

## 김경현 원장의 몸·마음 이야기 O링 테스트 맹신은 금물



어떤 분이 오링테스트로 체질을 쉽게 감별할 수 있다고 해 한동안 화제가 된 적이 있다. 또 어떤 분은 오링테스트로 기(氣)를 측정한다고도 한다. 오링테스트로 건강을 판정하는 모임이 전국에 퍼져 있기도 하다. 오링테스트는 자신의 몸은 이로운 것과 해로운 것을 이미 알고 있다는 원리에서 출발한다.

오링테스트는 '오무라테스트'라고도 한다. 일본의 의사 오무라 요시아키(大村惠昭)에 의해 창안된 방법이기 때문이다. 오무라씨는 이 테스트가 70년대 뉴욕의 의과대학에서 인체의 운동에 대해 과학적으로 연구하는 응용운동기능학의 연구를 하던 중 발견된 방법이라고 했다.

환자의 병의 상태, 약물의 효용성, 효능 독성 여부 등에 광범위하게 적용해 본 결과 임상적으로 상당한 유의성을 얻게 돼 광범위하게 쓰이게 된 방법이다.

기본적인 방법은 환자의 한쪽 손 제1지에 다른 손가락을 붙여서 동글게 고리(O링)모양을 만들고, 검사자는 이 고리를 손가락으로 벌리려고 하고 피검사자는 반대로 벌려지지 않도록 저항하게 하여 유지하려고 애쓰는 피검자의 손가락의 힘의 강도를 측정하는 방법이다.

오링을 유지하는 힘의 강도가 높을수록 정상이고 낮을수록 비정상이다. 편이상 +4에서 -4까지의 8단계로 측정한다. 검사를 하기 전에 피검자의 자세를 가능한 편안하게 하고, 영향을 미칠 수 있는 물질들을 멀리해야 한다. 각종 전자파를 유발하는 전자용품과 금속 등을 멀리하고, 몸에 부착된 반지 금속으로 된 시계 안경 등을 떼어내야 한다. 머리를 기울이지 않고 두 발은 약간 벌리고 손가락은 가급적 동그랗게 해야 한다.

장기의 상태를 측정하려면 장기의 대표점에 기계적 전기적 자극을 가하여 측정하고, 약물의 적응 여부를 측정하려면 한 손에 약물을 쥐고 다른 손의 O링의 힘을 측정하는 방식이다. 만일 어떤 약물이 자신에게 해로운 것이거나, 어떤

장기가 약하다면, 다른 손가락의 O링의 힘은 현저히 떨어져 쉽게 별려진다. 이상은 전신적인 측정방법이다.

전문적으로는 어떤 약물이 어떤 장기에 미치는 정도를 측정할 수도 있다. 예를 들어 위에 미치는 영향을 알려면, 한 손 위에 검사물질을 올려놓고 위장의 대표적인 혈자리를 자극하며 O링의 강도를 측정해 볼 수도 있다. 같은 물질이라도 장기에 따라 나타나는 O링의 강도가 다르게 나타난다. 질병과 치료에도 O링은 광범위하게 쓰일 수 있다.

O링테스트를 정확하게 하려면 많은 수련과 해당장기에 대한 반응적인 경험에 대한 지식이 뒷받침돼야 한다. O링은 동서의학의 접합으로서 새로운 진단법의 발견이라는 의의를 갖고 있다. 간단한 테스트로 복잡하고 비용이 많이 드는 검사법을 대신할 수도 있기 때문이다. O링테스트에 대한 신경학적 연구나 장기의 대표 반응에 대한 연구는 지금도 많은 사람들에게 의해 계속 진행되고 있고 또 많은 성과도 있다.

전문적인 진단에까지는 이르지 않더라도 O링

테스트를 생활에 응용해 볼 수 있다. 예를 들어 어떤 녹즙이 전신적으로 현재 내 몸에 맞는 것인지 잘 검사해 보자. 먼저 그 녹즙을 만드는 약재의 검질을 잘 벗겨낸다. 검질에 묻은 농약이나 여러 화학성분이 O링테스트에 영향을 미치기 때문이다. 검질을 벗긴 약재를 한손에 들고 다른 손가락으로 O링을 만들고, 다른 사람이 그 O링을 잡아당겨 벌어지는 힘의 강약을 측정해 보면 된다. 잘 벌어지지 않는다면 그것은 내게 해롭지 않은 것으로 판정할 수 있고, 힘이 더 강해졌다면 이로운 것으로 보인 된다. 약해졌다면 물론 해로운 것이다.

한 가지 유의할 점이 있다. 예를 들어 인삼이 내게 맞지 않는 것으로 나왔다고 하자. 그 의미는 지금 상태에서 인삼이 내게 부적합한 것이 아니라 (오즈음 O링으로 체질을 판정한다는 곳에서 말하는 것처럼) 영원히 인삼이 맞지 않는 체질이라는 말은 아니다. 같은 사람이 1년 뒤 다른 체질로 판정받는 어이없는 일이 O링테스트를 빗자한 집단에서 나오고 있다. 체질판정과 O링테스트는 전혀 별개의 문제이다. 현혹되는 일이 없기를 바란다.

선재한의원  
(02)518-0845



## 잇몸질환 예방은 스케일링부터



정미화 원장의  
건강한 구강 관리법

에 공간이 생기게 된다. 또한 부어 있던 잇몸이 가라앉으면서 상대적으로 치아뿌리가 전보다 더 드러나 보일 수 있다. 이런 증상은 치아와 잇몸이 정상적인 상태가 된다는 증거이다. 이

이 좋다고 생각하는 것이다. 이것은 근거가 전혀 없는 말이다. 스케일링을 해서 치석이 깨끗이 제거되고 나면, 후에 치석이 조금만 생겨도 눈에 잘 띄기 때문에 치석이 더 생기는 것처럼 보인다.

### 일시적 이가 시리는 현상은 치석 많았다는 증거

가 시리거나 치아사이가 벌어져 보인다고 걱정할 필요는 없다.

네 번째는 "스케일링은 너무 아프다"이다. 평생에 한 두번 스케일링을 하는 사람은 아플 수 있다. 치아에 붙은 치석을 모두 떼어내야 하기 때문이다. 정기적으로 스케일링을 하는 사

라니 세 번째는 "스케일링을 받은 후 치석이 더 잘 쌓인다"이다. 즉, 스케일링을 한번만 하면 치석이 더 잘 끼기 때문에 아예 스케일링을 하지 않는 것

라니 세 번째는 "스케일링을 받은 후 치석이 더 잘 쌓인다"이다. 즉, 스케일링을 한번만 하면 치석이 더 잘 끼기 때문에 아예 스케일링을 하지 않는 것

람은 시간도 얼마 걸리지 않으며, 아프지도 않고, 스케일링 한 후에 시린 느낌도 적다.

마지막으로 "스케일링은 치아를 망가뜨린다"이다. 스케일링을 한다고 해서 치아미백이 되는 것은 아니다. 단지 치석과 니코틴이나 외인성 색소를 같이 제거함으로써 약간의 미백효과가 있다.

올바른 칫솔질을 하면 플라그는 어느 정도 제거된다. 그러나 치아 사이나, 앞니 안쪽, 어금니 뒤쪽 등은 구강의 해부학·형태학적 구조로 인해 잘 닦이지 않는 부위들이 있다. 이곳에 치석이 생기면 냄새가 심해지거나, 잇몸이 붓고, 시리며, 아픈 증상이 생긴다.

치태와 치석은 치아를 불결하게 하는 것은 물론, 잇몸질환을 부르는 원인이 된다. 잇몸이 건강해야 치아가 건강하다. 치아를 오래오래 사용하기 위해서는 최소 6개월에서 1년에 한번씩 정기적으로 스케일링을 하고 구강검진을 받는 것이 매우 중요하다.

연우치과 (02)733-1030

## 바른 체형, 취업에도 도움 돼



Dr. 황의  
바른 자세 바른 생활

의 모습이 구부정한 거북목 자세와 벌어지고, 휘어진 다리, 휘어진 척추를 갖고 있다면, 채용해야 할 회사의 입장에서는 고객에게 좋지 않은 인상을 주지 않을까 하는 점을 고려해 우수한 외모와 함께 균형된 체형을 채용 시 필수 조건으로 고려하는 것이 필자의 생각이다.

바른 자세의 모습과 환한 인상, 외모 그리고 반듯한 체형은 학업으로 비를 여지는 척추측만증의 청소년들, 출산 후 골반의 비틀림과 벌어진 고관절, 이하는 여성, 컴퓨터를 많이 사용하는 직장인들까지 대부분의 현대인들이 갖춰야 할 부분이다.

필자의 체형교정센터에는 위와 같은 스튜어디스 지망생이 상당히 많다. 특정 직업에서 필요로 하는 조건을 위해 체형교정을 하려고 노력하지만 우리 일반인들에게도 마찬가지로 신체적 균형은 중요하다.

예전에는 건강을 얻기 위해 노력하는 사람과 아름다움을 얻기 위해 노력하는 사람이 뚜렷이 구분됐다면, 현재는 체형의 아름다움이 '건강함'으로 상징된다.

바른 자세와 반듯한 척추, 예쁜 다리 건강의 척도라는 것은 아무리 강조해도 지나치지 않는 말이다. 항상

필자의 체형교정센터에는 스튜어디스를 지망하는 20대 여성이 있다. 이 고객은 무용과 전공자로 우수한 외모와 신체적 균형을 갖고 있음에도 불구하고, 다소 휘어져 보이는 오



O자로 된 다리(좌), 교정후의 다리(우)

다리를 교정하기 위해 방문했다. 일상생활에 크게 지장 없어 보이는 체형미인이었지만, 본인의 다리교정에 대한 의정과 의지는 상당했다. 이 여성의 벌어지고 휘어진 다리모양을 유발시키는 골반의 틀어짐에 맞는 운동처방과 허리다리교정을 통해 현재는 본인이 입사를 꿈꾸던 항공사의 승무원으로 근무하게 됐다.

원상 바로고 균형된 체형은 현대인들의 건강과 아름다움을 위한 필수 조건이 돼 가고 있다는 것을 매일같이 방문하는 젊은 고객들을 볼 때 마다 느끼게 된다. 항상 바른 자세 생활을 기어하고 유의해야 하는 체형을 가질 수 있다는 것을 기억하자.

포스츄어엔터테인먼트스 교정센터 1544-9697

## 시찰 안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10분거리 국도 옆)
- 면 적 : 사찰 전지관 2층(신축) 240평 외 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 대웅공양실, 기념품판매장 총 2,200평
- 특 징 : 눈물 흘리는 약사여래 좌불(목불), 국내최대 관음목불입상, 50여점 크리스탈 개금불, 천여점 희귀불상 전시(국내최대전시장), 외관벽 일체 크리스탈 장식 만다라 액자로 장식
- 연간 5만명 참배, 천도제 월 10건이상
- 전지관에 전시중인 크리스탈 개금불은 주지스님이 10여년간에 걸쳐 조성한 창작개금불로서 일본으로부터 불교예술의 새 역사를 연 작품으로 호평 받고 있으며, 절대 모방이 불가능한 불상이며 참배하시는분께도 황홀함이 빠져드는 작품으로서 TV방송 등 총 18회 방영된 바 있습니다.
- 양도가 : 35억 가능
- 사찰내역은 인터넷상에 포항 성취관을 입력하십시오.
- 연락처 : 054)249-1023 유. 010-4504-0174
- 자금력 있으면 대덕스님께서 운영하면 대 성공을 확신합니다.

## 사찰대출안내

30년 전통의 형산새마을 금고는 사찰 전문 은행이란 평가를 받고 있을 정도로 전국의 많은 사찰이 이용하고 있습니다.

그동안 사찰은 여러 가지 이유로 금융기관에서 대출이 어려웠습니다만 저희는 오랜 경험을 통해 사찰의 가치를 제대로 평가 할 수 있으며 도와드리고자 하는 적극적인 마음이 있기 때문에 만족한 결과를 드릴 수 있었습니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1 대출이자는 1억원 대출시 월62만원으로 가장 저렴합니다!
- 2 대출상환은 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 4 개인명의 뿐 아니라 단체명의 사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!

상무 이강욱

상무 이강욱 010-9842-4200 과장 김상민 016-9314-2522

본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602

## 2011년도 실전 사주 명리학 무료강의 제3기 수강생 모집안내문

# 스님!!!

### 사주명리학을 배우십시오.

명리학은 점술류가 아니며 학문입니다. 사찰을 운영하시는데 많은 도움이 되도록 사찰을 운영하시는 스님들께만 무료로 6개월간에 특별한 비법의 교육프로그램으로 사주명리학을 완전히 터득하실 수 있도록 가르쳐 드리고 있습니다.

- ▷ 2009년도 제1기 수강생은 전국에서 100분의 스님이 수료하셨습니다.
- ▷ 2010년도 제2기 수강생은 전국에서 160분의 스님이 수료하셨습니다.

○장소: 제1장소: 성지관음회 법당(매주 화요일 오후1시~5시까지)  
제2장소: 부산강의실(경상도 지역 스님들을 위한 교육장소) (매주 토요일 오후1시~5시까지)

○일시 및 기간 : 2011년 3월초 부터 6개월간

○수강료 : 6개월간 무료

○신청 : 전화주시면 자세한 안내문을 보내드립니다.  
\*안내문을 읽어 보시고, 신청서에 내용을 기재하신 후 보내 주시면 됩니다.

## 성지관음회

경기도 광주시 오포읍 문형3리 704-1 성지빌딩  
전화:031)768-8414~6 팩스768-8413

## KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

# “당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실력!

### 여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분도 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

### 체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥통하는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 정 속에 이끼처럼 속으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708  
www.chorokwon.com 박현숙 원장