



자연건강법

원장 김용서

전국 한의원

www.youthclinic.co.kr

몸의 각 기관이 완전히 조화를 이루고 통일적으로 원활하게 그 기능을 발휘하는 상태를 건강이라고 하며, 기관의 일부가 외부의 영향으로 고장이 생겨 조화가 깨져 통일을 잃고 그 작용에 이상이 생긴 상태를 질병 이라하며, 그 병적 상태를 증상이라고 한다.

인체가 조화를 잃었을 때 이 부조화를 회복하여 본래의 건강상태를 되찾으려는 자연의 작용이 있는데 이를 자연치유력이라고 한다.

이러한 자연치유력을 이용하여 건강을 지키는 것이 자연건강법이다. 이런 자연치유력을 높이려면 피부, 영양, 사지, 정신의 상태를 건강하게 해야 한다.

자연건강의 4대 원칙인 피부, 영양, 사지, 정신을 어떻게 건강하게 해야 하는지에 대하여 알아보기로 하자

1) 피부

우리는 폐의 활동으로 산소를 흡수하고 탄산가스를 배설하여 생명을 유지하므로 5분간만 산소가 끊겨도 죽게 된다. 즉 좋은 산소를 충분히 마셔서 전세포에 영양과 활력을 줌과 동시에 세포의 노화, 사멸을 방지하고 노폐물을 탄산가스로 만들어 몸 밖으로 배설하는 지혜가 필요하다. 완전한 호흡을 위해서는 환경과 폐활량, 피부기능이 전제가 된다. 그 중에서 피부의 중요성은 아무리 강조해도 지나치

지 않다.

피부는 인간이 태어나서 최초로 외부에 접하는 부분이며 인간과 우주의 경계라고 할 수 있다. 또한 생체와 외부와의 연락 장소이고 물질의 교환 장소이기도 하다. 태아기에는 외기의 호흡이 없으므로 폐순환이 필요가 없다. 태아의 우심방과 좌심방사이에는 난원공이라는 구멍이 있는데 태아가 출생하여 호흡을 시작하여 이 난원공이 폐쇄될 때까지는 혈액순환이 불완전하므로 피부가 그 보조역할을 하지 않으면 안 된다.

그래서 자연건강법에서는 태어나서 1시간 40분 동안은 나체로 둘 필요가 있다고 한다.

이렇게 되면 난원공이 완전히 폐쇄되어 신생아황달을 일으키지 않을 뿐 아니라 여러 가지 심장병을 예방할 수 있는 것이다.

인간은 태어나자마자 의복으로 피부를 감싸는데 지나치게 감싸면 간장이 약해지고 간액소의 분비가 둔해져서 장의 연동운동이 둔화되므로 필연적으로 변비에 빠지게 된다.

변비는 장 마비의 원인이 되어 숙변을 정체시키고 이것은 뇌에 나쁜 영향을 주어 손발의 신경을 마비시켜 혈액순환을 나쁘게 함으로써 사지궤냉증이 되어 발의 고장을 일으키게 된다. 발의 고장은 신장의 고장을 유발하게 되고 계속해서 심장, 폐장, 혈관에 영향을 미쳐서 이것이 만병으로 발전하는 것인데 그 원인은 앞에서 말한 피부를 너무 지나치게 의복

으로 감싸는데 있는 것이다. 뿐만 아니라 더운 여름에는 피부를 그대로 직사광선에 장시간 노출시킴으로써 피부가 화상을 입고 겨울에는 냉수마찰, 건포마찰을 지나치게 함으로써 피부나 점막에 손상을 일으킨다. 또 목욕시에는 비누의 지나친 남용으로 신장장해를 일으키기도 한다. 화상으로 3분의 2의 피부가 장해를 받거나 페인트나, 금박 같은 것을 발라서 피부의 호흡작용과 배설작용을 저해하면 그 사람은 고통 속에 죽어가고 만다.

이 피부가 연장되어 구강에서 인후, 식도, 위, 장으로 가서 한편으로는 직장에서 항문으로 나와 다시 피부로 연결되고 한편으로는 비뇨기관, 생식기관으로 해서 피부로 연결되는 내피가 있는데 이러한 내피와 외피를 총칭하여 피막이라고 한다. 이 피막의 건강이 인체 전체의 건강상 필요불가결의 요건이 되는 것이다. 이 피부를 강화하기 위해서는 냉온욕과 풍욕을 하는 것이 가장 좋다.

2) 영양

예로부터 식(食)은 명(命)이다 하여 음식물은 생명의 기본이라고 생각해왔다. 여기에 더하여 생수와 공기, 일광의 중요성을 잊어서는 안 되겠다. 육체적 생명의 보존은 오로지 음식에 달려있다. 섭취된 영양은 피가 되어 전신의 세포조직에 골고루 배달되어 인체를 기

르고 있으므로 피가 곧 육체의 생명소라고 할 수 있다. 그런데 2차대전이후 현대영양학에서는 충분한 칼로리를 강조하다보니 지금에 와서는 영양의 과잉과 영양의 부조화가 건강을 크게 해치고 있다. 영양을 많이 섭취하면 할수록 대사 작용의 결과 필연적으로 노폐물이 많이 쌓이게 되고 영양의 부조화 역시 노폐물생산이 많아지므로 이런 노폐물로 혈액이 오탁 되어 병을 유발하게 된다. 탄수화물, 단백질, 지방 등은 주식에 풍부하나 비타민, 미네랄 등은 채소, 과일, 해초류에 많다. 나무를 태울 때 공기가 부족하면 잘 타지 않고 폐물이 많이 생기듯이 사람도 비타민이 부족하면 영양소가 완전연소 되지 않아 노폐물이 많이 쌓이게 된다. 사람이 수입이 많으면 낭비하게 되고 수입이 적으면 한 톨의 낭비 없이 쓰듯이 생체도 이와 같이 영양이 적게 되면 모두 이용해서 폐물이 남지 않게 된다.

영양에서는 조식폐지와 생수, 생채식, 비타민C를 핵심적인 내용으로 다룬다.

3) 사지

사지라고 하면 팔과 다리를 일컫는 말인데 그 중에서도 발은 우리 몸의 역학적 기초이고 건강과 불가분의 관계에 있다. 우리 몸의 골격의 일부가 제자리에서 빠지면 관절에 마찰과 과로가 생길 것이고 발이 약해 고장이 생

기는 것은 마치 건물의 토대가 약해지거나 썩으면 사상누각과 같이 기울어지고 벽에 금이 가서 문짝이 맞지 않게 되고 내부시설이 삐걱거리며 여러 가지 고장이 생기는 것과 같다. 시험 삼아 세 번째나 네 번째 발가락의 아래쪽을 꼭 눌러서 쥐어보면 오른쪽이나 왼쪽에 통증을 느끼는 사람이 많다. 이것은 물론이 발견하였기 때문에 몰튼씨병이라고 부른다. 또 양쪽 복사뼈의 주위, 특히 아래쪽 부분을 눌러보면 발바닥에 통증을 느끼는 사람이 있는데 그것은 소렐이 발견하여 소렐씨 병이라고 부른다. 오른쪽 발에 몰튼씨병이 있는 사람은 오른쪽 무릎에 통증을 느끼게 되어 왼쪽의 결장에 변비가 생기기 쉽다. 왼쪽 발에 몰튼씨 병이 있는 사람은 왼쪽무릎에 통증을 느끼며 오른쪽 결장 즉 맹장염에 걸리기 쉬운 사람이다. 그리고 왼쪽이든 오른쪽이든 몰튼씨병이 있는 사람은 신장병에 걸리기 쉽다. 다음에 오른쪽이 몰튼씨병인 사람은 오른쪽 폐, 오른쪽 편도선, 왼쪽의 편두통에 걸리기 쉽고 심장병을 조심하지 않으면 안 된다.

발에 고장이 일어나는 원인은 대개 내인과 외인으로 구분할 수 있다.

내인;

평소에 과식하는 습관을 가진 사람은 소화기 질환이나 비뇨기 계통의 질환에 걸리기 쉬우며 왼쪽 발에 고장을 일으킨다. 또 농후식

품을 좋아하면서 심한 편식을 하는 사람은 호흡기나 순환기 등의 질병을 얻기 쉬우며 주로 오른쪽 발에 물튼씨 병을 일으키기 쉽다.

발한(發汗)으로 염분이 부족하게 되면 세포가 변질되면서 발 고장의 큰 원인이 된다.

외인:

평상시의 자세불량 즉 서있을 때, 보행할 때, 앉아있을 때, 누워있을 때 또는 직업상 자세가 어느 한쪽으로 기울어지는 불량한 자세가 습관화되면 어느 한쪽의 발부터 고장을 일으키게 된다.

교통수단이 극도로 발달한 결과 우리 인간은 게을러져서 보행을 기피하는 현상이 두드러지고 있다. 따라서 쓰지 않는 발과 다리는 점점 쇠약해지면서 쉽게 발에 고장을 일으킨다. 오늘날 유행되는 신발 중에는 뒤 굽이 너무 높아 장미정맥과 아킬레스건을 무력하게 하고 볼이 좁은 신발은 발의 자유를 극도로 속박함으로써 혈액순환을 나쁘게 할 뿐 아니라 발 모양을 변형시키기까지 된다. 우리들 가정에서는 유아기의 어린아기에게 무리한 보행을 강요함으로써 정상적인 성장을 저해하고 나아가 발이 좌우로 벌어지는 소위 외번족을 만들어 성인병의 근원을 만들어 주고 있다.

그 외에 격심한 운동이나 교통사고 등으로 발생된 발의 고장을 대수롭지 않게 방치해두었다가 예기치 않은 큰 질병으로 진전되어 가

게도 한다. 인체의 모세혈관 51억 개 중 38억 개가 팔과 다리에 있는 점으로 보아도 사지의 중요성을 알 수 있다. 발의 약점이 상체에 이상을 가져오고 상체에 약점이 있으면 거기에 발의 반사가 집중된다.

발과 팔, 사지를 튼튼하게 하는 방법은 모관운동, 선형운동, 상하운동, 각력운동이 있다.

4) 정신

건강이 피부, 영양, 사지의 셋으로 유지되는 것은 당연하지만 정신도 신체의 건강상태를 좌우하는 중요한 요소임은 더 강조할 필요가 없다. 괴테는 「정신없이는 물질이 있을 수 없다. 물질 없이는 정신 또한 있을 수 없다.」고 말하였으며 칸트는 「감각은 지식의 자료를 공급하는데 불과하다. 여기에 확고한 형체를 부여할 수 있는 것은 다만 이성뿐이다.」하고 하였다.

데카르트는 「사람은 생각한다. 그런고로 사람은 존재한다. 사람은 생각하는 대로의 것이 된다. 노력은 운명보다 크다. 사유로서 만들 수 없는 선이나 악은 없다. 나는 평화이다. 그 평화는 도처에 편재하고 그 평화는 나의 마음속에 있다. 나는 힘이다. 힘은 도처에 편재한다. 그 힘은 나이다.」라고 했다. 어쨌든 사람은 생각하는 대로 되는 것이라고 말하고 있다.

즉, 정신은 사람의 건강뿐 아니라 인간의 운명도 지배한다.

사촌이 땅을 사면 배가 아프다는 속담도 있다. 이것은 정신이 병의 원인, 경과, 예후에 얼마만큼 중대한 영향을 갖는가 하는 것을 잘 말해주고 있는 것이다. 공장에서의 안전사고나 교통사고등도 그 피해자가 아침에 집을 나오면서 부인과 몇 마디 다투면서 그 불유쾌한 정신이 원인이 되는 경우도 많이 볼 수 있다. 또 정신적인 중압감이 폐결핵이 되고 이것이 진행되어 끝내 일어나지 못하는 경우도 주위에서 많이 볼 수 있다. 그러므로 옳은 것을 믿고 실행하는 정신 이것이 건강의 첫째 조건이다.

신(神)은 무지, 교만, 과욕, 불의한 사람에게 질병과 화를 내리고, 무욕, 겸손, 동정, 반

성, 회개하는 선인에게는 건강과 행복을 내린다. 정신은 전신의 최고사령자로서 신경과 내분비에 관여하므로 정신의 부정은 만병의 원인이 된다. 병자 치고 올바른 정신의 소유자란 거의 없을 것이다. 인간은 첫째 자기 자신이 어떠한 인간인가를 잘 알아야 한다.

욕심과 무지는 인간 정신의 최대 고질이다. 병을 고치기 전에 먼저 마음부터 바로 잡아야 한다.

그러면 그때는 반드시 병이 낫는 길이 열릴 것이다.

하늘을 순종하는 자는 살고 하늘을 거역하는 자는 망한다. ☺

