



# 발 안에 건강 있다

## 발 마사지로 건강 챙기기

발은 '제2의 심장' '오장육부의 축소판'이다. 때문에 발관리에 조금만 신경을 쓴다면 비타민이나 보약을 먹는 효과 이상으로 몸에 좋다고 전문가들은 입을 모은다. 발은 26개의 뼈와 수많은 관절·인대·신경·혈관이 조화를 이루고 있어 발지압만 잘해도 건강을 유지할 수 있다. 발의 피로를 풀고 건강한 상태를 유지하기 위한 올바른 마사지법과 그 효과를 소개한다.

### # 효과는?

발마사지(발지압 또는 발반사요법)는 발바닥에 집중된 오장육부의 경혈을 누르고, 비비고, 문지르고, 주물러 발에 쌓인 유해한 노폐물을 몸 밖으로 배출하게 하는 원리다.

고광석 한국경혈지압학회장은 "몸의 자정능력처럼 인체도 자연의 기(氣)를 받아 병을 스스로 치유할 수 있는 능력이 있는데 이를 통해 치료효과를 극대화할 수 있는 것이 바로 발반사요법"이라고 말한다.

발마사지를 통해 얻을 수 있는 효과로는 △혈액순환 촉진에 의한 수족냉증 개선 △경혈자극을 통한 장기기능의 활성화 △자연치유력 강화 △만성피로 및 스트레스 해소 △손발 저림·편두통·어깨 결림

치유 △다리부종 치료 등이 있다. 다시 말해 발마사지는 혈액순환을 원활하게 해 피로를 없애주고, 체내의 독소나 노폐물을 배출시켜 건강한 몸을 만들어 준다. 또 신진대사를 강화시켜 저항력과 면역력을 키워준다는 것이다.

또 발지압을 하면 스트레스 해소는 물론 누적된 피로를 풀 수 있어 심신이 안정된 상태로 유지되므로 각종 호르몬이 정상적으로 분비·순환돼 성인병 예방에도 효과적이다. 따라서 긴장의 연속인 직장인에게 안정과 여유를 되찾아줘 재충전의 효과와 직무 능률이 배가될 수 있다.

### # 발마사지 어떻게?

우선 마사지를 하기 전에 뜨거운 물에 발을 10~20분간 담가 근육을 이완시키고 크림이나 오일을 바르고 편안한 자세로 앉아 발전체를 주무른다. 산소와 양분을 공급하기 위해 두 손으로 발을 감싸 쥐고 발목에서 발가락까지 10회 정도 훑어 내린다. 역으로 심장을 향해 노폐물을 보내기 위해 두 손으로 발을 감싸 쥐고 발가락에서 발목으로 10회 정도 훑어 올린다.

그런 후 한손으로 발목을 잡고 다른 한손의 엄지손가락으로 작은 원을 그리듯이 나선모양으로 움직이면서 발바닥 전체를 골고루 지압하면서 어루만진다. 양손의 엄지를 이용하여 발가락 사이의 골을 따라 강하게 지압을 한다. 이 동작이 끝나면 발가락을 하나씩 잡고 잡아당기면서 회전을 시킨다.

또 기구나 엄지손가락을 이용해 뒤꿈치에서부터 발가락 방향으로 발바닥의 움푹 패인 부분을 힘주어 강하게 문지른다. 한손은 발목을 잡고 한손은 발끝을 잡고 360도 돌려 회전하는 동작을 10회 반복한다.

다. 각 과정마다 아픈 통증이 있는 부위는 가급적 통증이 없어질 때까지 반복하는 것이 좋다.

### # 주위 물건도 지압용으로

발지압용 붓이 아니더라도 주위의 물건을 얼마든지 발마사지에 활용할 수 있다. 대나무, 맥주병, 볼펜, 이쑤시게, 다발, 브러시, 골프공 등이 그것. 의자에 앉아 맥주병이나 골프공을 굴러주거나 이쑤시게 다발과 볼펜으로 발바닥을 가볍게 지압해 주는 것도 지압용 이상의 효과를 얻을 수 있다.

### # 주의할 점은?

쉽고 간편한 발마사지도 주의할 점은 있다. 식전이나 허기가 질 때, 몸에 심한 상처 및 종기가 있거나 병을 치료한 직후에는 마사지를 하지 않는 것이 좋다.

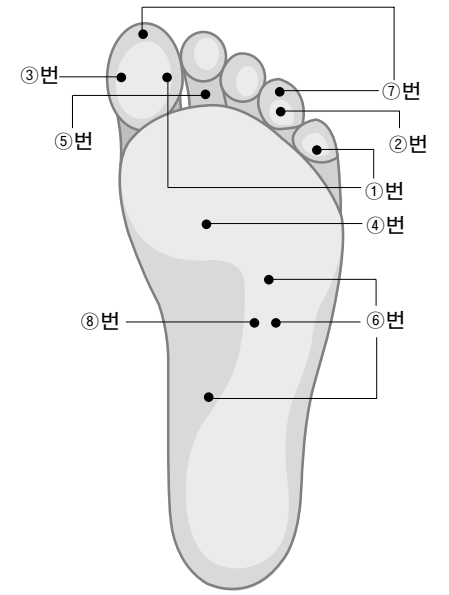
또 왼발-오른발 순서로 발바닥에서 심장쪽으로 지압하며 노폐물 배출에 도움이 되도록 마사지가 끝난 뒤 미지근한 물을 1잔 마신다. 어린이나 노약자에게는 지압용 대신 크림을 문혀 가볍게 마사지한다.

### # 그밖의 발 건강법은?

족욕은 42~43℃ 내외의 약간 뜨거운 물에 발을 담그고 복사뼈 바로 위까지 물에 잠기도록 한다. 이 상태로 몸 전체가 훈훈해지거나 겨드랑이나 등에 땀이 살짝 날 때까지 유지한다. 녹차, 녹, 소금, 생강, 아로마 등을 첨가하면 더욱 효과적이다.

공인 등지의 지압보도를 활용하는 것도 좋다. 공원, 유원지, 관광지에서 '황토' '지압돌' 등의 다양한 체험공간으로 조성된 지압보도는 발바닥을 자극해 혈액순환 작용과 면역기능을 회복시켜 자연치유력을 강화시킨다.

글=노병철 기자, 도움말=고광석 한국경혈지압학회장



## 혈자리로 건강 챙겨 보세요

- \*두통, 집중력 저하- 엄지발가락을 강하게 비비거나 새끼발가락을 돌려준다. ①번 혈을 누른다.
- \*어깨결림, 고혈압, 빈혈-약지발가락을 자극 ②번 혈을 누른다.
- \*목덜미가 빠근할 때- 엄지발가락 ③번쪽 혈을 누른다.
- \*위장 장애-엄지와 검지사이 속 들어간 '함곡', ④번 혈을 눌러준다.
- \*눈의 피로·충혈-검지발가락 첫 번째 마디에 있는 ⑤번혈을 찌고 비벼준다.
- \*숙취 해소-발바닥의 간·위·신장 부분인 ⑥번 혈을 누른다.
- \*피로회복 또는 몸살- 엄지발가락과 약지발가락 끝 부분 ⑦번 혈을 누른다.
- \*감기 예방-⑥번 혈을 누른다.



김재일 교수의 티베트의학 산책 (37)

## '아가야, 너는 나의 심장과 같다'

우리와 마찬가지로 티베트에서도 부모들의 한결같은 바람은 아이들이 아무 탈없이 태어나 건강하게 자라주는 것이다. 그래서 티베트에서도 신생아는 태어나자마자 부모의 지극한 보살핌을 받으며 새 삶을 맞이한다. 산모에게는 힘든 일을 시키지 않는 배려도 각별하다. 태출(제대)이 상체에 감기고 머리가 길쭉하며 천문이 좁혀져 있으면 순산이 된 길조로 볼 수 있다.

그리고 머리부터 나와 나오자마자 우렁찬 울음소리와 함께 엄마의 젖을 힘차게 빨아대면 건강하다는 신호이다. 다리나 엉덩이가 먼저 나오거나 천문이 좁혀져 있지 않거나 젖을 빨지 못하면 무언가 정상이 아니라는 징조이다. 태출이 허반신에 감겨있거나 태어날 때 벌써 이가 나있어도 상서롭지 못한 비정상적 분만의 징후이다.

아이가 건강한 몸으로 정상 분만되면 부모는 아이의 행운을 비는 간절한 축도를 올리고 다음과 같은 내용의 축원을 암송해야 한다.

'아가야, 너는 나의 심장과 같다. 너는 만수를 누리고 더할나위없이 훌륭한 스승들을 만나

아이는 강렬한 직사광에 노출되지 않도록 각별히 조심하여야 한다. 가리개도 없이 아이를 햇빛에 노출시키게 되면 눈에 위험할 수 있기 때문이다. 천문과 발바닥도 햇빛에 노출되지 않도록 잘 보호해야 한다. 머리는 신경의 바다와 같아서 머릿속 여러 감각신경들과 연결되어 시각에 해를 끼칠 수 있기 때문이다. 그러나 가끔씩 적당한 정도의 햇살에 쬐어주면 아이의 발육과 혈액순환 그리고 활력을 북돋는데 오히려 도움이 된다. 아이를 다룰 때는 너무 일찍부터 끈주세워 들지 않도록 주의해야 한다. 아이들의 똥배는 제 머리를 지탱할 수 있을 만큼 아직 단단히 굳지 않아 자칫 잘못하였다가는 척추를 다쳐 어려서부터 곱사등이 되기 십상이다.

아이들은 쫓나가 날 때 잇몸이 몹시 아프고 온몸이 편지 않다고 한다. 티베트의서에서는 이때를 어린 공작의 머리에 깃털이 돋을 때의 아픔과 비슷하다고 비유하고 있다.

아이의 불쾌감과 잇몸 통증을 진정시키기 위해 티베트에서는 약초로 만든 연고를 쓰는데 주

## 분만 후 아이 혀에 리(HRIH)자 써 지혜 염원 첫 돌때는 불·법·승 삼보에 헌물 보시

너의 인생은 부귀와 건강과 영화로 가득할 것이다. 살아가는 동안 너의 앞길에 아무런 걸림돌도 없이 승승장구하기를 바라고 바랄 뿐이란다!

축원이 끝나면 산파나 가족이 태줄을 자르고 털실로 묶어 그 자리에 당목향 가루와 참기름을 발라준다. 그런 다음 애 발는 사람이 아이를 미지근한 향수로 씻겨준다. 그리고 나서 아이의 혀에 사푸란 가루로 티베트의 성음(聖音) 리(HRIH)자를 써넣게 되는데 그렇게 하면 아이에게 지혜와 연변이 좋아진다고 한다.

티베트에서는 옛 우리 부모님 세대처럼 아이는 당연히 엄마의 사랑스러운 젖을 먹고 자라야 한다고 믿는다. 그래서 젖이 잘 나오고 탈이 없다고 한다. 산모의 젖이 나오지 않으면 건강하고 자상한 유모의 젖이라도 먹여야 한다.

아이의 이름을 지을 때는 온 가족이 상의하여 좋은 이름을 고른다. 티베트에는 이름에 성이 따로 없다. 생후 8개월이 되면 귀에 구멍을 뚫게 되는데 남자는 오른쪽 귀에 여자는 왼쪽 귀에 구멍을 낸다. 티베트에서는 남녀 모두 전통적으로 귀 고리를 한다.

로 들국화를 원료로 한 것이다.

생후 12개월에는 첫돌잔치를 열어 불·법·승 삼보에 헌물을 보시한다. 티베트에서는 첫돌 외에는 일생동안 생일을 기념하지 않는 전통이 있으나 최근 망명생활과 외래문화와 접촉하면서 달라지고 있다.

소아과질환은 두 갈래로 나누어진다. 첫째는 선천성 질환이다. 발생학을 다룰 때 언급한 바 있듯이 임신 첫 3개월 동안의 산모의 섭식과 행실은 아기의 건강과 안녕에 결정적으로 중요하다. 술과 담배는 물론 먹던 약도 끊고 X선 검사나 치료는 가급적 피해야 한다.

그리고 난산한 성행위나 괴이한 체위로 무리를 해서 매우 위험하다. 그런 것들은 모두 세기본에너지의 균형을 망가뜨리고 혈액 장애를 초래할 수 있다. 세기본에너지는 태아의 발육에 절대적으로 중요해서 균형이 깨지면 귀머거리 실명 말더듬이 점첨발이 척추기형 그리고 언청이와 같은 선천성 장애들을 유발할 수 있다. 이런 선천성장애들은 모두 치료가 어렵다.

■이주대교수 · 한국티베트의학위원장

# 대원불교대학 불교방송 다보빌딩 학사 이전 기념 장학 혜택

대원불교대학이 2006학년도부터 마포 BBS불교방송 다보빌딩으로 학사를 이전하여 새로운 도약을 위한 제 2의 개교를 합니다. 이번 학사이전 기념으로 전 학생 20% 특별 장학 혜택(1학기)을 드립니다. 또한 2006학년도부터 새로이 불교심리상담학과를 개설 운영하오니 많은 분들의 동참바랍니다. (단, 장학혜택은 2006년 1월 31일 이전 원서 접수자에 한함)

## 2006학년도 신입생 모집 안내(서울·부산)

### 불교입문과정

- 주, 야간 50명 (주 1회 출석, 6개월 과정)

### 대학과정

- 불교학과: 주, 야간 각 100명(주 2회 출석, 주간 오후 2시, 야간 오후 7시)
- 불교심리상담학과: 주, 야간 각 100명(주 2회 출석, 주간 오후 2시, 야간 오후 7시)

### 대학원 과정 (불교대학 졸업자 및 해당학력이 인정되는 자 응시 가능)

- 불교학과: 야간 30명(주 2회 출석, 오후 7시) • 원서교부 및 접수: 2005년 12월 12일 ~ 2월 20일
- 제출서류: 입학원서(본교 소정양식 1부), 학업계획서 및 졸업증명서 1부 (대학원과정만 해당)
- 합격자 발표: 2006년 2월 21일(대원불교대학의 전 과정은 서류 전형으로 선발합니다)
- ※ 기타 자세한 문의로는 교학과 서울 (02)754-1613, 부산 (051)583-7811~2로 해 주십시오.

### 30년 전통 대원불교대학의 자랑

- 부부 입학 시 1인 50%, 학업우수자 50%, 불교성직자 30% 장학혜택
- 재학생 전원 불교사이버대학 수업료 면제(등영상 강의 시청)
- 졸업 후 소정의 고시를 거쳐 법사 및 불교심리전문상담사 자격증 취득



학사이전 기념 동문·재학생 초청 대법회 및 축하 리셉션

- 일시: 2005년 11월 26일(토) 오후 5시
- 장소: BBS불교방송 3층 다보원 큰법당
- ※ 주소가 바뀐 동문님들은 학교로 연락바랍니다.

대중불교운동을 선도하는 **대원불교대학 · 대학원**  
www.idaewon.or.kr / www.buddhaschool.or.kr

◀ 서울대원불교대학 학사 전경

▶ 부산대원불교대학 학사 전경