



# 광명건강 월보



남대문 의료기 빛과세상 광명사 : 서울시 중구 남대문시장길 84 남대문로 지하쇼핑센터 1호 ☎ 02 754-0533(4)

광명 단상

## 40년에 즈음하여..

sunseed

연말을 맞으면서 한 해 동안 광명건강은 무엇을 했었는가 묻는다면, 자연건강의 3대 원리를 구체화하는 과정이었다고 표현하고 싶다.

인간의 건강은 천,지,인(天地人) 3대 원리에서 벗어날 수가 없다. 먼저 하늘이 있고 땅이 있으며, 하늘 아래에서 숨을 쉬고 땅에서 난 것들을 먹고 살아가는 것이 인간의 기본이기 때문이다.

광명건강은 이러한 3대원리를 근간으로 스스로 자신의 건강을 지켜나가려는 이들에게 도움을 주고자 학술 모임 등을 통해 검증해 보았으며, 그에 필요한 기구들도 생산하게 되었다.

이 기구들을 활용하면 보다 쉽게 자연건강을 실천할 수 있을 것이라 생각한다. 이에 3대 원리를 근간으로 만들어진 광명건강의 기구들을 소개해 본다.

① 뇌와 척추 건강을 위해서는 머리와 이목구비 주변을 두드려 자극하는 고타법 딱따구리(KM-5), 뇌 호흡과 선골호흡을 촉진하고 척추만곡 S-Line을 위한 척추지압운동법과 기구(Back Master-3)를 만들게 되었다.

② 복부장기 건강을 위해서는 복식호흡을 일깨우고, 복부 단전을 강화하는 황토웰빙무연뜸법, 복부피내침법 호산 1호(중완 천추 기해)와 가슴 가운데 ‘단중’ 피내침법을 정례화 하였다.

③ 사지경맥 건강을 위해서는 발끝 정혈요법과, 척추지압 운동기를 활용한 발목펌프운동법-1,2,3과 하지 마사지운동법, 그리고 인체공학 정체요법을 함축한 ‘요통디스크예방운동 8단계’ 등을 개척 홍보 중이다.

이밖에 보조요법들로 압통점 트리거포인트를 다스리는 자석지압기 TrM(Trigger point Massager), 하지 및 골반교정과 혈행 촉진에 도움 되는 각대요법, 함몰흉추를 교정하는 흉곽대요법 등을 홍보하고 있다.

광명의학이 지금까지 존속할 수 있었던 힘은 월보의 발간과 학술 모임의 덕분이라 생각한다.

현재 격월간으로 발간되고 있는 소식지 [광명월보]는 사회의 여러 상황들을 생태적 건강관으로 바라본 논단들이며, 이와 함께 매달 새롭게 다듬어진 학술편을 정리하여 담고 있다.

이러한 활동의 결과로 모아진 자료가 10여권의 광명의학 서적으로 출판 되었고, 알기 쉬운 자연의학의 실천서인 소책자 발간 등으로도 이어지고 있다.

사이버 공간에서도 홈페이지([www.kmhealth.co.kr](http://www.kmhealth.co.kr))와 다음 카페(kmmedi) 네이버 블로그(kmhealth), 유튜브 광명건강 kmhealth 등을 통해서 세상과 만나 소통하며, 대체의학적 인술의 길을 걷고 있다.

남대문의료기 빛과세상 광명사는 1985년 11월 5일 남대문 현 위치에서 [광명한의서]라는 이름으로 처음 시작하였으니, 올해가 40년이 되어가는 해이기도 하다. (Since1985 기념일은 2025년 11월 5일)

초창기 바른 자세 인체공학 ‘광명정체요법’과 ‘광명수지침법’에 이어 광명무통사혈침(일명 광명침)을 개발하면서 시작된 ‘남대문의료기 광명사’와 ‘광명의학’은 스스로 건강을 지키고 증진하자는 기치아래 자연건강의 지속적인 발전을 위해 향후 10년도 계속 정진할 것을 약속드리며, 인술의 길을 성실히 걸어갈 것이다.

## 자연건강 3대 원리(원칙)

사람은 천지간(天地間)에 인간으로 나서, 하늘과 땅의 기운으로 양육되고 성장하며, 삶을 실천하며 살아가게 된다. 자연의 3대 원리가 천지인(天地人)이며, 인체에서도 이를 양과 음, 태극을 반영해볼 때 독맥, 임맥, 그리고 사지경맥으로 살펴 진단과 치료에 응용해 볼 수 있다.

I 뇌와 척추 - 독맥(督脈) 건강의 원칙 (양 건강법)

II 복부 장기 - 임맥(任脈) 건강의 원칙 (음 건강법)

III 팔다리 사지말단의 활동성 - 기혈소통 (음과 양의 순환 태극 건강법)

### 1. 뇌와 척추가 바라는 한다

독맥건강의 원칙(양건강법)

머리지압, 뇌호흡촉진 선골호흡, 척추지압 발목펌프

— 머리두개골 딱따구리요법

— 귀빼기요법

— 백회터주요법 침 뜸

— 척추지압 Back Master-3 발목펌프1,2,3



**제 1원리 뇌와 척추**는 뇌 호흡촉진, 후두골-선골호흡, 12 뇌신경과 이목구비의 기능회복, Back Master-3를 이용한 요침(腰枕)요법으로 척추만곡 S-Line 포맷 등이 우선 고려할 부분이다.

그 외에도 함몰흉추 교정, 고관절 골반의 안정화, 두개골 봉합선지압, 두개골 골막을 자극하는 단자침법 등이 실시된다.

— 머리두개골 딱따구리요법과 귀빼기요법, 턱밑 하악골지압과 관골 광대뼈 벌려주기 지압, 측두하악관절(TMj) 상태확인.

— 백회(百會) 터주요법 - 승제(昇提)혈 자침법, 백회 뜸 사혈.

☞두개골이 움직여야 뇌가 맑아 진다 ▶따라하기

입을 크게 벌리면서 턱밑지압(3-5회) - 관골 벌려주기(3-5회) -이후 측두골 닫아주기와 귀빼기(상중하 3방향), 안와 상부 전두골 들어올려주기, 전두골-후두골 여닫기 등으로 두개골이 유연해지면 그 안에 있는 뇌도 유연하고 맑아진다.

### 2. 복부장기가 제 역할을 다해야 한다

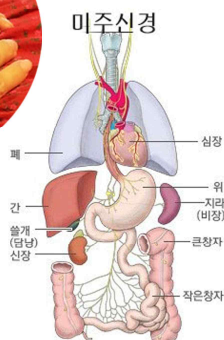
임맥건강의 원칙(음건강법)

복부모혈 다스리기, 복부뜸과 횡격막 복식호흡

—온열요법—복부지압법—단중발포요법

—피내침 호산1호

—쌍둥이 웰빙 무연뜸법(복부와 단중)



**제 2원리 복부장기**는 12모혈(募穴)진단을 고려하여 다스린다.

복부뜸 피내침법(모혈과 유혈), 단전 단중의 뜸과 자석요법.

— 피내침 호산1호, 단중과 좌측 가슴의 압통점에 피내침법

— 단중 발포부항요법(가슴에 강하게 부항을 붙여 발포시킴)

— 배변촉진 - Let go(내려놓는 마음), 배변 중 광명수지침의 하복부와 항문에 해당된 소지측 손날부분 '후계'지압(2분 이상)

☞숨이 깊어야 오래 산다 ▶따라하기

복식호흡으로 숨이 깊어야 복부장기가 편해진다. 복부뜸을 뜨면서 하복부에 손을 얹어 복식호흡의 감을 느껴본다.

제중구나 단전뜸은 인체의 심화(心火)와 신수(腎水)의 순환인 수승화강(水昇火降)을 통해 건강을 증진한다.

복부의 태양신경총에 온기를 더해주면 미주신경이 깨어나 오장육부가 평안해진다.

### 3. 팔다리 사지말단의 활동성 지속

기혈소통의 원칙(음양순환 건강법)

손지압 손호흡 삼초호흡 경락지압 발끝 정혈요법

—발목펌프

—트리거포인트 자석지압법

—발끝 정혈요법

알기 쉬운 광명 바른자세

### 발 끝 정혈(井穴)요법



제 3원리 사지경맥은 12경맥과 말단의 정혈(井穴)을 중시한다.

손지압법, 손호흡 삼초호흡 광명호흡 기혈순환법, 발끝 정혈요법 경근(經筋)지압 등이 도움 된다.

—발목펌프운동-1,2,3 HBM (손잡이형 척추지압운동기)를 이용한 하지마사지운동법, 요통디스크예방 8단계 운동법.

—트리거포인트 자석(자력선)지압법(한 곳에 2-3분 마사지)

—손지압운동법과 광명 족반사요법

—발끝 정혈요법으로 기혈순환을 촉진한다.

☞ 손끝 발끝 정혈이 온전해야 기혈이 깨어난다. ▶ 따라하기

발가락 구부리기 '우물'과 발가락 제키기 '바다'를 통해 경맥의 흐름을 촉진한다.

발가락들의 근력을 비교하여 기혈소통이 부족한 발가락을 찾아 발끝 정혈과 관련된 경근(經筋)들을 자극해 준다.

손끝 발끝 손발톱 뿌리부분을 자극하여 뇌를 일깨워준다.

### 10월 연수 특강 중 질답 내용 - 두개골요법편 요약

㉠ 뇌를 맑게 하는 건강법 3가지를 제시하셨는데, 자연건강 3대 원리와 관련성을 찾아볼 수 있나요?

- [밤잠을 깊게 충분히 자라!]는 제 1원리와 관련됩니다. 수면은 자신을 하늘에 맡겨 정화하는 것
- [물을 자주 마셔라!]는 제 2원리와 관련됩니다. 땅의 생명성은 물이며, 물이 뇌를 정화해주고 있지요.
- [호기심을 가져라!]는 제 3원리와 관련됩니다. 기혈순환 촉진과 활동성을 보인다는 의미와 같겠습니다.

㉡ 뇌를 담고 있는 두개골의 유연성을 획득하려면 어떤 순서가 있을 것 같군요. 지압법 순서는?

네~ 아래서부터 시작하는 것이 좋습니다. 먼저 하악골이 유연해지면 관골(광대뼈)이 열리고, 관골이 유연해지면 측두골이 열리고, 측두골이 유연해지면 그 위의 두정골과 그 전후의 전두골 후두골이 열리기 쉽겠죠. 그러고 나면 그들과 뇌저부에서 봉합으로 만나는 접형골도 유연해 집니다.

㉢ 뇌를 보호하자면 통바가지 형태가 좋을 것 같은데, 왜 여러 조각을 봉합한 쪽바가지 모양인가요?

출산시 산도를 빠져나가기에는 유연한 봉합으로 된 두개골이 유리하겠죠. 두개골은 외부와 자신을 적응함에 있어서 적극적으로 관여합니다. 신생아의 솟구멍은 첫돌이 될 무렵에 커졌다가 다시 줄어들며 닫히거든요. 또한 뇌는 자체적인 울동이 있는데 봉합된 두개골이어야 효율적이고, 뇌 척수액의 순환에도 도움을 주게 됩니다.

㉣ 두개골 봉합이 뇌 척수액 순환에 도움을 주는 원리는 무엇인가요?

뇌를 맑게 하기위한 기능은 뇌 척수액의 순환작용과 뇌 내 림프관의 역할로 알려져 있습니다. 뇌 자체의 봉합은 울동적인 용적변화와 호흡과 함께 펌핑되는 역할이 있는데요 특히 후두골과 상하 대응되는 영치부분의 선골이 호흡에 따른 대응적 움직임이 일어나 도움을 주고 있습니다.

㉤ 두개골요법에 도움되는 방법으로 귀빼기, 씹기를 말하는데 무슨 까닭인가요?

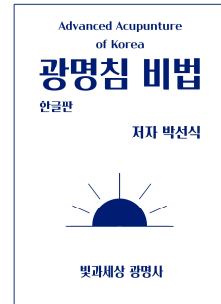
귀는 측두골을 여는 열쇠와 같지요. 측두골이 뇌 속 깊숙이 들어가 뇌 저의 측면을 받치면서 안면신경 청신경의 통로가 됩니다. 씹기는 측두근과 교근의 저작운동으로 측두골을 아래로 당겨 두개골 용적에 변화를 줍니다. 그래서 노인성 기억증에 틀이(齒)를 치료해주고, 심심풀이에 껌을 씹어주는 것 같군요.

## 광명자연건강회

구 분	일 시	주 제 및 내 용	장소 및 기타
광명건강 체험하기	11월 30(토) 14시- 익일 오전	3대 원리적 자연건강법 실기	원주시 단강리 718 /연수특강
	12월 21(토) 14시- 익일 오전	3대원리 (뇌와 이목구비)	원주시 단강리 718 /연수특강

### ◎ 광명건강 책자소개 - \*주요내용은 유튜브 광명건강과 QR코드로 연결하여 보급 중.

- 『광명침 비법』 - 침술의 3대 원리, 광명 수지침, 광명 정체요법, 광명 호흡 등 광명의학 총서(1993년 초판발행, 최근 A4 판으로 확대 재인쇄. -정가 25,000원),
- 『핵심 광명수지침법』 - 중수골 상응요법, 수지경맥과 응급처방집(정가 10,000원)
- 『피를 빼야 기가 돈다』 광명수지침과 사혈요법 총서. 봄여름 가을 겨울 광명수상 포함.
- 『광명정체요법-2』 - 척추골반 뇌의 인체공학 이론 실기. (94년 6월 초판, 2007년 증보)
- 『호산 피내침법』 - 압통점 치료의학. 일반 가정에서도 쉽게 사용할 수 있다.
- 소책자 발간 : 자석요법, 뜸요법, 발끝 정혈요법, 삼각대요법, 각대 흉곽대요법 등.



### 광명건강 3대 원리의 셀프 자연건강법!

- 제 1 원리. 뇌와 척추건강 -----> 척추지압운동기의 척추지압 / 딱따구리 두뇌기구 머리고타법  
제 2 원리. 복부장기 건강 --- --> 쌍둥이 단전뜸 복부 무연뜸 / 광명수지뜸 기본방 원적외선 뜸  
제 3 원리. 사지경맥 기혈순환--> 엄지-태양지압기 정혈지압, ETG, TM 자석지압봉, 광명 사혈침



유튜브광명건강

#### 광명건강 1·3 원리-뇌척추/사지경맥

##### ■ BACK MASTER-3

척추지압은 뇌 척수액순환촉진!  
BM-1은 뒷목건강 뇌를 맑게  
BM-2는 척추골반 복부 건강  
BM-3는 발목펌프운동 1, 2, 3번  
전신의 기혈순환 촉진!

##### ▶ 고급 손잡이 형(HBM)

Self 건강 손잡이형 HBM!  
뒷머리-승모근-복부-뒷다리까지  
시원스럽게 굴려준다 ~ ~



승모근



삼두근



비복근



광배근

#### 광명건강 2 원리 - 복부 장기 무연뜸법

##### ■ 황토 웰빙 무연뜸!

- 쌍둥이 복부속뜸(배꼽과 단전)으로~ 체온을 올리고, 면역력을 올린다 UP↑
- 배꼽 중완을 뜸 떠 신, 위기(腎, 胃氣)를 일깨워 건강을 지키세요!!  
무연, 무취 쾌적한 무연뜸!!



원적외선 복부 뜸법

### 자석 지압봉 A KM-5GG 딱따구리 엄지태양 지압기 ETG 자석손지압기 각대(밴드테라피)



N,S 자석지압봉 세트  
강력한 자석, 길이 12.5cm



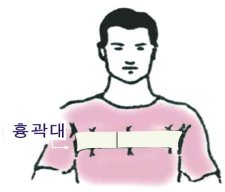
딱따구리 두뇌기구 Gold  
생체전류 충전 고타침자극



발끝 정혈요법  
엄지 태양 지압기  
발끝 정혈과 경락요법용



ETG -Eco Therapy Gold  
자석침 지압기  
전신건강 손지압기  
전신 고타 손가락 운동기



흉곽대 각대 정체밴드  
길이 60,75,80,95,115cm

구매 : 본사 쇼핑몰, 또는 남대문 의료기 광명사 02)754-0533~4

구좌: 국민 002-01-0386-444 박선식

광명자연건강학회 / 광명건강월보

● 발행 겸 편집인: 박선식

● 인쇄 : 문양사

● 등록번호 : 서울 라12085