



[강추강추] 잠잘 때 다리 8cm 높이세요.

"침대에 누울 때  
다리 쪽을 8cm 정도만 높여도  
건강하게 산다."

'경락 물리학' 이란 새로운  
개념을 정립한  
재미동포 문인언(63)  
박사가 국내에서 열리는  
국제 동양의학 학술대회에서

‘중력 스트레스’  
라는 질병 메커니즘을  
발표하였다.

서울대에서  
물리학을 전공한 후  
자연요법 박사 학위를  
취득한 그는 “생리 구조와  
기능이 사람과 비슷한  
여러 짐작이 동물들을

비교 연구해 보면,  
300년을 살아야 하는  
인간이 100년을  
살기 어려운 것은  
하루의 3분의 2를 직립해  
생활함으로써 받는 중력  
스트레스(Gravity Stress)  
때문”이라고 주장했다.



문 박사는  
“이 스트레스를  
해소하는 방법은  
‘항중력(Anti-Gravity)’을  
이용하는 것”이라며  
“항중력은 요가나  
물구나무서기가  
가장 좋지만

잠을 자면서 자연스럽게  
중력 스트레스를  
해소하는 것이 이상적”이라고 설명했다.

문 박사가 다리 쪽을  
8cm정도 높이라고  
권고한 것은 오랜 기간  
임상실험을 통해  
얻어진 결과라고 한다.



현재 캘리포니아주  
뉴포트비치에서 ‘큰 한의원’을  
운영하면서 지난 8년간  
각종 학술대회에서 논문을  
발표한 그는

“고전 의학과 세계의 장수  
건강법들을  
연구해 보면 중력 스트레스를  
가장 많이 받아

먼저 상하는 기관을  
잘 보호하고  
발달시키면 건강하게  
오래 살 수 있는 길이 있다”라고  
강조했다.

심장으로부터  
뇌의 위치도 3배 높아진다고  
설명했다. 문 박사는

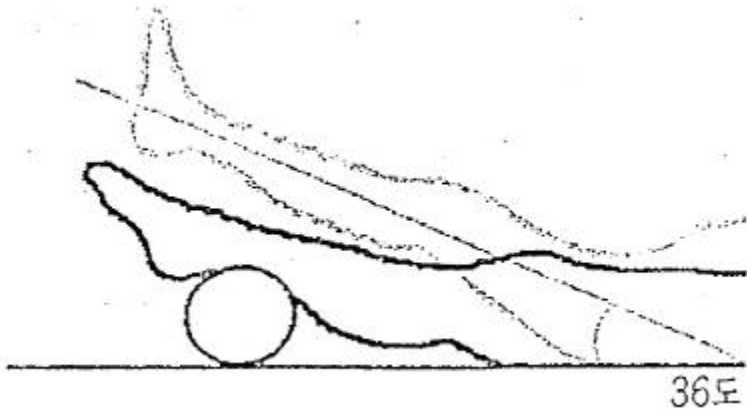
“심장으로부터 가장 먼 발과  
뇌에서부터  
노쇠 현상이 시작되며,

성인의 가장 높은  
사망 원인이  
심장병, 뇌일혈, 당뇨 등  
순환계 질병이 차지하는 것도  
이 같은  
‘중력’의 영향 때문”

이라고 덧붙였다.

또한 중력 때문에  
스트레스를 많이 받는 곳이  
소화기,  
특히 대장이라는 것.

성인 사망의  
큰 비중을 차지하는 대장암은  
이 같은 메커니즘이 원인이  
된다는 이론.



일산에 사는  
전순명(가명, 56)씨 가족은  
잠잘 때 베개에 다리를  
올리고 자는 것을 습관화  
하고 있다.

가족 건강을 지키는  
수칙 중 하나로  
잠잘 때  
다리를 올리고 자자는 것.

일가족 모두가  
직장을 다니고 있어  
하루 종일 피곤한 다리를  
쉬게 하고

혈액순환을  
도모하고자 하는 취지에서

아버지로서 전 씨가  
주도한 가족 건강 수칙.

전 씨는  
“다리를 올리고 자면  
오래 살고 건강해질 수 있다는  
보도를 보고 이후부터  
실행하고 있다”며

자녀들의 경우도 특히  
오래 걸거나 발이 피로했을 때  
다리를 올리고 자면  
다음날  
무리 없이 일어난다고  
얘기하고 있다”라고 말한다.



전 씨의 경우처럼 잠잘 때  
다리를 올리고 자면  
건강에 좋다는 사실에  
많은 사람들이 잠잘 때 다리를  
올리고 자고 있다.

이는 이른바  
‘중력 스트레스’로  
피곤해져 있는 신체를  
자는 동안 다리 쪽의 혈류가  
심장 쪽으로 보내지기  
때문에 다리의 피로뿐 아니라

순환기 계통에도 좋다.

팔다리 올리고 떠는  
모관운동(모세혈관 운동)은  
하는 동안 어떤 균도  
암세포도 증식할 수 없다고  
말하듯 좋다고 하는데  
1분 지속하기 어렵습니다.

그보다 누워 다리를 의자에  
올리고 두 팔로  
책상 위로 들고 보시고  
잠이 오면,  
꼭 주무세요.

?출처 : 카톡으로 받은 글?  
편집 : 신나라



우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는

餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

