



몸을 자연치유력에 맡겨야 건강하다

원장 김용서

소아청소년전문 전곡한의원 학습증진 클리닉
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 질병이라 하며, 그 병적 상태를 증상이라고 한다.

인체가 조화를 잃었을 때 이 부조화를 회복하여 본래의 건강상태를 되찾으려는 자연의 작용이 있다. 이것을 자연치유력이라고 한다.

증상은 우리 몸안의 자연치유력이 신체기관의 부조화를 고치고 있는 것이라고 이해할 수 있다.

구토, 설사, 오한, 발열, 동통, 정신이상 등은 모두 증상이다. 그래서 이것을 옛날부터 명현이라고 칭했으며 이 모든 것은 부조화를 조화로, 불통일을 통일로, 부자연을 자연으로, 그러니까 정상상태로 복귀시키려는 자연치유력의 작용에 지나지 않는다.

이것을 증상즉요법의 원리라 하며, 자연치유의학의 근본원리의 하나이다.

우리 몸을 정상이 아닌 부조화 불통일 부자연스럽게 만드는 원인은 척추의 부정(不定), 혈액순환의 부등속(不等速), 신경의 부조화(不調和), 체액의 불균형(不均衡), 숙변의 정체(停滯) 등이 있다.

1) 척추의 부정형

척추는 33개의 추골이 이어져서 1개의 기둥을 이룬다. 위로부터 7까지를 경추라고 하고 다음의 12개를 흉추, 다음의 5개를 요추, 다시 다음의 5개는 붙어서 삼각형을 이루는데 이것을 천골이라 하고 마지막의 4개를 미저골이라고 한다. 그리고 제1,2의 경추골을 회선추골, 제3경추골 이하에서 미저골 까지를 굴신추골이라고 한다. 각 추골과 추골의 사이는 연골과 인대가 있어서 뼈의 압력과 충격을 피하도록 되어 있다. 그리고 척추에는 세로로 큰 구멍이 뚫려 있고 속에 척수가 들어 있다. 각 추골의 양 옆에는 1개씩의 추간공이 있어서 그 곳으로 협관이 나가고 있는데 그 속에는 신경과 혈관이 들어 있다.

척추골이 모두 합하여 33개, 여기서 갈라져 나가는 척수신경은 31쌍이다. 앞에서 보아 앞쪽에서 좌우로 나가는 것이 전근이라 하여 운동신경이고, 뒤쪽에서 좌우로 나가는 것이 후근이라 하여 피부, 점막에 걸쳐서 각각의 일을 맡는 신경이다.

사람은 위에 비교적 무거운 머리를 엮고 서고 걷고 활동하고 하기 때문에 척추를 통한 머리의 직접 충격을 피하도록 경추는 쌍곡선형, 흉추는 포물선형, 요추는 쌍곡선형, 천골과 미저골에는 다시 포물선형을 이루게

되었다. 이렇게 되는 데서 하나하나의 추골은 역학적 영향을 받아서 여러 가지 고장도 일으키게 되고 비뚤어지든가 기울든가 하게도 되었다.

이렇게 되는 것을 부탈구라고 하는데, 부탈구가 되면 거기에서 나온 신경이 압박되어 그 말초가 충분히 작용할 수 없게 된다. 우리 몸에서 갖가지 고장이 나거나 역학적 영향을 받기 쉬운 곳은 경추1,4번, 흉추2,5번 및 10번, 요추2,5번이다.

경추1번이 부탈구되면 역시 눈, 얼굴, 목, 폐, 가로막, 위, 심장, 부신, 신장, 비장, 대소장 등이 침범 받기 쉽다. 경추4번이 부탈구되면 역시 눈, 얼굴, 목, 폐, 가로막, 간, 심, 비, 부신등에 그리고 또 코, 이, 인후 등에 이상을 일으키기 쉽다.

흉추2번이 부탈구되면 폐, 늑막이 상하기 쉽고, 5번이 부탈구되면 인후, 눈, 위, 갑상선 등의 병이 되고, 10번이 부탈구되면 눈, 심, 신, 대소장, 코 등의 병이 된다.

요추2번이 부탈구되면 방광염, 충수염, 남녀 생식기, 5번이 부탈구되면 항문병 즉 치질에 걸리기 쉽다.

척추의 부탈구는 자세가 나빠서 되는 수도 있고, 직업상 척추를 동글게 웅크린다든가 허리를 계속 구부린다든가 하여 생기는 수도 있다. 또 골프나 테니스 같은 운동을 하면서

한쪽으로만 힘을 넣어 치는 데서 생기는 수도 있다. 또 침대나 두껍고 부드러운 요에서 자는 사람은 척추의 이상이 많다.

자연의학에서는 앞뒤로 척추가 어긋난 것은 평상 사용으로, 목의 뼈가 어긋난 것은 경침 사용으로, 그리고 좌우로 어긋난 것은 붕어운동으로 교정한다. 6대법칙은 거의가 다 이 척추교정과 깊은 관련이 있다.

2) 혈액 순환의 부등속(不等速)

심장은 흉강에 있는데 보통 왼쪽으로 치우쳐 있다. 정중선을 중심으로 심장의 1/3은 오른쪽에 2/3는 왼쪽에 있다. 양쪽 폐의 중간에 있으나 왼쪽으로 치우쳐 있기 때문에 왼쪽 폐는 오른쪽 보다 작다. 심첨은 제5늑간강에 있으며 유선의 1cm쯤 안쪽 흉골 뒤가 된다. 위쪽은 대충 제3늑골 위 쪽이 된다.

이완되었을 때의 심장의 크기는 대개 본인의 주먹 크기라고 하는데 무게는 200~300g(체중의 0.4~05%)이다. 심장은 의지에 따르지 않는 심근이라는 근육의 덩어리이며 심장의 벽의 두께는 부위에 따라 다른데 좌심실의 두꺼운 곳에서는 1cm 이상이 된다.

아이소토프인 방사선 물질을 먹고 그것이 손끝과 발끝에 도달하는 시간을 재어 보면 누구나 손끝쪽이 빠르고 발끝쪽이 늦어진다

고 한다.

4지를 많이 움직이면 혈액 순환이 촉진되는데, 그 가장 효과적인 방법이 모관운동이다. 이 운동으로 부등속을 등속으로 접근시키는 것은 순환 관계의 여러 장애 즉 동맥경화 동맥류 정맥류 심장병 신장병 등을 위시하여 만병을 호전시키는 것이 된다.

3) 신경의 부조화(不調和)

신경은 호르몬과 함께 온몸을 조절 지배하며 또 호르몬의 분비에도 관여하고 있다.

인간의 말초 신경은 크게 동물성신경과 식물성신경으로 나뉜다. 전자에 속하는 것은 근육 및 감각 기관이며 운동과 지각을 맡아 본다. 생각에 따라 마음대로 할 수 있는데서 뇌척수신경이라고도 불린다. 후자는 소화나 호흡 기관에 속하며 그 기능은 개체나 종족의 보존에 있다. 생각대로 되지 않는데서 자율신경이라고 불린다.

뇌척수신경의 중추는 뇌수와 척수에 있고 말초신경으로 뇌수로 부터는 좌우 12쌍의 뇌신경이, 또 척수로 부터는 목신경이 8쌍, 가슴신경이 12쌍, 허리신경이 5쌍, 천골신경이 역시 5쌍, 그리고 미저골신경이 1쌍, 이렇게 31쌍의 신경이 척수로부터 나와 있다. 결국 중추인 뇌척수와 말초인 43쌍의 신경으로

운동이나 지각 부문이 운영되는 것이다.

생체의 영양이나 소화 배설, 생식등을 맡아 보는 자율신경은 교감신경과 부교감신경으로 나뉜다. 교감신경은 척추의 좌우 양쪽에 있는 24쌍의 교감신경절을 근거점으로 이와 연결되는 마디 모양의 갈퀴와 여기서 갈라져서 한편 뇌척수신경과 통하고, 한편은 혈관 내장벽등으로 통하는 신경 섬유로 되어 있다.

부교감신경은 머리의 것과 골반부의 것으로 나뉜다. 머리의 것에 속하는 것은 눈, 얼굴, 혀와 인후, 뇌, 목, 가슴 및 배의 내장 기관등에 넓은 범위로 분포되어 있다. 특히 미주신경은 모든 소화기관 배설기관 순환기관 호흡기관 등에 대하여 운동 분비 억제 확대 등의 신경을 내보내고 있다. 그런데 이 교감신경과 부교감신경(미주신경)은 서로 상반되는 작용 즉 분해와 합성, 억제와 촉진등의 길항 작용을 하고 있다.

인간이 어떤 경로로 발육하여 가는가를 보면 신경과 피부의 관계가 대단히 밀접하다는 것을 알 수 있다. 인간이 남녀 양성의 씨세포의 결합으로 발생이 되는 것은 더 말할 필요가 없고, 여성 씨세포인 난세포는 수정후 반복 분열하여 하나의 체구를 만든다. 이 때 약간의 세포는 한쪽에 모여서 2개의 낭을 만들고 또 이에 속하는 약간의 세포는 외배엽 및

내배엽이라는 2개의 층을 만든다. 그런 뒤에 외배엽 세포의 분열로 원샘이 만들어지고 이에 따라 외배엽과 내배엽의 사이에 또 하나의 중배엽이 만들어진다. 이 3개의 층이 원시배세포라는 것이며 신체의 기관 및 부분은 모두 이들의 층으로부터 만들어지는 것이다. 즉 바깥층인 외배엽으로 부터는 피부의 외층 및 털이나 땀샘 등 그리고 모든 신경 계통이 만들어 진다.

개괄적으로 요약하면 외배엽은 신경 계통, 중배엽은 운동기관 및 생식세포, 내배엽은 영양 계통이 만들어진다고 할 수 있다. 신경 계통이 생체 전체를 지배한다고 할 때 신경의 강화를 위하여서 피부의 강화가 새삼 중요하게 느껴지는 것이다.

위에서 말한 뇌척수신경과 자율신경, 뇌척수신경의 중추신경과 말초신경, 그리고 자율신경의 교감신경과 부교감신경(미주신경), 이런 각 신경들이 고르게 되고, 또 서로 경우에 따라 맞서고 하여 제 기능을 다해야 건강한 것이다. 이런 때에 심장에서 나온 혈액이 같은 시간에 발끝과 손 끝에 갈 수 있게 되고, 또 뇌척수신경으로 받아들여지는 것이 자율신경에까지도 받아들여지게 되는 것이다.

이렇게 되도록 하기 위해서는 6대법칙인 평상 경침 붕어 모관 합창합척 등배운동을 열심히 실천하면 된다.

4) 체액(體液)의 불평형(不平衡)

우리가 건강체일 때는 체액(혈액, 임파액, 뇌척수액)의 수소 이온 농도가 약 알칼리성(pH가 7.2~7.4)인 때이다. 따라서 7.2 이하로 되면 산성 체액(산중독증)이고, 7.4이상이 되면 알칼리성 체액(알칼리중독증)이라고 하여 건강하지 못한 것이다. 혈액이 약알칼리가 되면 질병도 없고 세균도 체내에서 번식하지 못한다. 체액이 산중독으로 계속 기울면 산성병 소위 당뇨병, 고혈압, 동맥경화, 신장병, 폐결핵 등이 되고 체액이 알칼리중독으로 기울면 알칼리성병인 위궤양, 암, 천식등이 된다.

체액의 수소이온 농도는 순간적으로 움직이며 또 부위에 따라서도 다르다.

우리몸은 또한 산,알칼리를 조절하기 위한 자연치유력이 있는데 특별히 어떤때에 어떤 음식이 당긴다든지 체액의 산성이 높아지면 호흡중추에 의하여 호흡을 빠르게 하여 탄산가스를 많이 배출하기도 한다. 또한 산성으로 기울어지면 신장으로부터 산성인 오줌을 배설하기도 한다. 간장은 단백질 대사에 의하여 암모니아를 만들고, 그 암모니아가 산이 많을 때는 혈액중에 들어가 중화시킨다. 또 산이 많을 때에는 혈관이 확대하고, 알칼리가 많을 때에는 수축하여 산과 알칼리의 중화를 도모하도록 되어 있다.

체액이 어느쪽으로 기울어져 있는가를 분간하는 방법으로는 다음과 같은 것이 있다.

1. 눈알을 얼핏보아 어느쪽으로 쏠렸는가를 본다. 안쪽으로 쏠렸으면 산성이고 바깥쪽으로 쏠렸으면 알칼리성이다.
2. 팔을 옆으로 곧게 뻗을 때 손가락이 장지를 중심으로 엄지쪽으로 굽으면 산성, 새끼지쪽으로 굽으면 알칼리성이다.
3. 손바닥에서 감정선(맨윗줄)이 둘러싸는 면적이 넓으면 산성, 생명선(맨아랫줄)이 둘러싸는 면적이 넓으면 알칼리성이다.
4. 과학적인 방법으로는 먼저 입을 물로 양치질하고, 혀에 검사지(檢奢紙)를 대보고 그 변하는 색을 대조표와 비교하여 타액의 수소이온 농도를 잰다. 건강체는 pH가 7.2~7.4인데 검사지를 사용하면 5.8~8.2 사이를 0.2 단위로 측정할 수 있다.

운동등으로 체액이 산성으로 기울어졌을 때는 야채를 먹고, 안정을 취하고 알칼리성으로 기울어졌을 때는 육식을 한다. 운동후 피로를 느끼는 것은 발한 때문에 산·알칼리의 평형상 가장 중요한 염분을 잃은 것이 원인이며, 그 대부분은 산중독 때문이다. 피로후의 휴양은 혈액중의 알칼리와 내분비로 산을 중화하여 근육을 정상 상태로 회복하는 것이다.

성장기 어린이에게 산성 식품인 어육 계란과 자들을 많이 먹고, 야채 해초들을 먹지 않으면 산성 체질의 약한 어린이가 된다. 편도선염 감기 등에 걸리기 쉽고, 발열이 자주 나며 임파선 체질로 된다. 몸은 크지만 인내력도 운동력도 약한 어린이가 된다. 보다 적극적으로 중화를 피하기 위해서는 등배운동, 냉온욕등이 좋다.

5) 숙변의 정체

대부분의 사람들은 매일 변을 보기 때문에 뺏속에 변과 같은 노폐물이 남아있지 않을 것이라고 생각한다. 그러나 사실은 그렇지 않다. 대변의 횡수는 장내의 숙변의 존재여부의 확실한 증거가 되지 않는다고 말하고 있다. 영국의 버스넷트·렌 경은 “나는 장내의 분변 퇴적은 매우 많은 질병의 중요 원인이라고 믿는다. 이 숙변은 대단히 중요한 것이어서, 여기에서 생기는 많은 문제의 해결에 대하여는, 아무리 많은 시간과 사색을 기울여도 부족할 정도이다.”라고 말하고 있다. 미국의 알·에취·파악슨 박사는 “히포크라테스로부터 오늘에 이르기까지 의학 논문을 쓴 저명한 분들은 모두 대장내의 변 이상 퇴적 즉 숙변을 방지하는 것이 장래의 질병에 대한 예방책으로서, 또 기존 질병의 예방책으로서 중요하다.”라고 말하고 있다.

이 만병의 근본이라고 하는 숙변의 정체는 처음에는 그다지 잘 모르고 지내지만 시간이 가고 세월이 흐름에 따라서 어느날 한밤중에 홀연히 찾아오는 것임을 주의해야 한다.

따라서 숙변은 만병의 근본이라고 할 수 있다.

그래서 숙변 문제 해결에는 단식요법을 권한다.

차선의 방법으로는 아침을 뺀 1일 2식생활은 물론, 생채식법(생식요법)이나 한천식요법, 관장법을 권한다.

이러한 부조화, 불통일, 부자연스런 것들로 인해 몸의 건강이 깨진 질병 상태를 자연의 힘, 우리 몸 스스로 건강을 회복하려는 자연치유력을 통해 잘 다스려 건강을 회복해야 한다. ☺