



2단계, 발끝을 '탁탁' 소리가 나도록 부딪칩니다.



포인트! 새끼 발가락이 바닥에 닿도록 해줍니다~

발끝 부딪치기를 하다보면 서로 맞닿는 부위에 통증이 올 수 있는데요,
이럴 경우 약하게 해도 아프면 서로 닿지 않도록 해주세요~

天壽運動 '발끝 부딪히기'

이 글은
외환은행을 퇴직한

이들의 모임인
환은동우회에서
경험 나눔 특강에 장준봉 국학원
고문 초청으로 이뤄진
강연 내용을

지인으로부터
카카오톡으로 받아
간편하게 따라 할 수 있어
올려 봅니다.

건강에 도움이
되셨으면 합니다.

1



외환은행을
퇴직한 이들의 모임인
'환은동우회는
지난 1일 건강을 주제로
6월 강의를 진행했다.

경험 나눔으로

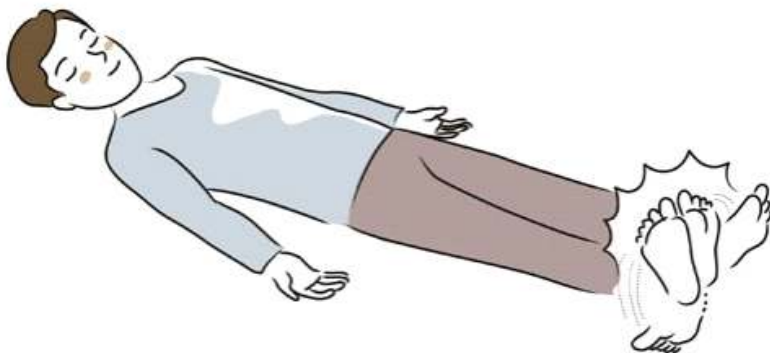
이뤄진 이날 강의에는
외환은행 이사 출신인

장준봉 국학원
상임고문이 강사로 나서
은퇴 이후의 건강 관리법으로
발끝 부딪히기를
소개했다.

장준봉 고문은
"나이가 들면서
다리가 많이 약해졌는데
우연히 단월드
수련하는 이에게서

발끝 부딪히기를
알게 되었다"며 "몸은 물론
정신적인 건강까지
얻게 되었다.

2



발끝 부딪히기는
앉아서도 누워서도

할 수 있는 가장 간편하고도
효과 만점인
심신수련법
(心身修練法)"이라고
소개했다.

지난 7년 동안
하루에 적게는 1천 번,
많게는 5천 번 이상
발끝 부딪치기를
한다는
장 고문은

"31년 동안 써온
안경
을 벗었는데

이에 대해서는
의사도 발끝 부딪히기의
효과를 인정한 바
있다"며"무엇보다
중요한 것은

하나를 하더라도
꾸준히

하는 것"이라며
참석자들에게
꾸준한 건강관리를
강조했다.

강의가 끝나자마자
참석자들은

너나없이
장 고문에게 몰려
발끝 부딪히기의
자세와 방법에 대해 물으며
높은 관심을 보였다.

3



아래는
장준봉 고문이 강의한
'발끝 부딪히기'
강의록 전문.

발끝 부딪히기는
양발의 뒤꿈치를
축으로 삼고 발끝을
좌우로 벌렸다
오므렸다가 반복하면서

엄지발가락
옆부분을
서로 맞닿아 부딪히게 하는 것이다.

발끝 부딪히기를
要約하면
다음과 같은 炳도 效驗이
있다고 합니다.

뇌경색' 당뇨병'
신장병' 간경화등에도
효험이 있는 것으로
나는 느끼고 있다



2단계, 발끝을 '탁탁탁' 소리가 나도록 부딪칩니다.



발끝 부딪치기를 하다보면 서로 맞닿는 부위에 통증이 올 수 있는데요,
이럴 경우 약하게 해도 아프면 서로 닿지 않도록 해주세요~

순서

1. 앉은 자세에서
다리를 쭉 펴고 손은
편안하게 뒤로
짚어준다.

2. 발뒤꿈치를
띄우지 말고 발끝을

‘탁탁탁’ 빠르게
부딪친다.

3.같은 방법으로
누워서도 해준다.

TIP

처음 할 때
100번으로 시작해
서서히 횟수를
늘리는 것이 좋다.

효과
잠자기 전에 하면
숙면효과가 있고,

간이 안 좋을 때,
다리가 저릴 때,
마음이 안정되지 않을 때,
얼굴이 상기될 때
이 동작을 하면 좋다.

<너무 길어서
요약합니다>



2



3



4



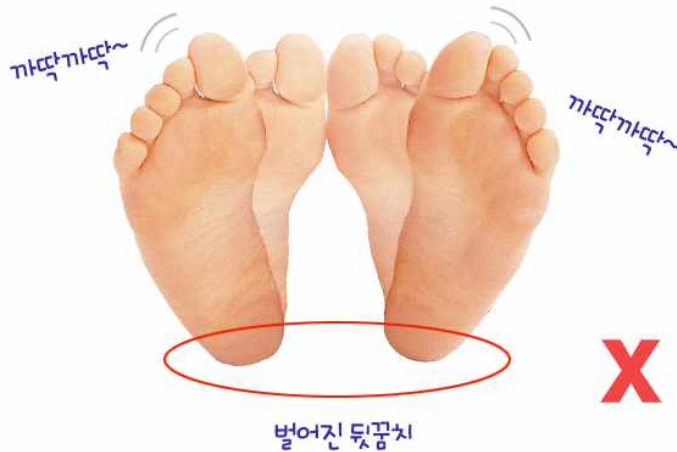
이미지를 불러올 수 없습니다

6

발끝 부딪치기로 불면타파!

밤이 오는 것이 두렵다면, 이젠 고민 끝!

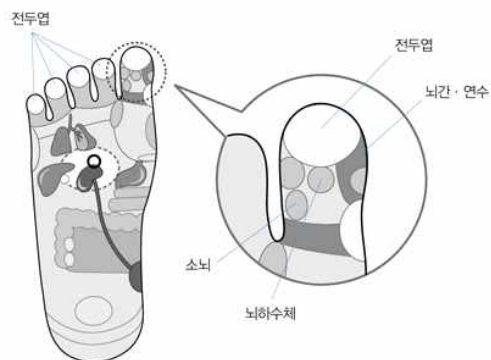
뺏남, 이렇게 한다!



이렇게 해야 해요 ~

1단계, 발을 모아 붙이고

우리 몸은 손끝, 발끝에서 뇌까지 모두 하나로 연결되어 있는데요,
특히 발은 인체의 축소판이라고 부를 정도로 발바닥에는 온 몸의 각 부위와 연결된 반사점이 있습니다.



< 이미지 출처 : 걸음아 날 살려라, 한문화 출판 >

발끝 부딪치기를 할 때 주로 엄지발가락을 서로 부딪치게 되는데,
이 엄지발가락에는 대뇌, 뇌하수체, 뇌간의 반사점이 있어서 꾸준히 자극을 주면 뇌가 자극이 되어
멜라토닌 분비가 원활해진답니다^^

또, 말초에 있는 모세혈관이 확장되면서 하체의 혈액순환이 좋아지면서 긴장된 몸이 편안하게 이완이
됩니다.

멜라토닌[melatonin], 밤을 지배하는 암흑의 호르몬.

뇌의 송과선에서 분비되는 호르몬으로 빛을 감지하여 생체 리듬을 조절하여 밤이 되면 우리 몸을 잠들게 하는 작용을 한다. 불규칙한 생활이나 스트레스, 긴장 등으로 인하여 멜라토닌의 분비에 이상이 생기면 불면증은 물론 우울증, 심지어는 암 발생률이 높아진다고 한다.

불면증은 멜라토닌 분비가 줄어들면 겪게 되는데요,
멜라토닌이 고르게 분비가 될 수 있도록 스트레스와 긴장으로
굳은 몸을 풀어주고, 뇌 신경을 적절히 자극하면 어느새 잠이
술술~ 숙면을 취할 수 있습니다.



발끝 부딪치기로 불면타파!



한 원로 언론인은 매일 발끝부딪치기를 해서 30년 동안
쓰던 안경을 벗었다고 합니다^^
꾸준히 하면서 익숙해지면 조금씩 숫자를 올려보세요.



11



12



= 출처:골드 프렌드 =



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

