건강 이 손 안에 있소이다

맨손으로 건강 지키기

"약손은 인간이 그 존귀한 생명을 스스로 보존할 수 있도록 하늘로부터 부여받은 본능 치유법이다."

한국약손연구회가 말하는 '약손'의 의미다. 인체의 자연치유력을 신뢰하는 대체의학이 활발하게 논의되기 시작하면서 약손요법을 포함한 맨손치료에 대한 관심이 높아졌다. 맨손치료는 수술이나 다른 기구의 사용 없이 오로지 손으로 질병을 치유하는 방법. 약물과 의료기구에 대한 개발 및 연구가 봇물을 이루고 있는 상황에서 손에 기댄 치료가 웬 말인가 싶지만, 그것은 인체의 자연치유력을 모르고 하는 소리. 맨손을 이용한 자연치유법을 소개한다.

이동현 한국약손연구회 대표가 약손요법을 지도하고 있다 사진제공=한국약손연구회.

카이로프랙틱-척추교정으로 질병 치유
추나요법-기 흐름 원활히, 보조약물 병행

▌카이로프랙틱 · 추나요법= 카이로프랙틱이란 그리스어로 '손'이라는 의미의 '카이로(chiro)'와 '이루어졌다'는 의미의 '프랙틱(practic)'이 결합된 말이다. 이는 1895년 미국의 팔머 박사가 고안한 치료법으로, 손을 이용해 척추뼈의 어긋남(변위)을 교정함으로써 질병을 치유하는 방법이다.

그렇다면 척추와 질병이 무슨 관계가 있을까. 두뇌와 척수는 인체의 모든 생명활동을 관리하는 총감독 역할을 한다. 신경의 중추인 척수를 보호하는 것이 바로 24마디의 척추 뼈다. 그러나 척수로부터 갈라져 나온 척수신경이 척추에 눌려 압박을 받게 되면 정상적인 신경전달기능이 떨어지고, 결과적으로 크고 작은 질병이 발생하게 된다는 것이 카이로프랙틱 치료의 근본이론이다.

동양의 추나요법도 그 치료원리는 이와 같다. 단지 관점에 있어 카이로프랙틱이 "뼈의 이탈이 근육의 경직과 신경계 혈관계의 순환장애를 낳는다"는 입장이라면, 추나요법은 "기의 통로가 압박돼 기의 흐름이 원활치 못하기 때문에 병이 생긴다"는 입장이다. 또한 통증을 완화시키기 위한 보조약물을 병행하며 치유하는 것이 카이로프랙틱과 다른 점이라 할 수 있다.

▌지압 · 마사지= 동양의학에서는 우리 몸 머리끝부터 발끝까지 경락(기의 통로)이 분포하고 있다고 말한다. 이 경락에 이상이 생기면 통증(痛症), 냉감(冷感:차가움), 경결(硬結:근육의 뭉침), 함몰(陷沒:근육의 꺼짐)등의 증상이 나타난다. 이처럼 경락 상에 나타난 이상은 곧바로 기의 흐름에 문제를 일으킨다. 그렇기 때문에 기 흐름의 중심이라 생각되는 경혈에 압자극을 줘서 흐름을 회복시키는 방법을 사용한다. 손바닥, 손가락,

경혈 압박 통한 氣 회복
팔꿈치, 무릎까지 사용

손가락 관절, 팔꿈치, 무릎까지 사용해 자극을 준다. 이것이 곧 지압이다. 따라서 지압의 핵심은 정확한 경혈을 짚어 '부족한 곳은 채우고, 넘치는 곳은 비운다'라는 '보(補)'와 '사(瀉)'에 있다.

▌약손요법= 한국약손연구회 이동현 대표는 기공의 원리와 방식, 경락이론 등을 결합해 한국식 약손요법을 고안해 냈다. 맨손으로 기를 담아 막힌 경락을 뚫어주면 간단한 병은 물론 비교적 심각한 병까지도 치유할 수 있다는 것이 약손요

기공 원리, 경락 이론 결합
치료자 마음자세 환자전달

법의 기본이다.

그러나 약손요법이 일반적인 기공 · 경락 요법과 구분되는 가장 큰 특징은 치료자의 마음자세에 있다. '엄마 손은 약손'이라는 말에서 볼 수 있듯, 자식을 걱정하는 부모의 지극한 마음이 치료자의 손끝에서 배어나올 때 약손요법의 효능이 온전히 살아난다. 그 지극함으로 주무르고 짚고 쓸어내린다면 환자가 불편한 부분을 본능적으로 알아낼 수 있다. 이동현 대표는 "약손요법은 치료자가 병을 치유하는 개념이 아니라, 환자의 본능적인 자연치유 메카니즘을 도와주는 것"이라고 말했다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ⑩

3도샤, 체질에 맞는 음식으로 조절

3도샤가 인생의 각 단계에 미치는 영향

각 도샤 하루 4시간씩 2번 작용
카파-과식, 기침 등이 부조화 원인
피타-물 많이 마시고 몸 차게 유지

각 도샤는 24시간을 각각 4시간씩 여섯 등분해 하루에 2번씩 2작용이 두드러지게 나타난다. 우선 아침 6시에 기상해 하루 일과가 시작되는 10시까지는 카파 기운이 왕성하게 작용한다. 10시부터 태양빛이 가장 많이 노출되는 오후 2시까지는 피타가 기세를 떨친다. 오후 2시부터 해가 지는 6시까지는 바타의 영향권 내에 있다. 이상에서 보듯 24시간 중 카파 시간대는 생기가 넘치고 힘이 비축되어 무한한 가능성이 잠재돼 있다. 피타로 넘어가면서 더욱 왕성하게 활동하면서 에너지를 발산하지만 바타 시간대로 접어들면서부터는 점차 에너지를 소진하면서 스트레스를 받고 힘이 빠져 나간다. 재충전이 필요한 시간대이다.

그러면 이 도샤들에 부조화를 일으키는 원인과 대책에 대해 알아보자.

먼저 카파의 부조화를 야기시키는 원인으로는 과식, 과도한 수면, 운동 부족, 무기력, 기침, 단 음식 등을 들 수 있다. 입맛이 없을 때도 카파의 부조화를 가져온다. 이러한 부조화로 일어나는 질병으론 부종, 비만, 기관지염, 기관지 천식, 폐렴 등이 있다. 또한 비부강 울혈, 고혈압, 당뇨, 식욕부진, 신열이 오르며 심한 재채기와 콧물을 동반하는 건초열에 걸릴 수 있다. 부조화는 감정 변화에도 나타난다. 혼자 절망하며 분노를 감춘다거나 무관심, 집착, 욕심 등의 감정이 두드러진다. 시샘이나 악의를 품고 불안정하거나 변덕스런 것이 특징이다. 이것은 음식을 통해 조절, 치료할 수 있다. 여름에는 신선한 샐러드 종류를 많이 섭취하고 겨울 역시 따뜻한 성질의 채소나 샐러드, 건조하고 따뜻한 종류의 음식을 먹어 주는 게 좋다. 특히 쓴맛, 떫은맛, 신맛이 카파 체질에 도움을 준다.

피타는 마약, 음주, 흡연, 뜨겁거나 매운 자극성 음식, 태양 광선 등에 의한 지나친 노출로 부조화를 일으킬 수 있다. 지나친 경쟁이나 성적 탐닉, 경쟁적인 스포츠 등은 피할 것을 권한다. 노란색이나 오렌지색 등 붉은 색 계통의 음식들도 좋지 않다. 질환으로는 피부 발진, 열, 위산 과다, 위염, 위 십이지장 궤양, 설사 등에 걸리기 쉽다. 또한 열이 많은 관계로 지나친 갈증과 다뇨 증상이 찾아오고 자기도 모르게 활동이 과다해진다. 흡사 갑상선 기능 항진성 환자와 비슷하게 가슴이 뛰고 열이 나므로 어떤 식으로든 열을 발산하기 위해 과도한 활동을 하게 되는 것이다.

이밖에도 간질 발작, 안구 충혈, 간염, 각종 염증성 질환을 수반하며 피부나 대소변 색깔이 노랗거나 혹은 붉은색, 오렌지색으로 변한다. 감정적 변화도 두드러진다. 매사 비판적으로 변해 분노, 증오에 사로잡히는가 하면 질투, 분열, 무모함, 만용에 휩싸인다. 또 자기 중심적 성향이 강해 매사 참을성이 부족하고 공격적이 된다.

이런 체질을 고치기 위해선 항상 물을 많이 마시는 것이 좋다. 또한 열을 내릴 수 있는 시원한 양념이 들어간 음식이나 날음식, 샐러드, 몸을 차게 하는 약초가 들어간 음식을 섭취토록 한다. 단맛, 쓴맛, 떫은맛이 도움을 준다. ■ 포천중문의대

보은의 영험이 가득한 치악산 국형사

삼사 순례 및 방생도량

귀의 삼보하옵고 치악산 국형사는 신라경순왕 1150년전 무착선사께서 창건한 이래 명승고찰로써 명성을 이어 왔습니다. 조선 태조 이성계 대왕이 전국 오악 명산에 산신단을 모셔서 국태민안과 우순풍조를 기원드린바 있습니다. 이 전통을 계속적으로 이어가고자 치악산(동악산) 국형사는 동악단을 모시고 현재까지 매년 봄가을에 지역 시장, 군수, 지역유지들과 원주지역 모든 시민 불자님들을 모시고 산신제를 지내고 있습니다.

치악산 국형사는 **꿩 보은의 유래에 걸맞게 꿩 방생 장소**로 최적지 입니다. 전국의 불자님께서는 갑신년 새해를 맞이하여 치악산 국형사에 많은 성지참배를 하셔서 소원 성취하시기 바랍니다.

국형사 주지 합장

▶ 대형주차장 완비
▶ 입장료 무료

강원도 원주시 행구동 98번지 국형사 **033-747-1815**

※ 방생전 사전 연락주시면 모든 준비를 갖추어 놓겠습니다.

방생 및 삼사순례 안내

삼보전에 귀의 합니다.
각 사암 대덕 큰 스님께 인사 올립니다.

본 성모암은 **진묵대사**님께서 탄생하신 불거촌에 효행을 실현한 사찰로서 진묵대사님 어머님의 묘소와 더불어 진묵대사님의 영정을 봉안한 도량으로 가까이에는 진묵대사께서 육신방생의 유래가 있는 100만평의 능제 저수지가 자리한 해동의 최고 방생지이며 방생과 더불어 금산사 · 망해사 · 흥복사 · 봉서사를 연결하는 삼사순례의 적격지입니다. 조사님의 혼이 머무는 본도량에 왕림하시어 일체 서원을 이루시길 사부대중과 더불어 발원합니다.

오시는 길

◎ 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 - 대야검문소에서 김제방면으로 10분 거리
◎ 서해안 고속도로 동군산 IC. 서김제 IC에서 5분거리

종무소 ☎(063)544-0416 (사전에 필히 전화 접수바랍니다.)
Fax 063)542-6991 www.sungmoam.net
점심공양을 무료로 해드립니다. 하루 일천명의 점심공양 가능(무료)

전북 김제시 만경읍 화포리 불거촌 388번지

성 모 암 대중일동