



빛과 세상

광명자연건강학회월보
발행 겸 편집인 : 박선식
인쇄소 : 문양사
등록번호 : 서울 라12085

빛과세상 광명사 본사 매장 : 서울 중구 남대문로4가 18-1 02)754-0533 광명자연건강학회 연구실: 영화빌딩606호 02)319-3530

광명논단

시련의 생태적 시각

sun seed 박선식

생명들의 터전인 지구를 어머니에 견주어 말하는 경우가 있다.

여러 자식을 둔 어머니의 소망은 무엇일까? 자식들이 무탈하여 건강하고 서로 우애하는 것이다. 형제를 향해 최첨단 무기를 겨누고 폭탄을 퍼붓고서 형제와 지구 가족들을 위해 일한 것이라고 말한다면 바른 말이 아닐 것이다.

또한 이러한 이웃 나라의 비극을 바라보면서 자신들이 얻을 수 있는 경제적 가치나 이권을 앞세우는 부류들이 있다면 이 또한 정의롭지 못한 처사다.

리비아 내전의 참상과 이웃나라 일본에서 일어난 재해와 방사능물질 유출로 공포에 질린 이웃들의 슬픈 소식을 접하면서 참된 평화가 무엇인지 생각에 잠겨본다.

지구적인 시각으로 이 현실을 살펴보면 어떨까?

우주에서 지구를 바라보면 세계 도처에 일어나는 화산폭발 지진재해 등은 스스로의 답답함을 어쩔 수 없이 토해 내 숨통을 터뜨리는 한숨일지도 모른다.

분쟁과 전화(戰禍)로 찢겨진 지표면은 아마도 화상으로 피부가 문드러진 아픔일 것이다. 이를 감내하고 있는 생명들의 터전, 어머니인 지구는 자식들의 희생과 죽음으로 아마도 슬픔에 잠겨있을지도 모른다.

자식이 아프거나 참혹한 상황에 놓이게 되면 어미는 먹는 밥도 맛을 느낄 수 없고 하는 일도 손에 잡히지 않게 된다.

형제들 간에도 한 가족으로서 느끼는 이 아픔들은 그들의 생활 속에 어둠과 슬픔으로 저며오는 것은 당연한 이치다. 그래서 죽어간 생명들과 수많은 희생들에 연민의 정을 가질 뿐 아니라 자식을 잃어야했던 지구에 대해서도 자식된 도리로서 위로의 마음이 우러나온다.

이러한 마음에서 자연건강과 생태적으로 온전한 건강을 한번 살펴보자!

우리의 부모나 자식, 이웃형제가 아플 때 우리는 그 아픔을 우리 자신의 몸으로 함께 나눈다.

그들이 치유되기 바라는 마음으로 자신의 처지에 따라 그 아픔들을 나누는 정성을 다할 때 비로소 새로운 희망의 싹은 움튼다.

같은 맥락으로 한 개인의 건강은 우선 자신의 영역이기에 내가 우선 지키고 관리해야하지만, 사실 나만의 것이 아니다. 나의 건강은 나의 가족과 나를 포함한 지구생명공동체의 건강과 연결되어 있다.

그래서 저들의 참된 평화와 건강 없이는 나 역시 슬프고 아플 수밖에 없는 것이다.

크리스천들에게 3, 4월은 예수의 고난을 묵상하는 시기와도 맞물려 있다.

인류구원을 위한 희생의 긴 어둠의 시간들을 지나고 나면 새롭고 기쁜 삶을 맞게 될 희망을 준비하는 어려운 이 시기들을 잘 참아 극복할 수 있기를 권면드리고 싶다.

여러 종파나 종교적 정열들도 전 인류를 향한 열린 신앙으로 거듭나서 인류공동체적으로 이 고난들을 잘 극복하여 슬픈 지구에게 새 희망이 잉태되는 출산의 산고(産苦)로 승화될 수 있기를 바라마지 않는다.

횡격막을 이용한 복식호흡의 특성

뇌를 활성화시키고 온몸을 건강하게 만들어 주는 호흡법이 무엇일까?

진흡으로 빚어 코에 숨을 불어넣어 만들어 졌다는 성경의 이야기처럼 인간은 코로 호흡을 하게 만들어져 있기 때문에 입으로는 아무리 숨을 들이마셔도 대부분 공기가 쉽게 뇌에 도달하지 못하고 호흡이 깊지 못해 정상적인 호흡이 못된다.

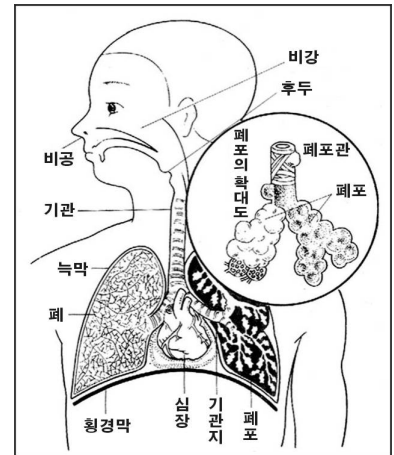
코로 호흡을 할 경우 공기가 뇌로 충분히 전달되어 뇌의 활성화를 촉진시킨다. 예컨대 음식 냄새를 맡으면 금방 배가 고파지고 식욕이 생기며, 향기를 맡으면 바로 기분이 좋아지는 것도 코로 들이마신 호흡이 바로 뇌에 신호를 주었기 때문이다

이처럼 코 호흡을 하게 되면 뇌로 산소가 빠르게 전달되기 때문에 뇌 활성화로 이어지며, 비교적 깊은 복식호흡에 잘 인도된다.

반면에 코로 호흡하지 않고 입으로 호흡하게 되면 뇌로 공기가 충분히 전달되지 못하고 흉식호흡이 되어 숨이 짧아져 체내는 산소 결핍상태가 나타나게 된다.

이런 경우 쉽게 피로를 느끼게 될 뿐 아니라 반복되면 인체의 근 골격의 약화가 나타나 심부 골격근의 위축이나 골반 뒤틀림이 나타나는 것과도 관련되는 바가 크다.

이러한 현상들을 살펴볼 때 호흡은 코로 해야하고, 횡격막을 충분히 사용하는 복식호흡을 해야한다. 그래서 이번 달 월보에서는 KM(광명)-OST(Occipital Sacrum Therapy)-5 중 KM-OST-2에 해당되는 횡격막 카르마호흡법에 대해 살펴보기로 한다.



〈호흡기계의 구조〉

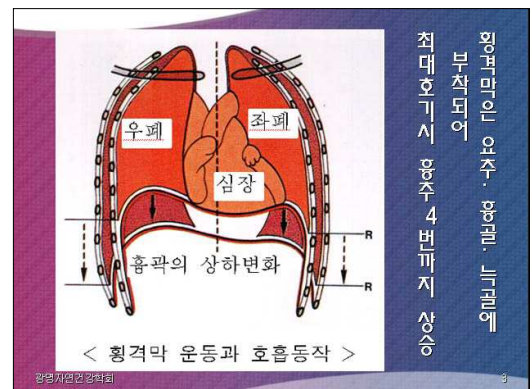
1. 복식호흡의 필요성

호흡에 따라 횡격막이 상하로 확실하게 움직이고, 선골호흡법¹⁾이 원만한 곡선을 이루며 작동(항문이 조여지는 듯한 느낌)되면 체내에 쌓여 있던 독소가 잘 배출된다.

뿐만 아니라 장기들을 상하로 마사지 해주는 것과 같은 기능을 해주는 횡격막호흡은 오장육부가 윤택해지고, 유연해지면서 젊고 아름다운 건강체가 되는데 도움을 주게 된다.

횡격막이 충분히 내려오는 호흡으로 깊게 숨을 쉬는 참선이나 명상을 하게 되면, 두개골 속의 뇌에서는 수십 종의 뇌 호르몬²⁾ 분비를 촉진한다. 뇌 호르몬은 인체에 면역기능을 높여주고 전신조절능력을 배가하여 온몸을 활성화시킨다.

이러한 깊은 명상의 상태는 뇌 호르몬의 분비와 함께 두뇌의 뇌파도 혼란스런 베타파에서 점차 안정된 알파파나 세타파로 바뀌어 깊은 이완상태에서 쉬게 된다.



1) 선골호흡 : 후두골과 상하 대칭이 되는 선골부위는 호흡동작에 따라 서로 상응적으로 가동되어 뇌 척수액의 순환을 돕는다고 본다. 이러한 호흡은 복식호흡으로 실시되는 심호흡에서 보다 현저하며, 척추의 전후 만곡도가 정상적일 때 보다 유효하다. (『광명정체요법2』 책자 두개-선골요법편 참조)

2) 뇌 호르몬 : 전대뇌(前大腦)의 뇌간부(腦幹部)에 있는 신경분비세포에서 생산되는데, 축삭을 경유해서 측심체(測心體)로부터 체액 중에 방출된다. 뇌 호르몬 분비감소는 40대 이후 급격한 노화와 관련이 깊고 모든 연령에서 스트레스와 관련된다. 사랑의 감정상태나 안정시에 분비가 촉진된다. 곤충의 경우 전흉선자극 호르몬이라 하는데 호르몬의 분비는 광주기(光週期)·온도·습도 등의 외적 자극 또는 섭생·체중 등의 내적 자극에 따라 변화된다.

2. 장기화된 흉식호흡의 나쁜 결과들

한편 흉식호흡이 습관화되면, 횡격막의 상하운동성이 떨어져 그 만큼 흉곽하부의 운동성 제한이 나타나고, 호흡을 보조하는 근육들의 불균형을 초래하여 복부내장이나 흉부 심장 그리고 부교감신경계 등에 나쁜 영향을 초래하게 된다.

- ① 내장기관의 정체와 장요근을 비롯한 골반근과 복부의 근육에 악영향을 주어 소화-비뇨기 기능 저하
- ② 척추중앙부 건(central tendon)으로부터 심장주위 근막으로 가는 근막의 단축에 이어 후두골 기저부의 긴장이 유발.
- ③ 늑골 상부의 거상(擧上)으로 인해 늑연골이 긴장되어 민감해짐.
- ④ 흉늑골관절의 정상적인 운동의 결핍과 척추전체의 탄력성 부족으로 함몰흉추가 나타나기 쉽고, 교감신경계 유출량(outflow)에 영향을 받게 되어 심폐기능 이상이 빈번해짐.
- ⑤ 흉배부의 보조근인 요방형근과 승모근 견갑거근 등이 과긴장되어 견비통 경항통이 잦음.
- ⑥ 경추의 경직성 변형과 경추하부에 나타나는 전만증 양상으로 목의 가동성이 감소되어 목의 좌우회전이 불편해지고, 부교감성 미주신경의 흐름에 장애.
- ⑦ 횡격막의 기능이 퇴화되면, 그 이하에 있는 요방형근과 장요근이 비정상적으로 단축되어 하부요통이 나타나고 치골부위가 전방으로 나오고, 요추가 후만되는 등 자세불균형이 심화된다.

※ 복식호흡을 유도하는 복부지압 및 카르마호흡법

횡격막의 상하운동을 촉진하기 위해 시술가는 다음과 같이 복식호흡을 유도해준다.

- ① 바르게 눕게 한 후 제중 밑 하복부 중앙(단전)에 시술자의 손바닥을 포개어 얹어 놓고~
- ② 숨을 들이마시고 아랫배를 내 미세요!
- ③ 정지하시고 잠깐 숨을 멈추세요! ... 이제 숨을 내 쉬세요! 이때 시술자는 손바닥에 약간의 힘을 가해 하복부를 부드럽게 눌러준다. 이 동작을 10여회 반복해주면 횡격막과 하복부의 상응적 운동성이 회복되어 자율신경(특히 부교감신경) 기능이 회복된다.
- ④ 상기와 같은 동작을 명치 밑에서 작용하면 횡격막을 일깨우는 작용이 강하게 나타난다. 이때는 엄지를 포개어 명치 밑에 대고 두 손은 가슴을 감싸 위와 같은 동작을 반복한다.(카르마 호흡법)

3. 복식호흡 건강법

복식호흡이 일상 생활 속에서 잘 이루어지면 인체는 스트레스에 보다 강하게 되며, 신체적인 활력도 향상된다. 이러한 복식호흡건강을 돕는 광명정체요법적인 추천 방법들은~

- ① Back Master-3 척추지압운동기로 요침법 3-5분간 실시한 후 복부를 상하로 굴러주는 복부마사지
- ② 함몰흉추가 나타날시 흉곽대를 이용한 함몰흉추 호흡교정요법 실시한다.
- ③ 시술가나 가족의 도움으로 후두골-선골호흡법, 하복부 호흡지압법 등이 적절하게 적용되면 상당한 호전을 기대할 수 있다.(정체요법 책자참조)
- ④ 하복부쌍둥이뿔법 : 제중(배꼽)을 비롯한 단전 천추 위(胃)를 시계방향으로 돌려가며 떠주는 뿔법으로 하복부의 긴장을 풀어주고 호흡을 깊게 해준다.
- ⑤ 발목펌프 1, 2, 3운동은 하지와 하복부의 연결성을 도와 단전호흡을 촉진하는데 기여하여 하복부의 기능회복과 복식호흡 습관에 상당히 좋다.

특히 발목펌프 제 3운동(발목걸어 비틀어주기 운동)은 현대인의 건강명상이라는 부른다.



◇ 광명자연건강학회 4월 행사 알림 ◇

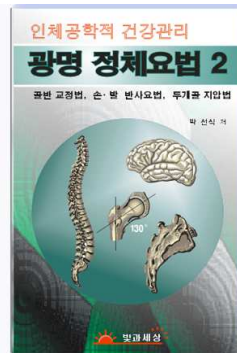
구 분	일 시	장 소	주 제 및 내 용	기 타
화요 정기교육	12일부터 (화)10-12시	본사 연구실	광명정체요법 - 두개골 선골요법	4주간 유료강좌
금요 공개세미나	29일 오후 6:00~7:30	본사 연구실	봉침요법(학회회원 최정원선생 초청강의)	월례회 겸
남대문 참선모임	8일 22일 오후6:30~	본사 연구실	참선수행-수식觀數息觀과 담화 및 면담	*제2,4주 금요일

●정체요법 정기교육 : 지난 2, 3월에 이어 4월 둘째 주부터 실시할 광명정체두개골-선골요법은 육체와 정신이 만나 교류하는 듯한 신비스런 인체공학요법입니다. 대체의학에 깊게 아시고자 하시는 분들에게 추천함.

●남대문 참선모임 : 일반인을 대상으로 참선을 익힐 수 있도록 본사 연구실에서 8일, 22일(금) 오후 6시 30분에 참선모임을 갖습니다. *본사 사정으로 4월은 2, 4주에 실시하며, 보통은 1, 3주에 실시합니다.

●다음카페 광명의락(<http://cafe.daum.net/kmmedi>) : 광명의학의 자유로운 대화방 & 컴퓨터! 많은 참여바람^^*

광명의학 *DVD 및 도서자료



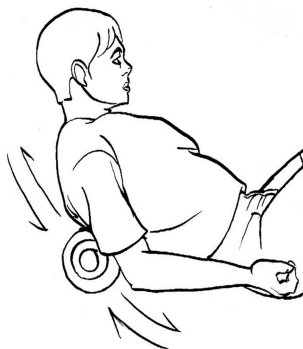
●광명침 사혈요법 총서
- 이론 또는 실기DVD포함

●한글판 광명수지침 지침서
- 알기 쉬운 해설 상용요법 등

●인체공학 정체요법 총서
- 골반교정 실기DVD포함

●호산 피내침법 지침서
- 바로 응용하는 민중의학

척추지압법/ 황토무연뜸



◀ 척추지압 발목펌프 Back Master-3!

- ① 배나 등에 놓고, 상하로 굴러준다
- ② 바닥에 손 짚고 허벅지 밑에 놓고 Push-up하면서 굴러준다
→(하지단련 스테미너 증진)

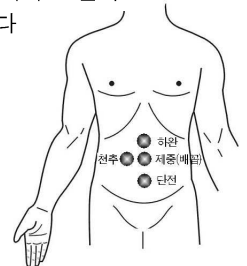
신형! 손잡이형 척추지압법

- ① 허벅지에 앉아 등 뒤를 굴러준다
- ② 등에 앉아 뒷다리를 굴러준다
- ③ 손잡이를 잡고서 자신의 복부와 등을 굴리며 마사지한다.

등 허리 골반이 바로고 튼튼해야 건강하게 살 수 있다.

광명뜸! 배꼽주위에 뜨는 쌍둥이무연뜸법의 혁명!!

- ① 단전뜸 고정대로 정확하고 효율적으로 뜬다.
- ② 배꼽을 중심으로 상하좌우를 뜬다(신기부양)
- ③ 무연으로 안전하게 이불 속에서도 뜬다
- ④ 복부 장기의 어혈을 배제한다



- 척추지압 발목펌프(신형) ●정체요법 밴드-각대 ●딱따구리 고타침(골드) ●무통 자동체질침관



4월 신상품정보

- 각대 75cm 외에 60, 홍곽대 95, 105
- 딱따구리 고타침 KM-5가 보다 강하고 순금을 도금한 골드제품!
- 체질침관 캡이 깨지지 않는 금속 제질로 순금도금된 신제품 출하
- 황토무연탄 출하~ 보다 강한 열감

상품구매처: 전국의료기상사 한방서점 / 본사 통신판매 구좌 : 국민 002-01-0386-444 예금주: 박선식

광명의료기 본사 매장-서울중구 남대문로지하상가1호 02)754-0533~4

빛과세상 연구실-남대문로 4가 영화빌딩606호 02)319-3530