

실버 장수양생을 위한 精氣神論的인 건강기구 개발

김경철* · 이용태

동의대학교 한의과대학 생리학교실

Development of Health Tools for Silver Longevity on the Theory of the Material Basis & Vital and Mental Activities

Gyeong Cheol Kim*, Yong Tae Lee

Department of Physiology, College of Oriental Medicine, Donggeui University

We study the health tools for silver longevity on the theory of the material basis & vital and mental activities. The results are as follows. The navel herb-moxibustion tool strengthen material basis in the low elixir-field. The method is the fumigation of navel by the aroma of herb. The detailed micro-wave tool strengthen Ki(vital energy) in the middle elixir-field by the multi-method of the recognition-stimulation, micro-vibration, micro-current. The mystical pillow being composed of thirty two herbs strengthen mental activity in the upper elixir-field. The three methods are the synthetic, practical, familiar health tools for silver longevity.

Key words : health tools, silver longevity, navel herb-moxibustion, detailed micro-wave tool, mystical pillow

서 론

21c 실버 社會에서 健康은 가장 큰 문제로 등장하고 있으며, 각종 실버 건강 제품이 선보이고 있는 형편이다. 高齡化 시대에 접어들고 있는 한국은 성인의 健康 長壽 養生法에 많은 관심을 갖고 있다. 경제적으로 안정된 생활이 마련되면 건강 장수를 희망하는 것은 人之常情이라고 하겠다. 건강 장수하고자 하는 인간 본능의 욕망을 충족하는 것이 의학의 본분인 점을 감안할 때 건강 장수 養生法의 연구는 의의가 크다고 하겠다. 따라서 노인 사회를 맞이하여, 성인병과 장수 양생법에 대한 연구는 점차 중대한 역할을 하게 될 것이다.

韓方은 만성적인 성인병과 노인병에 대하여 뛰어난 치료법을 많이 갖고 있는 편이나, 현대인의 생활 속에서 실용적이고 친밀하게 활용되지 못하는 아쉬운 점이 없지 않다. 이런 측면에서 현대의 한의화적인 연구 방향은 전통적인 한의학의 연구와 더불어 이 시대에 맞는 주체적인 변통이 함께 이루어져야 한다고 생각된다.

이에 저자는 한의학의 생체 氣 의화적인 精氣神의 내용을 바탕으로 淸上 通中 溫下하는 기전으로써, 실버 건강장수 양생과

성인병의 예방·치료에 활용 가능한 실용적인 방법을 추구하여 몇가지 방안과 기구를 마련하였기에 보고하는 바이다.

본 론

1. 生體 養生과 精氣神論

生體는 항상 스스로 움직이는 파동적인 특성을 가지고 있으며, 또한 精氣神의 3차원으로 나누어 살펴볼 수 있다. 精氣神은 인체의 三寶로써 생명 유지에 절대적으로 필요한 것이며, 건강 장수에도 가장 기본적인 사항이 된다. 精은 下丹田의 강화로 충당될 수 있다. 下丹田은 下焦의 중심으로 溫下의 法이 해당한다. 下焦는 元陰 元陽의 元氣를 貯藏하므로 溫陽氣하는 것이다. 下焦의 溫下는 배꼽을 한약의 香과 氣로 熏蒸하는 방법이 東醫寶鑑 身形篇에서 다루어지고 있는데, 현대적으로도 의미있는 방법이 될 수 있다. 三寶 中의 氣는 中丹田의 강화로 충원될 수 있으며, 中丹田은 中焦의 중심으로 通中의 法이 해당한다. 中焦의 通中法은 氣의 通暢을 의미하는데, 이는 氣의 순환적인 특징을 잘 반영하고 있다. 上下 心腎의 氣 昇降이 중초의 역할로 원활하게 이루어지는 것이므로 中焦는 通中하는 순환을 중시하게 된다. 이런 氣의 순환적인 파동의 특징은 신체에 미세 진동을 일으키는 自發回春功에서 잘 나타난다. 自發回春功은 자연스럽게 선 자세에

* 교신저자 : 김경철, 부산시 진구 양정동 신45-1, 동의대학교 한의과대학
· E-mail : kimkc@dongeui.ac.kr · Tel : 051-850-8649
· 접수 : 2003/05/13 · 수정 : 2003/06/16 · 채택 : 2003/07/18

서 전신을 振動시키는 方法으로 氣의 循環을 촉진하여 건강하게 하는 의미있는 養生 氣功法이다. 생체 氣의 파동적인 속성을 이용한 미세진동 파동장치는 주파수 발생으로 인한 미세 진동, 인지기 자극, 전기 자극, 파동수 제조의 파동공명 장치로서 전신에 선택적인 파동 공명을 일으켜 生氣를 활발하게 한다. 神은 上丹田의 강화로 단련될 수 있으며, 上丹田은 上焦의 중심으로 清上의 법이 해당한다. 上焦의 清上法은 心神을 맑게 하는 것으로 頭腦力을 증강한다. 잠자거나 누을 때 머리와 목이 닿는 神枕은 韓藥의 香과 氣로 心神을 맑게 하는 고전적인 養生法이며 동시에 현대적으로도 의미가 있다.

2. 溫下法으로 精을 補強하는 神關薰蒸機

배꼽약뜸은 한약을 배꼽 위에 놓고서 뜬을 뜨는 것이다. 배꼽으로 한약의 향과 기가 스며들어 효력을 발휘한다. 그래서 배꼽 약뜸으로 명칭한다. 東醫寶鑑에 나타나는 最高의 長壽 養生法 중에서 으뜸이다. 배꼽 약뜸은 東醫寶鑑 身形篇에서 煙臍, 熏臍의 방법으로 최고의 양생법의 가치로 기술되고 있다. 彭祖의 固陽, 固蒂하는 장생연수의 비법으로 백병을 제거하고 수명을 연장한다. 이는 바로 늙은 고목에 새로운 싹이 나듯이, 不老長生한다는 비법을 말하고 있는 것이다.

1) 배꼽의 장수양생적인 특징

배꼽을 나타내는 臍는 齊로 잘 정리 정돈한다는 뜻과 통하여, 신체의 上下가 가지런하게 구분된다는 뜻이다. 몸의 中正을 臍中이라 하며, 팔을 펴서 하늘을 가리키고 발을 뻗어서 땅에 이르게 한 뒤에 위치를 측량해 보면 배꼽이 몸의 한 卍에 있으며, 天樞穴이 臍의 양방 좌우 각 2寸에 해당하여 전신의 반에 위치한다. 배꼽은 精血의 大海로서 五臟六腑의 本이 되고 十二經脈의 根이 되므로, 장생하려면 延壽丹, 小接命熏臍秘方, 接命丹 등으로 배꼽을 찔하는 것이 배꼽을 단련하여 수명을 연장하는 방법으로 제시되고 있다. 이는 배꼽에 韓藥을 놓고서 그 위에 뜬을 뜨는 것이다. 일반적인 약쑥으로 뜬을 뜨는 것은 약쑥의 뜨거운 기운을 쬐이는 반면에, 배꼽약뜸은 사용하는 한약의 향과 기운을 쬐이는 것으로 보통의 뜬과는 차이가 있다.

또한 해부학적 특징으로 살펴보면, 배꼽의 피부가 다른 복부의 피부와는 연약한 상태이므로 한약의 기운이 내부의 장기에 까지 깊숙하게 침투되는 특징이 있다. 해부학적인 특징에 따르면 배꼽의 피부표면 각질층은 얇고 민감도가 높으며, 많은 가는 혈관을 포함하고 있어서 삼투성이 강하고 흡수력이 빠른 특성이 있다. 주위에는 정맥망이 臍정맥과 문정맥의 연결을 통해 간장 내로 들어가며, 신경은 9 - 11 늑간 신경과 서로 중첩되어 臍部 피부 및 피하에 분포되며, 또 細支가 腹膜壁 및 腹膜 外 조직에 분포된다. 따라서 배꼽약뜸은 약물의 香과 氣가 정맥에 투입되어 간장 내로 들어가서 직접 치료와 장수 보건양생 작용을 발휘하여 복막 장기의 신경분지에 반사 작용을 일으켜서 병을 치료하는 목적을 이루게 된다. 무릇, 사람의 배꼽은 생명을 稟受할 처음에 父精母血이 서로 응결하여 포태를 이룩하고, 母腹中에 있을 때에는 모체와 더불어 호흡하니 一身의 臍帶가 마치 花果가 가지에서 蒂를 통하는 것과 같다. 그러나 이미 출생한 뒤에는 코

입으로 호흡하면 臍門이 스스로 닫히고, 장성한 뒤에는 밖으로 정신을 소모하고 안으로 生冷物에 손상해서 眞氣가 제대로 순행되지 못하므로, 蒸臍함으로써 생명의 끈지를 강화하여 固蒂하는 법이다. 이처럼 배꼽 약뜸은 榮衛가 조화하고 安魂定魄하고 추위와 더위가 침입하지 못하고 신체가 輕健하는 가운데 장수하는 법이다. 신체 아랫배의 虛寒과 冷痛을 다스리고 痞積과 遺精白濁, 부인의 帶下, 月經不調, 不妊 등에도 도움이 된다. 바로 이점이 배꼽약뜸의 뛰어난 실버 장수양생술로서의 바탕이 되는 점이며, 下丹田의 精을 보강하는 下焦의 溫下法이 된다. 21c 실버 사회에서 각광받을 수 있는 뛰어난 건강법임에 틀림이 없다. 지속적으로 은근한 자극의 양을 맞추어 배꼽약뜸을 시행하면 건강한 생활에 유익할 것이다.

2) 배꼽 薰蒸機

東醫寶鑑에서 이용하는 한약 형태는 丸과 散의 종류가 있다. 延壽丹, 小接命熏臍秘方, 接命丹, 代灸塗臍膏, 溫臍種子方 등이 있다. 여기에 이용되는 약재는 대부분 정유 성분이 있거나 辛溫한 것, 補陽 · 行氣 藥材를 중심으로 구성된다. 실용적인 배꼽약뜸에서는 편의상 기허형, 혈허형, 기혈양허형의 구분 또는 남녀의 구분으로 약재를 사용할 수 있으나, 배꼽약뜸의 약재는 이에 한정될 필요가 없으며, 변증과 체질에 맞게끔 잘 응용하면 될 것으로 생각된다. 그 활용방법으로는 전통적으로 韓藥材로 만든 丸을 배꼽에 고대로 부착하는 방법과 간접구의 형태로 한약재를 배꼽에 놓고서 그 위에 약뜸을 뜨는 것의 2종류가 있다. 현대적인 기구 사용법에서는 전원 장치 공급으로 기존의 뜬법이 갖고 있는 사용상의 불편한 문제점을 극복하여 안전하게 그리고 취침 중에도 사용 가능함으로써 시간에 구애받지 않게 구성하였다.

배꼽 약뜸기는 전통 한의학의 熏臍法과 현대 과학기술이 결합된 실용적인 장수 양생 기구이다. 본 기구는 약재 저장부와 발열부 및 조절부로 구성되는데, 발열부는 상중하로 자동 조절 가능하며, 취침시에도 저온도의 지속적인 사용이 가능하도록 되어있다. 배꼽에 직접 닿는 약재 저장부는 여러 개의 구멍이 있으며, 가는 섬유망으로 한약을 보관하여 약재 보관과 동시에 香과 氣의 熏蒸에 용이하도록 만들어졌다. 조절부는 간단한 컴퓨터 장치로 구성되어 전원 공급으로 간편하게 사용할 수 있으며, 작동 · 온도조절 · 기능 선택 · 시간 선택으로 구성된다. 작동은 시작과 정지를 담당하고, 온도 선택은 상중하로 자동 조절되며, 또한 인위적으로 강중약의 선택이 가능하도록 하였다. 기능선택은 활동과 수면으로 구성되는데, 활동은 좀 높은 온도로 훈증이 되고, 수면은 취침시 저온도의 지속적인 사용이 가능하도록 되어있다. 시간은 1, 2, 4, 8시간중에서 선택하도록 하였다. 배꼽에 직접 닿는 훈증재료 저장부는 여러 개의 구멍이 있으며, 가는 섬유망으로 한약을 보관하여 재료 보관과 동시에 香과 氣의 熏蒸에 용이하도록 만들어졌다. 발열부의 전원은 전자파의 유해를 방지하기 위하여 직류 12V로 변환되어 적용된다.

3. 通中法으로 氣를 循環하는 微細振動運動機

미세 진동운동기는 超低周波 發生을 통하여 빛, 소리, 微細진동, 미세 전기의 적절한 자극으로 유도된 파동 共鳴 治療器이

다. 생체 氣에 대하여 파동 공명적인 입장에서 氣를 연구하려는 趨勢는 전세계적으로 여러 分野에서 이루어지고 있으며¹⁾, 다양한 형태를 띠고 있는 실정이다. 특히 微細磁氣 共鳴裝置라고 주장하는 MRA 系列의 波動共鳴 기기는²⁾ 뛰어난 임상 활용 효과를 나타내고 있음에도 불구하고, radionics에서 기원한 점 등으로 인하여 전기 회로적인 측면에서 보다 더 엄격한 자료를 필요로 하고 있다³⁾. 그리고 주파수 발생에 의거한 파동 共鳴裝置는 저주파 振動律을 電氣刺戟 양상으로 보내는 것으로 파동 자극 양상의 한 측면을 이용한 것이다. 이외에 聽覺 및 視覺 등의 인지 자극과 미세진동 자극을 통한 방안도 있고, 이를 종합하여 자극을 주는 방안도 시행되고 있다. 또한 波動水는 波動 共鳴에 대한 물의 轉寫를 이용하는 것으로써, 토션 필드적인 場의 차원에서⁴⁾ 이해되고 있는 것도 있는데, 이는 부차적인 파동 共鳴 技法의 利用이다. 또한 波動의 刺戟에 따른 수용의 문제를 감각기를 중심으로 살펴볼 수 있다. 생체 氣의 파동 경계에 따른 자극과 감각기의 수용은 감각기관과 이에 상응하는 파동의 연계로 관찰된다⁵⁾. 그리고 파동에 실린 정보는 나름대로의 구별되는 패턴이 있으며, 여러 형태의 파동들이 서로 정보를 전달하는 것은 공명을 통해서 이루어진다. 생체 기에 대한 파동적인 연구는 두뇌 중심으로 이루어지는 측면과 신체 파동 공명현상으로 연구하는 측면이 있다. 이는 신형일체론적인 입장을 견지하는 한의학의 차원에서는 바람직한 연구 방법으로 받아들여진다. 한의학적인 입장에서는 생체 氣에 대한 센터는 心이나, 현대 과학적인 연구에서 생체 氣에 대한 센터는 두뇌로 보고 있으며, 파동적인 연구에서도 당연히 되고 있다. 따라서 생체 氣의 센터적인 연구는 두뇌 중심으로 이루어지며, 이 중에서 뇌파 변조는 큰 영역을 차지하고 있다. 주파수 발생 중심의 뇌파 변조의 방법으로는 인지 자극을 동원하는 실험을 시행하고 있으며, 신체에 대한 파동 共鳴의 방안으로는 미세 진동과 전기자극을 주로 활용하고 있다.

1) 認知 刺戟을 통한 腦波 변조

인간 두뇌의 97%는 활용되지 않고 死藏된다고 한다. 이런 활용되지 않은 두뇌를 개발하는 연구는 두뇌 창의력 개발과 아울러 건강 증진에도 중요한 요소가 된다. 두뇌 개발 연구는 인간의 五感 중심적 자극에 의한 두뇌 개발의 방안으로 형성되었으며, 두뇌 개발의 방법론들은 두뇌 과학자들에게는 주요 연구 觀心의 대상이 되었다⁶⁾. 두뇌 개발에 있어 인간의 五感 자극에 관련된 연구들은 주로 청각과 시각을 초점으로 하여 시행되었다. 이는 과학 技術 발달의 한계이며, 국내외적으로 개발된 제품의 특징들은 귀의 청각을 자극하거나, 눈의 시각을 자극하거나 또는 兩者를 동시에 자극하는 방식이다⁷⁾. 특정한 주파수의 음악이나

소리로 귀의 청각을 자극함으로써 두뇌의 기억력 증추를 활성화시키던가, 또는 특정 빛깔의 광선을 단속적으로 눈에 비취 視覺을 자극함으로써 두뇌의 활성화를 달성하려는 방법들이다. 이런 방식은 선택적인 특정 주파수 중심에 따른 소리 및 광색 방식의 뇌파 동조⁸⁾ 시스템이다.

2) 微細振動 및 電氣刺戟을 통한 波動共鳴

기존의 뇌파 변조에 의한 두뇌 정신 개발 장치에 대한 연구는 주로 시각과 청각의 인지자극을 통하여 이루어져 왔다. 이는 의미가 있다고 선택된 특정 주파수 중심의 소리 및 색 자극 방식이다. 청각과 시각을 통한 인지 자극 방식의 뇌파 변조 상태하에서의 두뇌 개발 연구는 뛰어난 효과를 나타내었으나, 자극 방식이 다양하지 못한 측면이 문제시 되고 있다⁹⁾. 따라서 다양한 자극 방안이 강구되고 있는데, 미세 진동과 전기 자극도 하나의 방안으로 활용되고 있다.¹⁰⁾ 흔히 시각, 청각의 인지자극이 뇌파 변조에 초점을 맞춘 것이라면, 미세 진동과 전기자극은 신체 전반에 파동 공명을 발생시키는 목적이다. 진동이라는 파동은 일반적으로 전파, 공명, 간섭, 공간 형성, 에너지 소유의 성질을 가지고 있으며, 이는 동물, 식물, 인간 등 어떤 물질에서도 보여지는 보편적인 성질로 해석되고 있다. 특히 생명체는 자신의 리듬, 파동에 적응하게 되면 신경활동이 활발해지며, 외부에서 자극이나 힘을 주게 되면 생체는 그 파동에 맞게 활동하는 특징을 갖고 있다¹¹⁾. 따라서 미세 진동으로 인간 두뇌를 자극하는 방식으로 뇌파를 조절하려는 연구가 진행되고 있다. 미세 진동으로 인간의 뇌를 자극하는 방식으로 인간의 뇌파를 조절해줌으로써, 간편하고도 효율적으로 두뇌 기능을 활성화하는 것이다. 두뇌에 자극을 주는 미세 진동은 마이크로 모터의 작동 원리 및 모터의 회전 시간을 제어하여 진동 주파수를 조절하고 밴드에 부착된 진동 발생 모터를 이용하여 두뇌에 자극을 주며, 진동 자체의 파동에너지를 두뇌에 공명시켜 두뇌를 활성화시키는 원리를 적용하게 된다¹²⁾.

한편, 전기자극은 주파수 발생의 파동을 미세전기로 전환하

7) 박상준, 뇌파변조에 의한 정신개발장치의 현황

8) 1930년대부터 1940년대 후반에 걸쳐 영국의 과학자 W. 그레이 울타는 소리 주파수와 점멸하는 빛이 반응하여 인간의 뇌파와 동조하는 것을 발견하였다. 일정한 빛과 소리 자극에 뇌가 공명한다는 이론으로 실험자가 피험자에게 10Hz의 진동 주파수의 자극을 주었을 때, 피험자의 뇌파는 10Hz로 떨어지게 된다. 이를 뇌파 동조라고 한다.

9) 기존의 청각, 시각의 인지자극을 통한 방식이 자극 에너지가 미약하고 두뇌에 주는 자극도 미미하여 두뇌가 쉽사리 습관화되고 효력이 약해 진다는 것이며, 또한 시각, 청각과 관련된 일부 두뇌에만 자극을 준다는 것이며, 자극 강도를 높게 할 경우에 오히려 두뇌를 흥분되게 하거나 외부 정보를 차단하는 등의 문제점을 주장하고 있다.

그러나 이런 주장은 인지자극이 미세할수록 더욱 뇌파 변조적인 효과를 증진한다는 것과 선택적인 특정 주파수 중심으로 다양하게 인지 자극의 패턴이 변화한다는 내용을 인식하지 못한 점에서 비롯되었다고 생각된다. 더불어 인지자극의 강도를 이야기하는 것을 살펴보면, 자극의 강도(양)이 중요한 것이 아니라, 자극의 방식과 질이 주요하다는 점도 충분히 인식하지 못한 것으로 파악된다.

그러나 이런 주장이 뇌파 변조와 신체 파동공명의 다양한 방식의 개발이라는 궁극적인 측면이 있다는 점에서는 연구자들이 충분히 고려해야 할 것이다.

10) 미세 진동은 두뇌 자극용으로 연구되고 있으나, 본 연구에서는 그 의미를 신체 파동 공명적인 측면으로 잡고 있다. 그리고 전기자극은 주파수 발생기의 특정 주파수 발생을 미세 전류 형태로 전환하여 신체 자극용으로 활용하는 것이다.

11) 미세진동 자극이 두뇌 활성화에 미치는 영향 분석, 윤상원

12) 미세진동 자극이 두뇌 활성화에 미치는 영향, 윤상원

1) 박영호 외2인, 국제생명정보화회의 최근의 연구 동향

2) 방건웅 기를 규명하고자 하는 인류의 노력들
방건웅 미약자기공명분석의 역사와 원리
유상구 외6인, BRS 생체정보 분석방법의 정확도 확인 연구
이경복 옮김, 라디오닉스의 원리

3) 라디오닉스는 인체를 회로의 일부분으로 사용하는 전기저항 측정기이다. 인체가 일으키는 미세한 파동의 반응을 전기저항으로 측정하여 공명, 비공명을 읽어낸다. 따라서 미세자기공명과는 직접적으로 전혀 관계가 없다.

4) 박영호, 토션필드 소개

5) 이원규, 파동의 회로리가 창조하는 우주적 패턴

6) 미세진동 자극이 두뇌활성화에 미치는 영향분석, 윤상원

여 신체를 자극하는 방안이다. 이는 순전히 신체 자극용으로 연구되고 있다. 주파수 중심의 파동을 전달하는 방안의 하나로 선택된 전기자극은 치료 양상은 저주파 치료기와 동일하나, 선택된 정밀 주파수 중심의 전기자극 치료라는 점에서 차이가 난다.

3) 초저주파 발생을 통하여 빛, 소리, 미세 진동, 미세 전기의 적절한 자극으로 유도된 파동 공명 치료기

따라서 認知 刺戟을 통한 腦波 變調下의 頭腦 開發에 있어서, 人間의 五感 刺戟에 관련된 研究들은 주로 聽覺과 視覺을 초점으로 하여 施行되었고, 周波數 發生을 中心으로 빛 소리 등의 認知 刺戟을 통한 腦波 變調에 대한 研究는 뇌파 조절을 통한 잠재능력 개발의 지름길이며, 또한 두뇌 안정화를 통한 신체 질병 치료의 근원적인 연구라는 인식을 갖게되어 여러 분야에서 종합적으로 이루어지고 있다. 더불어 微細 振動 및 電氣 刺戟을 통한 波動 共鳴 方案은 인지 자극 방식의 뇌파 변조 상태하에서의 두뇌 개발이 뛰어난 효과를 나타내었으나, 자극 방식이 다양하지 못한 측면이 문제시 되어 다양한 자극 방안으로 강구된 것이다.

그리고 인지자극이 뇌파 변조에 초점을 맞춘 것이라면, 상대적으로 미세 진동은 신체 전반에 파동 공명을 발생시키는 것이 주된 포인트이며 부수적으로 뇌파 변조도 가능하다. 전기자극은 주파수 발생의 파동을 미세전기로 전환하여 신체를 자극하는 방안이다. 이는 순전히 신체 자극용으로 연구되고 있다. 주파수 중심의 파동을 전달하는 방안의 하나로 선택된 전기자극은 치료 양상은 저주파 치료기와 동일하나, 선택된 정밀 주파수 중심의 전기자극 치료라는 점에서 차이가 난다.

초저주파 생체 파동 공명 치료(ultrafrequency bio wave resorance therapy)는 초저주파를 이용한 色聲觸의 두뇌 동조·파동 공명으로 생체 활성화, 질병 치료를 목적으로 한다. 즉, 빛, 소리, 진동의 적절한 인지 자극으로 유도된 뇌파 변조의 파동 공명 치료기로서 인지, 진동, 전기자극을 통한 뇌파동조 상태하에서의 파동 공명 치료기이며, 파동 공명수도 제조 가능하다. 선택적 저주파의 진동을 이용하여 귀의 청각, 눈의 시각, 피부 근육의 신체 촉각에 미세한 자극을 가함으로써, 삼위 일체형의 파동 자극으로 두뇌의 작용을 안정화시키고 인체 경락의 기운을 활성화하게 함으로써 생체 활성화 및 질병치료 달성한다. 본 장치는 15~30Hz 범위의 초저주파를 시각, 청각 인지로 두뇌와 교감하고 뇌파 동조와 신체를 조율한다. 소수점 세자리의 정밀도로써 코드화된 주파수를 사용한다. 0.000 Hertz 단위의 고유주파수가 주어지고 뇌가 그 주파수에 연결고리를 만들어 점차 동조시키는 것이다. 이것이 우리가 육체적 수준에서 주파수를 사용해서 잘못을 발견하고 고치는 방법이다. 육체에 균형과 조화를 만들어내면 자연히 치유가 일어날 수 있다. 우리의 두뇌와 신체에 주파수를 보내 조화를 꾀하는 것이다. 생체 氣를 파동 공명적인 입장에서 연구하려는 추세는 다양한 형태를 나타내고 있다. 이 중에서 파동의 자극에 따른 수용의 문제를 감각기를 중심으로 관찰하고자 하는 연구가 큰 분야를 점하고 있다. 생체 氣의 파동 경계에 따른 자극과 감각기의 수용은 六感과 波動의 연계로 관찰되며, 파동에 실린 정보는 나름대로의 구별되는 패턴이 있다. 더불어 여러 형태의 파동들이 서로 정보를 전달하는 것은 共鳴을 통해서

이루어진다. 한의학의 생체 氣 의학적 연구는 生氣 중심으로 이루어지나, 현대의 과학적인 연구는 두뇌(brain) 중심으로 이루어진다. 생체 氣의 조절 센터는 두뇌라고 보는 입장이기 때문이다. 인체에 행해진 자극을 모두 두뇌의 수용 양상으로 전환하여 이해하는 것이다. 따라서 피부와 근육 등의 신체 각 부위, 눈, 귀 등의 자극 수용 기관 등으로 받아들여지는 인지 자극은 두뇌 중심에서 자체의 방법으로 해석되는 것이다.

본 제품에서는 신체 부위, 귀, 눈 등으로 동일한 선택적인 주파수 패턴의 진동을 가함으로써(육타브적인 편차가 있다) 두뇌의 뇌파 동조 현상을 유도하고, 파동 공명으로 신체 氣를 활성화하여 의학적 효과를 보고자하는 것이다. 기기의 구성은 다음과 같다. 먼저 시각 자극부는 주파수를 시각적 데이터로 변환하여 보여줌으로써, 반짝이는 빛의 자극으로 뇌파변조를 유도한다. 촉각 활성화부는 진동 주파수를 인체가 느낄 수 있는 자극으로 변환하며, 주파수 변조에따라서 다양한 진동 효과를 나타낸다. 그리고 전기 자극부는 주파수를 미세 전기로 변환하여 환자의 몸에 직접 넣는 미세봉으로 구성되며, 청각 자극부는 주파수를 청각적 데이터로 변환하여 들려준다. 파동수 전사기는 주파수를 물에 전사하는 장치이며, 주파수 발생 장치는 0.000 Hz단위로 주파수를 발생시키는 실험실 수준의 기술이 구현되어, 8비트 마이크로칩을 내장하고 있으며 16비트 변환 칩을 사용한다. 제어 장치는 일반적인 키패드 제어 방식이며, 진동 발생부는 전자석의 원리를 이용하여 주파수를 진동으로 변환하는 장치이다. 또한 사용 방법으로 주파수 코드는 단일 주파수 코드와 복합 주파수 코드로 나눈다. 단일 주파수는 1:1 대응이며, 복합 주파수는 기 입력된 여러 단계의 치료 코스를 나타낸다. 후면에 위치한 전원부의 스위치를 작동 시킨다 '시스템 검사...'라는 메시지가 나온 후 '코드를 입력하십시오'라는 메시지가 나오면 키패드(KeyPad)를 이용하여 치료할 주파수 코드를 입력한다. 주파수 코드는 반드시 4자리로 입력이 되어야 한다. 입력 도중 실수가 발생하면 'Clear'버튼을 누른 후 다시 입력한다. 그리고 '작동 시간을 입력하십시오' 라는 메시지가 나오면 사용 시간을 입력한다. '5분의 경우 05, 30분의 경우 30' 식으로 입력하면 된다. 위와 같은 방법으로 연속적으로 여러개의 코드를 입력 할 수 있다. 그 다음에 코드 입력이 완료 되면 'Start'버튼을 눌러 기기를 작동시킨다. 복합 주파수 코드의 경우 설정된 시간이 자동으로 셋팅되며 다음 코드 입력으로 넘어 간다.

4. 淸上法으로 神을 補強하는 神枕法

漢나라 武帝가 장수하는 노인에게서 전해받았다는 神枕法은¹³⁾ 현대식으로 말하면 건강 장수 베개를 만드는 법이다. 베개 속에 32종의 약물이 있으니 그 중에서 24종은 선한 것으로서 24절기에 해당하고, 나머지 8종은 독한 것으로서 八風에 상응하는 것이다. 자연에 순응하는 양생법은 24절기에 맞게 생활하는 것을 으뜸으로 친다. 24절기는 1년간의 태양의 흐름에 맞춘 태양력이다. 따라서 태양을 중시하는 한의학의 여러 이론과 양생법은 24절기에 알맞는 섭생법을 최고로 친다. 八風은 동서남북과 간방의 8방향에서 불어오는 바람으로 기후 변화를 대표하는 내용이다. 온

13) 동의보감 신형편에 나온다.

도 습도 풍도의 기후 변화에 적응하지 못하면 인간은 여러 병에 걸리게 되는 것이다. 신침법은 한편으로는 자연의 리듬에 순응하고, 또 다른 한편으로는 자연의 나쁜 기운에 대응하는 적극적인 양생법이 된다. 무릇 병이 생길 때에는 모두 陽經脈으로부터 일어나는 것이니 한약으로 만든 신침을 베면 풍사등의 여러 사기가 침입하지 못하게 된다. 사용한 후 100일이면 얼굴빛이 광택이 나고, 일년이면 몸의 여러 질환이 없어져서 전신이 향기롭고, 4년이면 백발이 검어지고 빠진 이가 다시 생기며 눈과 귀가 총명하게 되니¹⁴⁾, 결국 혈액과 양기의 순환을 돕고 두뇌를 이롭게 하는 비법이다. 따라서 신체가 허약하여 환절기마다 감기로 고생하는 어린이, 두뇌력을 많이 필요로 하는 수험생과 직장인, 기억력이 감퇴되는 갱년기의 장년층, 중풍 등의 심장-혈관계 질환이 걱정되는 노인 등등에 많은 도움이 되어 우수한 양생법이 될 것이다.

1) 신침 만드는 법

맑은 날씨의 5월 5일이나 7월 7일에 잣나무를 베어서 베개를 만든다. 길이는 1척2촌이며, 높이는 4촌으로 그 속에 1두2승의 물건을 넣을 수 있다. 베개의 머리를 베는 쪽의 두께는 백목(柏木, 측백나무)의 붉은 속 부분을 2분 두께로 하며, 열고 닫고 하도록 한다. 그 두께에 구멍을 뚫는데 한줄에 40개씩 모두가 120개의 구멍이 되도록 한다. 구멍의 크기는 좁쌀이 들어갈 정도로 하여 약물의 기운이 잘 통하도록 한다. 이처럼 신침 제작의 포인트는 한약재의 보관 및 향과 기의 조절에 있다.

2) 한약재

선한 약물은 천궁, 당귀, 백지, 신이, 백출, 고본, 건강, 방풍 등의 24가지이며, 독한 것은 부자, 반하 등의 8가지이다. 32종의 약물을 각각 1냥씩 썰어, 8가지 독한 약물은 밑에 넣어서 깔고 그 위에 24가지 순한 약물을 알맞게 배치하여 베개 속을 채워두고 포낭으로 베개를 입혀서 사용한다. 신침에 들어가는 한약재는 선한 약재와 독한 약재에서 대개가 辛溫한 약재로 쟁과 기가 강한 것으로 파악된다. 따라서 신침법은 배꼽 약뜸과 마찬가지로 한약의 향과 기운이 목 부위의 風字 穴을 중심으로 경혈을 경과 투입되어 작용하는 것으로 생각된다. 신침법의 사용 방법에서도 마찬가지로 포낭으로 신침을 싸는 것은 한약의 기운이 밖으로 빠져나가는 것을 방지하기 위한 것이다. 또한 가죽으로 싸두었다가 베개를 벨 때에 벗겨써도 좋다.

3) 실용적인 신침 활용

동의보감에서 나온 것처럼 나무로 베개를 구성하면 딱딱한 느낌으로 실용성이 부족하다. 따라서 한약의 향과 기를 저장하고 사용 시에만 향과 기를 방출하게 하는 것과 사용상의 부더러움을 동시에 만족할 방안이 필요하다. 따라서 레자를 이용하여 베개 구조를 만들고 목이 닿은 부위는 부드러운 재질로 처리하면 실용적인 신침법이 된다.

먼저 보관용 가방은 취침의 시간에 한약의 쟁과 기를 보관하는 가방으로 고급 호드락천으로 제작되며, 이동 용이한 구조로 손잡이 기능을 겸한다. 다음으로 베개 흘침은 고급순면 100%로 썬, 장수회춘의 글자를 새겨서 베개 상부를 표시하며, 카키색과

베이지색 2종으로 장만한다. 그리고 속낭 외피에서 향기 배출구는 지름이 2.5cm, 구멍 99개로 향기 배출 조절을 담당하며, 내부는 비닐 코팅으로 외부는 혼방옥스포드지로 처리된 호드락천을 사용한다. 마지막으로 한약 속낭은 선한 약재, 악한 약재와 쿠션용 메밀층을 구분짓는 3단 구조의 내피로 하되, 고급 면 100%로 우수한 촉감을 유지하여 通風과 保腎이 용이하도록 하며, 고급스런 모양의 천연 섬유 재질이다. 속낭의 세가지 층 구성은 한약재의 구분과 베개의 성능을 위함이고, 선한 약재와 독한 약재의 구분하는 목적으로 가진다. 하단 1층은 메밀으로써, 쿠션 유지와 높낮이 조절 및 모양새 유지를 위함이고, 가운데 중단 2층은 독한 약재로 충당하고, 상단 3층은 선한 약재로 충당한다.

결 론

실버 장수 양생을 위한 生體氣醫學의인 입장에서 精氣神에 상응하는 세가지 長壽養生기구를 연구한 바, 다음과 같은 結果를 얻을 수 있었다. 1. 배꼽 약뜸은 下丹田의 精을 보강하는 養生法이며, 韓藥의 쟁과 氣로 배꼽을 薰蒸하는 方案이다. 2. 微細 周波數 波動器는 認知刺戟, 微細振動, 微細電流 등의 綜合的인 方案으로 中丹田의 氣를 보강하는 養生法이다. 3. 神枕法은 32種의 韓藥材를 이용한 健康 베개법으로 上丹田의 神을 보강하는 養生法이다. 4. 以上의 세가지 長壽 養生法은 韓醫學의 原理的인 側面을 바탕으로 하며, 종합적이고 實用的이며 親近한 生活속의 健康長壽養生法이라고 생각된다. 이상으로 보아, 21c 미래산업에 부합하는 韓方治療技術 啓發과 실버老人社會를 맞이하여 성공한 실버 장수혁명을 위한 한방실버산업기술의 장수양생법의 연구 차원에서, 앞으로 精氣神論에 입각한 세가지 長壽養生法 대한 연구에 더욱 拍車를 가할 필요가 있다고 생각된다.

참고문헌

1. 박영호 외2인 국제생명정보학회 최근의 연구 동향, 2000년도 춘계학술대회논문집, p.21-28, 2000.
2. 방건웅 기를 규명하고자 하는 인류의 노력들, 지금 여기, 미내사 모임, 1997.
3. 방건웅 미약자기공명분석의 역사와 원리, 제3차 응용미약자기에너지학회 논문집, p81-96, 1997.
4. 유상구 외6인, BRS 생체정보 분석방법의 정확도 확인 연구, 한국정신과학회지 2권 2호, 1998.
5. 이경복 옮김, 라디오닉스의 원리, 지금여기, 미내사 모임, p111-127, 1998.
6. 박영호, 토션필드 소개, 지금 여기, 미내사 모임, p. 56-76, 2000.
7. 이원규, 파동의 회오리가 창조하는 우주적 패턴, 지금여기, p.8-32, 1997.
8. 윤상원, 미세진동 자극이 두뇌활성화에 미치는 영향 분석, Journal of Korea Jungshin Science Society, 3(2):99-106, 1999.
9. 박상준, 뇌파변조에 의한 정신개발장치의 현황, 제2회 한국정신과학 학술대회논문집, 한국정신과학회, pp. 172-176.

14) 동의보감에 나타나는 효능에 대한 설명이다. 건강 장수 양생의 대표적 인 설명으로 생각된다.