



뱃살과 숙변을 패키지로 내보내려면

이유명호/남강한의원장, 대한어한의학회 부회장

한 가하게 화장실에 들어 앉을 시간이 없는 현대인을 괴롭히는 문제 중에 변비가 있다. 늘 바쁘다 바빠를 입에 달고 사니 몸이 알아 차려서 느긋하게 배변의 통쾌함을 즐기기가 어렵다.

근모닝통을 누려면

일찍 일어나 아침을 먹고 과일 야채, 커피나 따뜻한 물을 마셔야 '위-대장 조건반사'가 일어나 마려움을 느낀다. 일하다 화장하다 시간을 놓치지 말고 화장실로 급히 달려 가야 한다.

장근육 강화 훈련이 필요하다

장은 미음자의 아래가 터진 형태로 있으며 시작은 배꼽의 우측하단에서 소장끝이 끝나면 대장이 시작되어 위로 거슬러 올라가서 옆으로 꺾어지며 배꼽위 오른쪽에서 왼쪽으로 가로질러 왼쪽 끝에서 직장 항문까지 아래로 내려간다.

이 장의 통로를 따라 운동 내지는 맛사지를 시켜줘서 주물럭거리며 변이 앞으로 나가게 해주며 방향대로 손으로 주물 주물 쥐어 준다거나 주먹으로 통통 두드려 준다.

밀어내기 한판에는 든든한 뱃심이 필수

뱃심을 기르려면 걷기와 계단 오르기가 필수이고 따로 복근육 강화 훈련을 하면 좋다. 입을 조금 벌리고 가슴과 항문엔 힘주지 말고 배꼽주위의 근육만 부풀려서 숨을 들이 마시다 내쉬는 훈련을 한다. 평소 복식 훈련을 하면 큰 도움이 된다.

장을 빗자루로 쓸어 주라

섬유질 한 것같은 뱃속에서 물을 흡수해서 최

고 30-40배로 불어난다. 이것이 장을 청소하며 장의 연동운동을 자극해서 변의 머무르는 시간과 통과시간을 단축 시키며 쓸어버린다.

샐러드도 좋지만...

양식을 먹거나 서양으로 여행을 가보면 생각처럼 야채를 많이 주지 않는다. 일본 중국 초차도 그러하다. 우리처럼 다양한 김치도 마음껏 먹을 수 있고 산나물에 채소 등의 온갖 재료를 요리해 먹는 경지에 이른 문화도 흔치 않다. 그래서 변비나 대장암 등의 질병이 적었으나, 식생활의 서구화와 바쁜 생활 운동부족으로 지금은 아주 많이 늘어났다.

장에 물청소도 착착

물을 적당히 마시는 게 좋다. 그러나 아침에 냉수 한 컵은 사람에게 따라서 복통을 일으킬 수도 있다. 체질에 따라 소음인 변비에는 따뜻한 물이 훨씬 효과적이다. 변비에 좋다고 무작정 하루에 8잔을 마시다 통통 붓는 사람도 있다. 싱겁게 먹으며 내 몸의 신장이 처리 할 수 있을 만큼 붓지 않을 정도로 마신다.

장을 자극하는 경락

시간 있을 때 넓적다리의 앞쪽면을 위에서 아래로 힘주어 쓸어 내린다. 이것은 시간과 장소 구애없이 수시로 얼마든지 할수 있다. 대장을 지배하는 신경은 허리쪽에 있다. 허리 뒤에서 엉덩이가장자리인 장골선에 대장경혈이 위치해 있다. 이곳을 열이 나도록 비벼준다. 몸은 정성껏 비벼주고 문지르고 쓰다듬고 움직여주기만 해도 병이 낫게 되어 있다.