養生은 生命經營學

鄭 淑
(韓國養生會 會長)

양생을 목표로 출발된 동양의학은 생명의 근원을 파악하여 숨쉬는 방법에서 부터 몸을 굴신하여 정비하는 도입법과 음식과 약초의 섭생법, 그리고 정신수양법까지 기초의학으로 가르쳐 왔다.

병은 나기 전에 예방하고 조금만 노력하면 웬만한 병은 스스로 물리칠 수 있다는 예방의학 관념의 투철한 동양의학이라 병나서 고치는 치료술은 최하위의 기술로 여겨 왔으며 환자나 의사는 그 말단. 처리에 무심치 말고 마땅히 그 이전의 조처를 해 두는 것이 賢人이고 識者이며 上醫라 일컬어 왔다.

그렇다고 해서 치료의학이 발달되지 않은것도 아니지만 어쨌든 병나기 전에 조처를 우선적으로 생각한 선현들의 슬기는 새삼 감탄할 따름이며 오늘날 인류에서 가장 필요한 지식이 바로 이것임을 깨달을 때 머리 숙여지는 바 있다.

양생은 생명의 경영방법을 가르치는 학문이다.

呼와 吸이 變을 낳고 이것의 반복을 通이라 하니 呼吸의 계속이 변통의 연속이고 연속된 변통을 생명력이라 한 것이다.

氣의 出納이 생명 경영의 기초 收支로서 호흡의 충실이 생명력의 풍요를 말하고 건강 유지의 관건이라고 말해주고 있다.

물론 산소의 흡입량이 인체에 중요함을 말하는 것이겠지만 이것은 산소에 국한된 것이 아니다. 동양의학이 말하는 『氣』의 관념이 산소만을 지칭하고 있지 않기 때문이다.

氣는 『 』 날씨 기와 『米』 쌀 미가 합쳐진 글자로서 코로 出入하는 하늘의 기(天氣—光, 香, 音, 味, 磁力 등)와 입으로 출입하는 땅의 기운(穀氣—탄수화물 단백질 지방질 미네랄 등)을 말하는 것이라 영양과 위생에 관계되는 모든 기운으로 인체 경영에 필요한 모든 원소들을 말한다.

榮氣와 衛氣 모두를 말하는 것으로 脈 가운데로 흐르는 영양분 일체와 脈 밖에 충만된 모든 생리작용을 총괄한 것이며 榮과 衛를 기르는 방법론 그것을 양생이라고 한 것이다. 1晝夜에 50回를 도는 榮氣, 낮과 밤 25回씩 양과 음으로 消息을 전하는 衛氣는, 臟과 腑의 활동을 구별짓고 副交感과 交感의 기능을 명확히 말해준 것으로서 인체 내의 氣의 운행법칙과 자율신경 기능을 분명하게 설명해 주고 있다.

오늘날 우리들이 즐겨쓰는 영양과 위생이란 말의 근원도 여기서 비롯된 단어이고 榮양과 衛생을 돌보는 양생의 뜻도 그 아랫자가 합쳐 이루어진 것을 알게 된다. 우리가 무심코 쓰고 있는 용어를 잘 풀이해 보면 의학 원리가 명확해진다.

호흡의 중요성

성인들의 1分間의 호흡수가 16~18번이니 하루에

26,200번이 된다. 동의보감(350~400년전)에 밝혀진 호흡 수는 13,500번이라 했으니 요즘 사람보다 훨씬 적어 약 반 밖에 안되는 걸 보면 옛날 보다 요즘 사람들의 호흡이 훨씬 빨라지고 있는게 틀림없다.

호흡이 빨라진다는건 심장 부담이 늘어 난다는 얘기고 그만큼 산소의 소모량이 증가 된다는 얘긴데 빠른 호흡은 장기의 무리를 가져오고 생리기능에 부담을 준다는 결론이 된다. 『동의보감』에선 宇宙가 永劫을 사는데 인간이 고작 120을 살기 어려운 것으로 우주와 인간의 호흡수를 비교해 말하고 있다. 일단 빠른 호흡이 인체에 부담을 주고 특히 심장을 과로시킨다는 데는 의가 없을 것이다. 나가서 빠른 호흡은 심장을 불뜨게 하고 심장이 들뜨면 사고가 안정되지 않으며 이것은 행동을 거칠게 한다. 호흡 안정의 행동을 규제하는 방법으로서 修身治國의 명패로 삼았던걸 보면 오늘날의 과학지식과는 판이하게 느낄 수도 있으나 심오한 그 뜻을 통찰하게 되면 동양사상이나 동양의학의 차원 높은 철리가 놀라운 것이다.

호흡의 안정이 곧 심장의 안정이고 심장의 안정이 뇌(정신) 기능의 정상화로 건강 유지의 첩경이란 말이다.

본인은 여기서 치료의 제일보는 호흡 조정에 있다고 단언하고 싶다. 물론 기능적 질환 치료에 있어서 말이다.

기능적 질환이란 다시 말해 내장기능의 불안정과 부조화를 얘기해 주는 것이므로 심장의 안정을 도모해서 오장간의 조화를 시도하고 안정을 해주면 노이로오제나 스트레스는 그냥 해결될 수 있기 때문이다

호흡 조정의 효과

흔히 옛 醫書들을 보면 침은 놓을때 반드시 몇 呼를 留針시키라던가 아니면 呼氣에 찌르고 吸氣에 빼라던가 또는 그 반대를 지시하여 호흡 보사로 호흡 조정을 시도했음을 볼 수 있다.

그런데 오늘날 우리는 경혈들을 찾는데 치우쳐 가장 중요한 호흡조정 \효과를 잊고 있으니 모처럼의 침술효과가 세계적으로 각광을 받는 이때에 그 위력이 십분 발휘되지 못하는 이유가 바로 여기 있는 것이다.

자연요법 분양에서 이 호흡효과를 노치고는 치료의 가치를 높일수 없으며 효과의 실마리를 찾기 어려울 걸로 생각한다. 본인 자신 지압요법에 몰두하여 누르는 곳과 누르는 방식에만 치중했던 지난날이 부끄럽기 그지 없고 호흡을 간과한 모든 치료의 헛점들이 어이 없을 따름이다. 기능적 질환 환자들은 거의가 호흡이 빠르고 거칠어져 있다. 환자이건 반 건강인이건 대부분의 사람들이 불안 초조 속에 이러한 상태이다.

우선 호흡을 안정시키면 교감기능이 안정된다. 심장 부담이 적어지니까요. 교감의 안정은 자연 부교감의 안정으로 이어지는 것이 상식이다. 어려운 화학부호를 늘어놓지 않고도 자율신경의 안정, 내장, 기능의 정상이 오고 내장의 안정이 神인 뇌의 안정으로 귀착됨을 알 수 있다.

옛 사람들은 장수의 비결은 뇌를 잘 단련시키는데 있다고 말해 왔다. 그들은 호흡으로 뇌를 단련시키는 방법을 고수해 왔다. 그실 호흡(숨골운동)아니고 뇌를 단련시킬 방도는 없는 것이니 건강과 장수를 위한 호흡법이 오늘날까지 그 명맥이 유지되고 있는 이유를 알 수 있을 줄 안다.

호흡의 조정법

예방의학적인 호흡법은 胎息法을 말한다. 어머니 뱃속에서 맨처음 생명이 시작될 때 탯줄을 통해 숨쉬든 호흡의 원형을 말한다. 모체에서 태식을 하는 열달 동안 인체는 오장 육부, 사지 골격과 피부 머리털까지 완전히 생성이 된다.

분만할 때 고고의 성을 지르며 肺호흡으로 전환되기 전까지 최고도의 성장이 지속되는 것이다. 결국 인간의 성장율을 따져볼때 태식을 하는 열달동안 만큼 고도성장이 이루어지는 때는 없다. 그후 성인이 되면 성장은 둔화되고 퇴락의 길로 접어들면 다시 태식법을 되찾아 신체성능을 활발히 하고 건강은 물

론 회춘도 가능하다고 했으니 뇌 기능의 보강이 뇌하수체를 정상화하여 호르몬분비를 촉진시켜 준다는 결론이 된다.

결국 생명력이란 스스로 차근차근 쌓아 올리는 것이지 남에게 돈주고 살수 없는 것으로서 자기 스스로 기운을 모아 비축하라고 일러준다. 허나 스스로 못하는 경우 즉 병이 났을때 부득이 치료사가 돕게 마련이다. 호흡의 변통이 잘 되지 않는 환자를 우리는 가급적 손쉽고 편안하게 변통이 제대로 될수 있게 조처를 해준다.

호흡 수의 변화가 병이란건 뻔히 알면서도 그것을 바로잡는 방법을 생각지 않는다는건 웃으운 이야기이다. 그러면 지금부터 바로잡는 방법을 말해 보겠다.

心俞와 腎俞

心腎은 음양 오행설의 火와 水의 원천지이고 교감 부교감의 조정처 이다. 心腎의 水火원리를 이와같이 교감 부교감의 음양학적 원리로 말해주고 있는 것이다.

心이 虛하면 교감이 과민해져 부교감인 腎이 허덕이게 되고 길항작용의 균형이 깨지게 된다. 心腎의 안정이 자율기능의 안정을 말하고 내장기능의 정상화를 말한다. 노이로오제 적인 환자치고 심기능이 안정되는 법이 없으니 이곳부터 조정을 해야 하는 법이다.

우선 心이 허한 사람은 장압으로 心俞 양쪽을 동시에 눌러 지속압을 하는데 10초 정도의 지속적인 압력으로 호흡을 교정한다. 여러차례(5~6회) 반복하며 참는 훈련을 시킨다. 7呼 정도를 참을 수 있을 때까지 시행하는 것이다.

이때 주의는 과중한 압력으로 눈이 충혈되거나 늑골에 무리가 가지 않도록 할 것이며 지나치게 약한 압력도 안되니 환자가 견디기 알맞는 압력을 주어야 한다.

心이 實할 경우에는 약간 달리 3~5초 정도의 짧은 지속압을 반복하면서 10초까지 견딜수 있게 해야 하며 7呼까지 견딜 수 있어야 정상이 된다. 이때 압력에 신경을 써서 지속하는 훈련을 연장 반복한다.

교감기능이 항진된 사람은 腎기능이 자연딸려 허해지기 마련인데 腎俞의 조정도 虛實을 따라 압력을 조정하고 7呼를 참을 수 있을 때까지 心俞때와 같고 주의할 것은 혈압이 높은 환자는 머리에 충혈이 되지 않도록 조심하지 않으면 안된다.

충분한 교정 훈련으로 심신의 개선이 명확해질 때까지 해야 한다.

膈俞……횡격막 조정의 요처로서 호흡에 변화가 온 사람은 반드시 이 근처에 변화가 나타난다. 호흡의 부작용도 여기서 바로잡을 수 있는 곳이다.

장압으로 지긋이 힘주면서 환자가 몸의 균형을 잡을 수 있게 한다. 균형 잡힌 상태에서 7呼정도 참을 수 있으면 정상이니 반복 교정으로 바로잡는다. 이때 주의는 무리한 압력으로 환자가 담이 드는 경우가 생기지 않게 숨을 확확 토해 내면서 해야 한다.

脾俞……환자를 빨리 잠 재울 수 있는 곳으로 중추 기능을 정지시키고 자율기능을 배가 시킬 수 있는 요처이다. 불면증이나 노이로제로 허덕이는 환자에게 이곳을 중심으로 눌러 호흡을 조정하고 잠들게 해주면 치료 효과가 빠르다. 5~10초의 지속압으로 조정하며 7呼 정도를 견딜 수 있는 체질로 개선시켜야 한다. 이때 주의할것은 무리한 압력으로 요추를 상하지 않게 하는게 중요하다.

膻中……인공호흡을 시키는 자리로서 호흡과 心筋활동에 직접 영향을 미치는 곳이다. 차분히 누르면 심장을 안정시킬 수 있고 적절히 자극을 주면 심장기능을 고무시킬 수도 있다.

늑골 위라서 압력 주는 요령이 미숙하면 불쾌하고 견디기 어려우므로 세심한 주의로 은근하고 적절한 압력을 주는게 긴요하다. 너무 충격적인 압력은 위험하므로 과도하지도 미진하지도 않는 압력으로 7呼를 참을 수 있게 조정해야 한다.

巨闕……心俞와 대치되는 곳이고 태양신경총의 반응처이기도한 이 자리의 조정이 미주(迷走)신경 조절의 요처가 되기도 한다. 또 단전에 크게 영향을 주는 곳으로 조정하기 까다로운 곳이고 반응도 큰

p. 79에 계속

스켓을 꺼냈을 때 비스켓 표면은 원하는 색깔과 똑 같았으나 두 색소 사이의 반응과 비스켓의 PH의 영향으로 내부의 색깔은 brilliant emerald green이었다. 앞의 실험에서와 같이 최종 제품에서도 일어나지 않아야만 할 일들이 일어날 수 있다는 것을 위의 전형적인 예로드는 것이다.

대부분의 색소는 분말상으로 공급되는 데 대단히 농도가 진하기 때문에 사용에 주의해야 한다.

사용하기 전에 추천된 비율로 녹여두는 것이 좋다.

비스켓 크림에 사용하기 위해서는 불론 이 방법이 맞지 않는다. 물의 산화 촉진 역할 때문이다.

이 문제는 자동적으로 마지막 章인 수용성 분말 색소란에서 다뤄야 할 것 같다.

Non-Speck Colour powders

용해되지 않은 분말 색소가 베이커리 제품에 혼합된다면 육안으로도 작은 색소 반점이 보이게 될 것이다. 이러한 현상은 수분이 전혀 없는 비스켓 filling Cream 같은 곳에서 더 잘 발견된다. 그러므로 색소를 제품에 완전히 고루 분산시키기 위해 Non-Speck과 같은 색소 분말이 개발되었다. 이 분말은 색소를 수화시킨 후 농축시켜 식용 전분에 분무하여 완전히 색소가 균일하게 퍼질 때까지 혼합한 후 건조한 제품이다.

이러한 공정으로 만들어진 free flowing Concentrated Colour powder는 베이커리 제품(dry cake mixed, biscuit filling Creams, etc)에 사용했을 때 최소의 혼합으로 완전히 고루 분산된다.

---

p. 87 계속

곳이다. 조심할 것은 검상돌기(劍狀突起)를 다치지 않게, 그리고 늑골에 지장이 생기지 않도록 할 것이다. 5呼정도 참을 수 있게 반복 교정해 준다.

天樞……신체 上下의 氣의 조정이 잘 되는 곳으로 인체에 氣의 균형이 잡혀 환자가 안정을 취할 수 있게 하는 곳으로 특히 얼굴의 혈색을 좋게 하고 피부가 밝아지는 명소이다.

7呼를 참을 수 있는게 정상이고 반드시 장압으로 조정해야 하며 무리한 압력은 피해야 한다.

여기 설명한 호흡 수는 『동의보감』의 기록에 준한 것이며 이 정도를 견디는 능력은 누구에게나 필수적인 힘이 된다.

본인은 퇴계선생이 쓰신 『活人心方』에서 양생 론리를 터득 정리했으며 이 방법은 본인 스스로 할 수 있는 건강법도 되고 남의 건강을 조정해 주는 길도 되니 모든 치료에 이것을 응용하면 빠른 효과를 유도하는 지름길이 될 것을 확신한다.

끝으로 한가지 부언할 것은 男女는 氣의 순환 방향을 염두에 두고 하는 점인데 男子는 陽體이니까 推力이 주가 되고, 女子는 陰體이니까 引力이 주가 되어야 한다. 任 督脈의 子午 조정은 이와같이 남자는 推力의 방향, 즉 미는 방향으로 힘이돌고 있으며 여자는 引力의 방향, 즉 땅기는 방향으로 힘이 돌고 있어 이러한 운동 역학적 기의 운행 원리를 중요시하고 신체 성능을 조절해야 하는 것이다.

이것이 곧 음양의 조화이며 우주 삼라만상 특히 인체의 오묘한 작용의 근본임을 알 필요가 있다. 실증적 세포 조직학이전에 운동 역학적 생명의 리듬을 이해하지 못하고는 생명체의 기능 조절이란 망발이 되니까요. 진동체인 생명체는 생명 역학적 힘의 촛점이 체내 중심점인 丹田에 맞춰져야 정상 기능이 가동되고 규칙적 호흡수와 두뇌 회전의 안정도 또는 정밀도가 유지될 수 있다. 생명 역학의 연역 원리를 치료의 제일보로 삼아야 한다는 말이다.