



Music: 못잊을 사랑

정, 기, 신(精 氣, 神)의 건강 철학

"마음이 가면
기운이 모이고,
기운이 가는 곳으로
혈이 따라간다"

사람의 몸은?
“한 마디로 ‘생명체’ 다.

생명체는
정(精),
기(氣),
신(神),
세 가지로 돼 있다.

‘정(精)’은 몸뚱이,
‘신(神)’은 마음(정신)이다.

여기에
'기(氣)'가 들어갈 때
생명체가 된다.



동의보감에서 이를
'삼보(三寶)'라고
불렀다.”

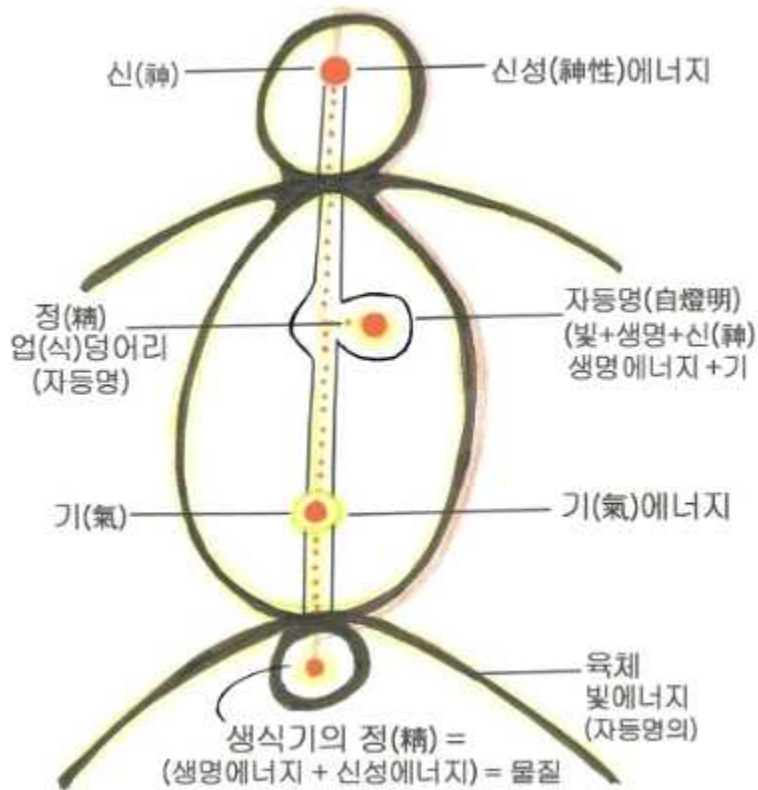
기(氣)는?
“호흡이다. 숨 쉬는 거다.

‘기’가 막히면 병이고,
나가버리면
몸은 시체가 되며,
정신은 귀신이 된다.

그래서 기의 작용이
무척 중요하다.”

건강하다는 것은?

“숨을 잘 쉬는가?
 밥을 잘 먹는가?
 마음이 편한가?
 세 가지다.



첫째는 호흡이다.
 들숨과 날숨이
 조화를 이루어야
 한다.

둘째 음식을 먹은 만큼
 잘 배설해야 한다.

셋째 마음이
 긴장한 만큼 다시 이완이
 돼야 한다.

현대 사회에서
 긴장 없이 살기는

어렵다.

그러나
과도한 경쟁,
지나친 욕심,
심한 스트레스 등이
계속 이어지면
병이 된다.



이완에는
여러 방법이 있다.
운동도 한 방법이다.
매사에 감사하는
마음을 가져도 좋다.
가장 높은 수준이
명상이나 참선이다.”
긴장을 이완하면
어떤 점이 좋나?
“사람은 소우주다.
긴장한 채
나를 잡고 있으면
소우주에 머문다.



그런데
긴장을 풀면서
나를 놓으면
대우주와 합해진다.

그런 순간
저절로 충전이 된다.

그래서 긴장한 만큼
꼭 이완을 해줘야 한다."

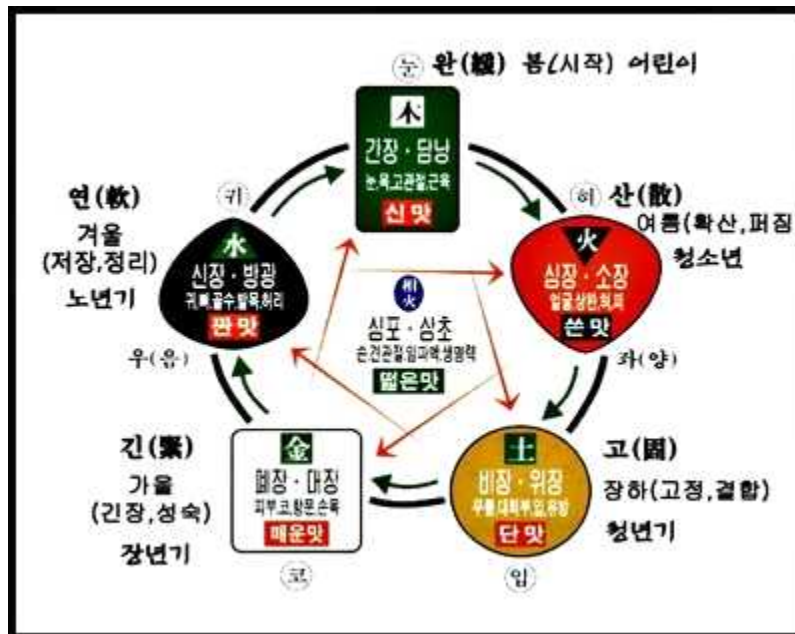
“인체는 참 신비롭다.

비우면 채워지고,
채우면 비워진다”라고
말했다.

사람 몸에는
오장육부가 있다고
했다.

오장
(간-심장-폐-비장-신장) 은
음(陰)의 장부인데

가득 채우려는
성질이 있다.



반면
육부
(담낭-소장-위장-
대장-방광-삼초) 는
양(陽)의 장부로서
비워내야
편안하다고 했다.

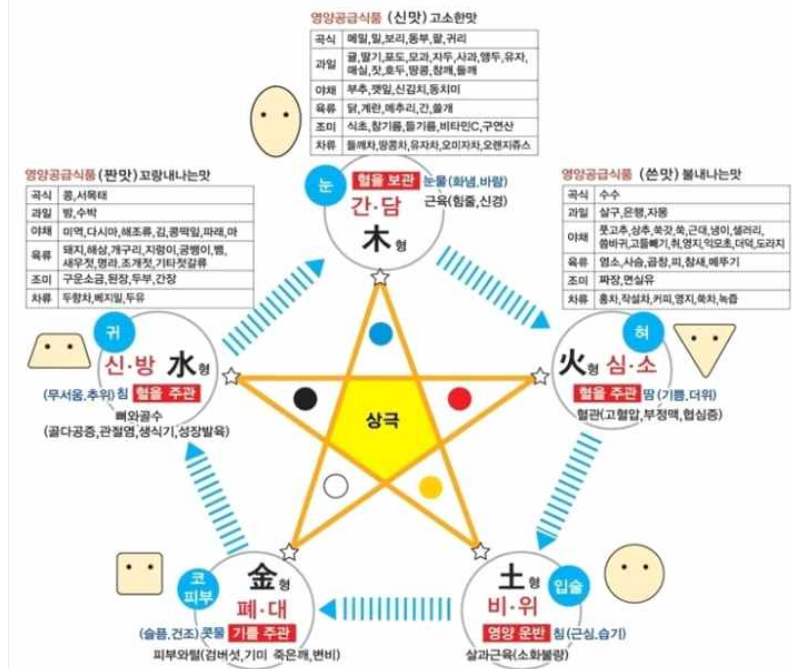
“채워져 있으면
오히려 병이 된다.
가령 위장이 차 있으면
식체가 되고,

대장에 멈춰있으면
변비가 되고,
담낭에 머무르면
담석증이 된다.

그래서 오장이
채워지면
육부가 비워지고,

육부를 비워내면
그 힘으로 오장이
채워진다.”

오장육부와 오행



몸이 막히는 건
어떻게 아나?

“몸이 나에게
말을 해준다.

그런 인체의 언어가
‘통증’이다.

‘통즉불통 (通即不痛)
기혈이 통하면
아프지 않고,

아프면 기혈이
통하지 않는다는
뜻이다.

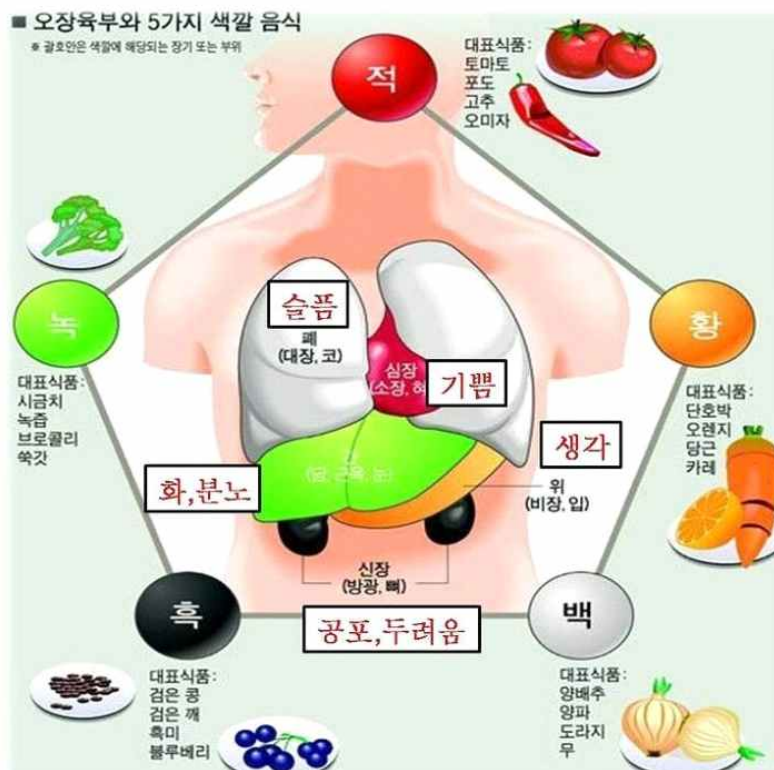
몸은 어딘가

막히면 통증으로
말한다.

그래도 못 알아들으면
마비가 온다.

마비도 몸의 언어다.

그런데 가만히 보면
몸만 그런 게 아니다.



사람과 사람 사이도
똑같더라.

막히면 통증이 오고,
그래도 안 풀리면
마비가 온다.”

요즘 사람들의
뜨거운 관심사는
다이어트다.

거기에도 이치가 있나?
“물론이다.

밤에 먹지
말아야 한다.

자연의 원리를 보라.

오전 5 시부터
7 시까지는
내 생명의 기운이
대장으로 간다.

이때는 일어나서
대변을 배설하면
된다.



오전 7 시부터
9 시까지는 경맥의 순환이
위(胃)로 간다.

이때는 아침 식사를
잘하면 된다.

아침을 거르면
하루 종일 허하다.

그럼 간식을
더 찾게 되고
저녁을 많이 먹게
된다.

저녁 식사는
오후 7시 이전에
마쳐야 한다.

그리고
오후 9시 이후에는
일절 먹지 말아야
한다.

이때 먹으면
음식이 장내에 축적돼
아침까지 간다.

결국 살이 찌고
비만이 온다.



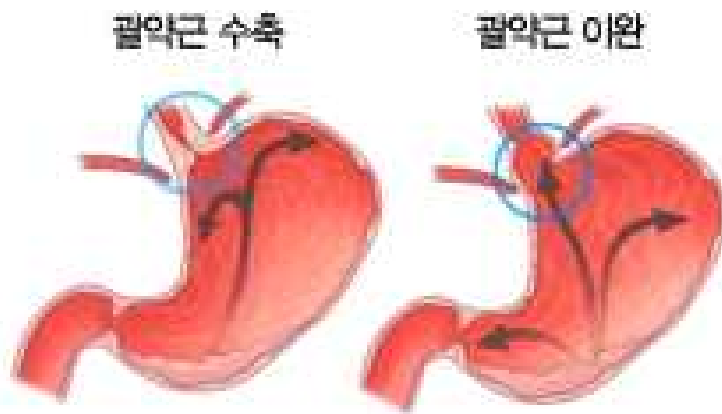
저녁을 7 시~
아침을 8 시경 먹으면
13 시간 정도
간헐적 단식
(間歇적斷食)
요법이 된다.”

40 년째
사람의 몸을
치료하고 있다.

가장 핵심적인
건강법 하나를
소개한다면.

“책상에 앉아서
일을 하다가도
하루에 세 차례 항문을
조여 주라.

바른 자세로 앉아서
팔약근을 수축하면
아랫배에 힘이
들어간다.



[팔악근]

그 자리가
‘단전(丹田)’이다.

사람이 한 그루
나무라면
단전은 그 뿌리에
해당한다.

여자의 자궁도,
남자의 정(精)도
거기에 있다.

뿌리 깊은 나무는
바람에 흔들리지
않는다.

그러니
단전을 잘 지키고,
잘 키워야 한다.”

단전은
별도의 호흡 수련이나
기체조를 하는

사람들의 관심사
아닌가?



“그렇지 않다.

세상의 모든 나무가
뿌리를 갖고 있다.

누구에게나
단전이 있다.

단전은
내 몸의 뿌리다.

누구나
자신의 일상에서
손쉽게 단전을 키울
수 있다.”

단전을
어떻게 키우나?

“우선 팔약근을
수축하면
단전에 힘이 간다.

그 자리에
의식을 집중해 보라.
이게 잘 될 때는
입 안에 저절로 맑은

침이 고인다.



도가(道家)에서는
그 침을
'신수(神水)'라고
부른다.

삼키면 몸에도 좋다.

다들 바쁘게 살지만
시간이 날 때마다
항문을 조이며 丹田에
힘이 가게 하라.

그러다 보면
자리가 잡힌다.

단전이 잡히면
몸의 중심도
잡히게 된다.

나무의 뿌리,
내 몸의 뿌리가 깊어지는
이치다.”



단전이 생각이나
마음과도 연결되나?

“물론이다.
단(丹)은 마음이고,
전(田)은 몸이다.

단전은 뇌와
연결돼 있다.

화나 짜증을
내보라.

금방 단전이
막힌다.

빙긋이 웃어보라.

그럼 단전이 열린다.

어린아이가
하루에 몇 번이나

웃는지 아나?

400 번이다.

단전이 열린
채 살아간다.



반면 나이 든 사람은
얼마나 웃겠나?

하루에 고작 6 번이다.

사람의 몸은
수승화강(水升火降)
이 돼야 건강하다.

찬 기운은
위로 올라가고,

뜨거운 기운은
아래로 내려와야
한다.

단전에 집중하면
머리로 올라갔던
화기(火氣)가
배꼽 밑으로 내려온다.”



“우리 몸속에
문제와 답이 함께
있다”

“몸에 이상이
있으면 내 몸이 먼저
말을 한다.

통증도 말이고,
피로함도 말이다.
배고픔도 말이고,
배부름도 말이다.
머리 아프고
배 아픈 것도 마찬가지다.

그러니 몸이
하는 말에 내가 대답을
해주어야 한다.

피로하면 쉬어 주고,
졸리면 자야 한다.



우리의 몸은 스스로
정상이 되고자 하는
항상성이 있다.

거기에 귀를 기울여라.

건강의 답도,
치료의 답도,
모두 거기에 있다.”

= 카톡에서 받은 글 편집 =

□ 좋은 글 중에서 □



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

