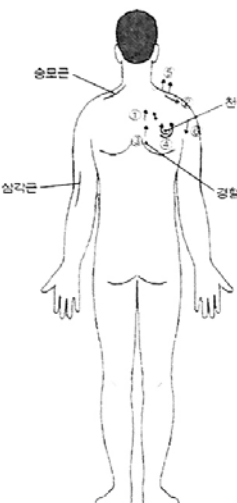
## "질병 근원 바로 잡는 자연요법" 3개월 정도면 효과 볼 수 있어

트 잡는 자연요법으로 만성피로와 스트레스가 많은 현대인에게 적합한 치료 요법이다"고 설명한다.

어떤 질병이든지 문제가 되는 부분만을 마사지해서는 실질적인 효과를 기대하기 어렵다. 따라서 먼저 몸 전체의 상태를 정확히 체크해 기혈의 순환이 약한 부분은 원활할 수 있도록 스트레칭을 시키며 너무 강하게 굽은 부분은 반드시 이완을 시켜야 한다. 이렇게 전신순환을 원활히 한 다음 장이나 근육 그리고 바른 골격을 위한 마사지를 해줘야 실질적인 효과를 볼 수 있다.

순환관리나 장기운동을 원활히 하기 위한 복부마사지, 늘어난 근육 마사지 등 손서와 횡수 등은 각 개인의 몸 상태에 따라 차이는 있었지만 1주일에 1~2회씩 3개월 정도 꾸준히 해준다면 복부비만은 물론, 생리불순, 식욕부진, 소화불량 등 가벼운 증상의 병들은 금방 효과를 볼 수 있다고 전문가들은 입을 모은다.

도움말 = 이광진 원장  
(효성당 한방병원)



## "통증 사라지고 피부탄력 생겨" 집에서 가족끼리 치료 가능

이 씨는 "오십견이 진행되면 밤에 통증이 심해 옆으로 누워 잠자기조차 곤란해지고 잠이 들었다가도 금세 깨는 정도였다"며 "5개월 정도 마사지를 하고 나니 통증이 사라진 것은 물론 늘어졌던 피부에 탄력도 생겼다"며 환하게 웃

### 오십견 완화를 위한 기혈순환 마사지법

- 1 팔을 뒤로 꺾어 견갑골 사이가 흉추와 벌어지게 한다.
- 2 손바닥이나 손등으로 풀어준다.
- 3 화살표 방향으로 풀어준다.
- 4 천종혈을 위주로 하여 시계방향, 시계 반대방향으로 누르면서 파동을 준다. 흔들어준다.
- 5 목과 연결된 승모근을 마사지해 준다. 이때 위쪽방향으로 한다. 이때부터 팔을 뒤로 꺾은 자세는 풀어준다.
- 6 팔과 연결돼 있는 근육인 삼각근을 마사지해 준다.

### 新 동의보감 (7)

김승수



한의학 박사 · 송암한의원 원장

관절염은 가장 흔한 질병 중의 하나이다. 또 신장사의 조사에 따르면, 50세 이상 인구의 30% 이상이 크고 작은 관절질환으로 치료중이거나 치료 경험이 있다고 한다.

관절염은 관절부위가 아프고 뻣뻣하며, 붓고 열이 나기도 하며, 뭉글뭉글해지다가 심해지면 관절이 변형돼 움직일 수 없게 되는 질환이다. 가장 대표적인 것으로 퇴행성 관절

### 관절염과 수중운동치료

염과 류마티스 관절염을 들 수 있는데 이는 한의학적으로 비증(痺證)이나 역절중(歷節中)과 유사하다. 이때 비(痺)란 막혀서 소통이 되지 않는다는 뜻인데 관절염도 바로 관절에 기혈(氣血)이나 기타 생리적으로 필요한 물질들이 원활하게 순환되지 못해 생기는 질환이다. 이런 관절염

(痺證)을 치료하기 위하여 한방에서는 한약을 복용하기도 하고 침이나 뜸, 부항을 사용하기도 하며, 최근에는 별첨을 응용한 봉침(蜂毒) 약침, 레이저 등을 활용하기도 한다. 일반적인 치료 이외에 관절염 환자

근육을 강화시키고, 물 속 환경이 관절염을 보호하며, 관절의 가동 범위를 넓혀 주고, 또한 많은 칼로리 소모 체중의 감소도 가져오기 때문에 가장 이상적인 운동요법이라 할 수 있다. 또한 기존의 치료법과 병행하

추시고 아픈 경우에 따뜻한 물 속에서 치료한다고 되어 있다.

한편, 관절염이 완치되느냐의 여부를 따지기보다는 병을 잘 조절해서 일상생활에 불편을 줄인다는 자세로 치료하는 것이 중요하다. 마치 당뇨나 고혈압이 완치는 어렵지만 합병증을 예방하기 위해서 꾸준한 치료와 조절이 필수적인 것처럼 관절염도 꾸준한 치료와 조절이 요구되는 것이다. 관절염 환자에게 지속적인 운동요법이 중요한 까닭이 바로 이것이다. 또한 특정 음식을 먹고 안 먹고 하는 것은 관절염 치료에 중요하지 않으며 균형 있는 식사를 통해서 적절한 영양상태를 유지하는 것이 중요하다. 송암수중체조교실 02-530-8220/www.soojoo.com

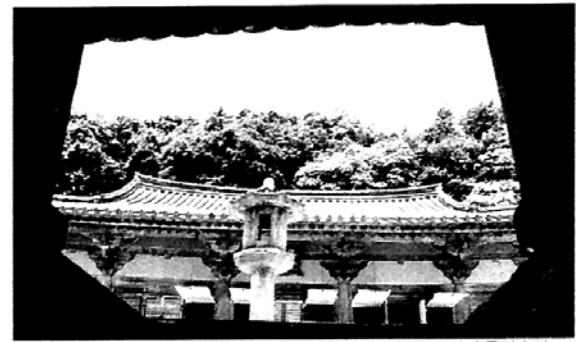
## 생리적 물질 순환장애 때 생기는 질환 부력 · 수온 · 수압 이용한 운동 효과적

에게 가장 효과적인 방법으로 수영이나 물 속에서 걷기 등 수중운동을 꼽는다. 그 중 수중운동 혹은 수중치료를 비롯하여 물 속에서 부력, 수온, 수압을 이용하므로 지상에서 보다 쉽게 걷고 움직일 수 있어서 관절 주변의

면 더욱 효과적인 치료라 될 수 있다. 아직 우리나라에는 대중화되지 않고 있지만, 미국의 경우 관절염재단에서 수중운동치료를 보급하고 있고 여러 병원에 수중운동치료가 설치되어 있다고 한다. 동의보감에도 팔다리가

## '역사의 향기에 취해 보세요'

관광공사 추천 9월 여행지 4곳



◇안양루 밑에서 바라본 우리나라 목조건축의 백미 영주 부석사 무량수전. 무더위가 한풀 꺾이고 아침 저녁으로 선선한 바람이 창문으로 솔솔 들어온다. 어디든 떠나기 안성마흔인 계절이다. 여름 한철여행이 피서를 핑계로 눈과 가슴을 위한 것이었다면 이번에는 아이들과 함께 머리를 채우는 여행이 적당할 듯하다. 한국관광공사에서 9월에 갈만한 역사 문화 체험여행지 4곳을 추천했다.

### '지산동 고분군' 등 볼거리 다양 고령 대가야

경북 고령은 한반도 남쪽에 서 찬란한 문화를 꽃피웠던 가야의 잊혀진 역사가 숨쉬는 곳이다. 우리나라 최초의 것으로 확인된 순장묘 '지산동 고분군', 선사시대의 알각화, 그리고 빛깔고운 도자기 등을 만날 수 있다. 이중 지산동 고분군은 당시 왕족과 귀족의 막강했던 권력을 실감할 수 있는 곳. 죽은 후의 내세를 믿었던 당시 사람들은 죽은 사람의 소장을 물론 부리던 하인 등도 함께 무덤 속에 넣었다. 최신식 돌 형식으로 만든 대가야 왕릉 전시관을 찾아볼 만하다. 순장석과, 철기, 도자기 등 많은 유물이 전시되고 있다. 고령군청 문화체육과 054-950-6660

### 유학과 불교의 만남 현장 소수서원과 부석사

유학과 불교 문화의 만남을 경험할 수 있다. 소수서원은 우리 유학의 정수를 대표하는 곳. 1543년 중기순수였던 주세붕이 원나라에서 최초로 주자학을 들여온 고령의 학자 회현 안향(1243~1306)을 기리기 위해 만들었다. 소수서원 인근에 있는 부석사에는 무량수전극보 제15호를 비롯해 5점의 국보와 당간지주 등 4점의 보물이 있다. 신라의 외삼대가 문무왕 16년(676)에 부석사를 세웠고 무량수전은 고려 현종 7년(1016)에 원흥국사가 부석사를 증강할 때 지었다. 우리나라에서 가장 오래된 목조건축 중 하나이자 가장 아름다운 건축물로 꼽힌다. 영주시청 문화관광과 054-639-6662

### 반봉건 농민혁명의 숨결 동학혁명 유적지

정음은 1894년 갑오동학농민혁명의 신히한인 고부 농민들이 일어났던 곳이다. 정음시에서는 그 의미를 돌아볼 수 있는 당시의 유적을 찾아볼 수 있다. 전통종장군의 고택은 혁명 이후 불태워졌던 것을 다시 재건했다. 정음시 고부면 신증리 주산마을은 혁명거사가 논의된 곳. 마을 입구에 동학혁명 묘의탑이 세워져 있다. 송두호의 집에 들르면 현재 거주하는 임무동 할아버지로부터 동학 이야기를 들을 수 있다. 정음시장 교통관광과 063-530-7224

### 초가집 등 옛 건물 그대로 보존 외암리 민속마을

아산에는 볼 것과 느낄 것이 많다. 설화산 기술의 외암리 민속마을이 그 첫째이다. 여안이 씨 집거점으로 기와집과 초가집 등 옛 건물이 모두 남아있고, 주민들도 여전히 그 안에서 생활한다. 조종박, 호박 등 명품 식물이 들뜬 밭과, 땅시렁단(塍畓)은 조선 청백리의 대표적 인물인 명사성의 옛집을 일컫는 말. 고려 말 최영 장군이 살던 집으로 최장군이 손녀 사위인 명사성에게 물려주었다고 한다. 아산시청 문화관광과 041-540-2468

레저 담당 = 김주일 기자 jkim@buddhapa.com

동양의약에 약재로 쓰는 나무의 액기스로 만든

## 대나무수액 시트

(우리대나무죽초시트)

발에 붙이면 건강해 집니다  
마디식물대나무가  
관절(마디)를 돕는다  
발바닥은 인체반사구의  
집합소 죽초가 목초보다  
성분이 강하다

※ 불자님께 사은 선물

100매 구입시 W90,000

숯팔지 9미리 단주증정 (판매가 W45,000)

수량한정품  
(보석같이 단단한 비장탄으로 깎은 수가공품)  
(병을 고치려면 먼저독을 빼라 : 책증정)

숯을 전문연구개발하는  
한국목탄연구소 02)925-0300

송금 조흥은행 359-03-004847

## 退職者有給研修

생계보조비 : 월 150만원

구성원 평균소득 최상위권을 자부하는 시스템코리아 고려홍삼중앙회에서 퇴직불자 여러분의 경제대일 복귀지원을 통한 상호 이익 차원에서 퇴직자 유급연수를 실시합니다.

연수기간	인원	기본급	만근수당	연령	경력
3개월	男:00명 女:00명	월 150만원	40~50대	분야에 관계없이 공리적 중간 간부 이상 경력자	

※ 생계보조비는 정상연수자 모두에게 생계지원을 위한 기본급·만근수당 150만원이 지급되며, 연수기간 중 예상소득 500만원 및 조기 사업실장 위촉 가능

○ 연수후 대우 : 연수자는 月단위로 재 선정되며, 3개월 연수후 회사직인 사업실장 위촉

○ 구비서류 : 이력서, 주민등록등본 (우편·내사·팩스접수)

○ 접수처 : 서울시 중구 남대문로 5가 120 국제화재B/D 2층 조준제 실장 앞 (내사상당 2층 사업국 조준제 실장)

○ 접수마감 : 2002년 9월 9일(월) 18:00 까지

○ 적격자 발표 : 2002년 9월 9일(월) (개별통보)

○ 면접 : 2002년 9월 10일(화) 오전 10시 30분

※ 면접은 서류 심사후 적격관정 통보자에 한함

○ 전화 문의 : 02)774-3868, FAX : 02)774-5336

SYSTEM KOREA (주)시스템코리아  
고려홍삼중앙회  
KORYO RED GINSENG ASSOCIATION

## 萬里四柱특강

- 변만리 선생 직강 및 약력  
日刊 社會日報 주필, 月刊 陰陽과 韓方 社長  
社會團體 韓國陰陽研究會 會長  
현대 삼성대우 롯데 선정 두산 동부 삼미 등  
국내외 은행 및 400여처에서 동양철학과 건강관리 강좌

### 만리사주의 좋은점

시중의 중국사주는 10년을 공부해도 미안하고, 어렵기만합니다. 이유는 간단합니다. 사주의 기본인 오행과 상생 상극을 글자대로 풀이하고 판단하기 때문입니다. 중국사주의 오행과 상생 상극 격국과 신살을 완전히 백지화하고, 진리와 상생 위주로 사주와 운세를 종합 무진으로 분석 판단하였습니다.

사주 공부기 어려우십니까? 만리사주를 배워보십시오. 40년 강의 경력과 노하우를 초보자도 알기 쉽고 흥미진진하게 배울 수 있도록 하였습니다.

사주는 매우 논리적이고 상식적인 학문입니다. 정확하게 핵심을 배워나간다면, 결코 어려운 학문은 아닙니다.

### 중요 목차 및 내용

- 육신
  - 인물, 인격, 환경, 운명을 판단한다
- 왕쇠강약
- 부귀빈천의 사주
- 육친관계 보는법
- 궁합 보는법
- 택일 하는법
- 적성 직업 보는법
- 인생의 대항로 대운 보는법
- 12운성과 성격 보는법
- 일년신수를 취척 보는법
- 운명의 격동기 보는법
- 당면문제 감정보법
  - 주택문제, 진학과 고시문제, 기억문제, 재판과 형사문제, 결혼과 이혼문제 외 다수

교재 (5권) + 강의 테이프 (총 60개) = 85만원  
스님 및 교회사 할인판매 (만세력 프로그래 50% 할인 판매 함)  
문의 : 016-460-2378 (담당자 직통)  
상세한 안내서와 견본테이프 무료 우송함  
판매처 : 도서출판 한국음양연구원

## 실기훈련 위주의 說法방법실기

단시일내에 대법사가 될 수 있는 길

부처님의 오종설법, 개차법, 대기설법  
비유법등을 원론적 기준으로  
조건을 갖추어야 합니다.

성공적인 법회운을 위해서는 철저한 준비와  
자료의 재구성능력이 확보되어야 합니다.

과목 ● 설법방법론, 실기훈련, 설득, 상담기법  
● 음성, 태도, 修辭, 원고작성법, 회의진행법 등

연수안내

▶ 기간 : 2개월 과정 ※ 수시접수  
▶ 강의 : 매주 목요일 오후 3시 ~ 5시  
▶ 장소 : 본 연수원 ▶ 지도교수 : 김철술 박사  
※ 출장 개인지도 가능 합니다 ※

문의 및 신청  
☎ 02)747-1567 / 02)737-1567  
H·P 011)248-1567

## 韓國說法研修院

서울 종로구 종로 3가 20 (영흥 B/D 4F)