



광명건강 월보



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

광명 단상

반짝반짝 작은 별

sunseed

“반짝반짝 작은 별 아름답게 비치네

동쪽하늘에서도 서쪽하늘에서도 반짝반짝 작은 별 아름답게 비치네~”

필자가 등이 손자들에게 들려주곤 하는 이 동요의 율동은 두 손을 하늘을 향해 들어 올려 엄지 방향과 새끼손가락 방향으로 번갈아 돌려가며 손목을 비틀어 주는 동작이다.

광명수지요법에서는 엄지는 머리이며 엄지 방향으로 움직임을 상초(上焦 하늘), 소지는 다리이며 소지 방향으로 움직임을 하초(下焦 땅) 방향이라 말한다.

반짝반짝 작은 별의 손 운동성은 엄지 즉 하늘로 향하고, 다시 소지 즉 땅으로 내려 온다가 반복되는 것으로 하늘과 땅의 소통을 말하는 셈이다.

광명수지요학 손가락에 대한 삼위일체적 해석(2025년 1, 2월 324호 학술편 참조)에서는 엄지를 아버지, 소지(새끼손가락)를 아들(새끼)이라 하였다.

크리스천 신앙에 비추어 해석해 보면, 엄지는 창조주 아버지, 소지는 타락한 이 세상을 구원하기 위해 파견된 구세주 메시아로 묵상해 볼 수 있다.

그래서 메시아는 창조주 하느님 아버지의 뜻을 온 세상 땅 끝까지 실현하기 위해 가장 작고 낫은 인간의 모습으로 구유(동물의 밥그릇)에 오신 성자 예수 그리스도이며, 새끼손가락과 비유된다.

성탄절의 밤하늘에 성자의 탄생을 알리는 그 별은 동방박사들을 그 아기에게 안내하였던 것이다.

새끼손가락은 약속과 기다림을 상징 한다.

아기가 엄마와 떨어져야 할 때 ‘엄마 언제 올거야?
하며, 새끼손가락을 서로 걸고 약속하며 꼭 오리라 믿고 기다린다.

엄지와 소지를 교대로 비틀면서 부르는 동요 반짝 반짝 작은 별을 율동과 함께 노래하면서, 하늘과 땅에 이어진 기쁨의 약속들을 생각해본다.

이 세상의 온갖 분열과 갈등 집단주의 이기심들을 뒤로하고 참된 빛을 따라 평화와 자유를 향한 진리의 길로 인도되어 밝은 세상이 되기를 간절히 염원해본다.



예전에는 암이라는 판정을 받으면, 바로 시한부 인생처럼 절망하는 경우가 대부분이었다.

그러나 현대의학의 발달로 삶의 질과 수명연장이라는 측면에서 큰 성과를 거두고 있으며, 희망적이다.

암 진단과 치료는 혈액검사(종양표지자)나 CT MRI 영상 등이 근간이 되어 객관성이 높은 서양의학적인 방법이 주도하며, 정신적인 치료나 동양의학 대체요법 등이 보완적 입장인 경우가 많다.

암은 인체 어느 곳에서나 발생할 수 있다. 그런데 어느 곳의 암이 혈액을 타고 전이되어 다른 곳에 암을 발생시키는 경우(전이암)는 부득이 항암주사 등 전신요법을 실시해야 한다. 서양의학적인 조언을 소개한다.

부작용으로 힘든 항암치료를 꼭 받아야 하나?

항암치료는 머리카락이 빠지거나 하루 종일 구토를 하는 등 괴로운 부작용을 겪어야 하는 과정으로 생각하여 치료 받기를 꺼리는 분들이 있다. 그러나 최근에는 의약기술의 발달로 부작용의 많은 부분이 극복되고 있으며, 적절한 영양섭취와 환경 그리고 정신적 지원으로 극복될 수 있는 병으로 보는 것이 좋겠다.

항암치료의 목표는?

항암치료는 우리 몸에 이미 생긴 암세포를 죽이거나 암세포의 성장을 억제하는 치료법이다.

세포독성항암제, 표적항암제, 면역항암제 등이 있는데, 어떤 치료방법이 좋을지 결정은 의료진을 신뢰하며 도움을 받아 삶의 질을 향상시키고 생명을 연장하는 것이 일차적인 목표이다.

항암치료 방법에 따른 두 가지 목표

첫째, 수술 후의 재발률을 낮추기 위한 보조로써 전신 항암치료법(주사 또는 경구투여 등)이 사용된다. 수술은 눈에 보이는 암세포들을 제거하는 것이나, 사실 눈에 보이지 않던 미세한 암세포가 다시 성장하면서 전이되거나 재발하게 된다. 그래서 보조 항암치료로 이러한 미세 전이를 예방하기 위한 방법이다.

둘째, 완치가 어려운 상황에서는 증상을 완화시키고 생존율을 증가시키기 위한 방법이다.

이미 다른 곳에 전이가 되어 수술적 치료나 방사선 치료 등 국소치료가 어려운 경우에 전신 항암치료를 통해서 암으로 인한 증상을 완화시키고 삶의 질을 향상시키면서 생존율을 높이기 위한 방법이다.

항암치료제 종류와 투병

항암제는 세포독성 화학항암제로부터 표적치료제, 면역치료항암제 등 3단계로 발전하고 있는 모습이다.

1세대 화학항암제는 암세포를 직접 공격하여 사멸시키는 방식으로 정상세포까지도 공격해 탈모 구토 등 심각한 부작용을 유발하는 단점이 있었다.

2세대 표적항암제는 암세포가 성장하는 원인을 억제함으로써 암을 직접 사멸시키는 방법이다.

종전의 방법인 정상세포 공격에 따른 부작용은 줄지만, 약제 내성 등의 문제가 여전히 있다.

3세대 항암치료제인 면역항암제는 인체의 면역체계를 강화하기 때문에 부작용이 적고, 효과가 광범위하며 면역체계의 기억능력을 통해 효과가 지속되는 장점이 있다. 다만 자가면역증상이 나타날 우려가 있다.

항암제의 발전과 신약개발 등 의학발전은 지금도 계속되고 있다. 투병의 의지를 견지하면서 의료진과 함께 고려해야 할 투병의 3대 요소(1. 영양 2. 환경 3. 정신)를 제시한다.

1. 영양공급의 원활(적절한 섭생으로 투병할 수 있는 에너지를 충분히 공급해 준다)

2. 자연환경 조건(공기 물 토양 주거 등 주변의 자연환경이 맑고 좋아야 한다)

3. 정신적인 스트레스 배제하고, 환자 자신의 올바른 생사관에 입각한 정신적 심적

주체성이 견지된 상태에서~ 올바른 섭생과 주변의 물리적 정신적 환경이 성공적인 투병의 관건이다.



항암치료에 도움 되는 자연건강법

항암 건강식과 발 운동(김의신 박사 - 유퀴즈)

우연히 TV를 보게 되었다. 암치료권위자 김의신 박사(미 엔더슨 암센터)와의 대담이 나오고 있었다.

광명건강과 공감되는 부분이 있어서 소개한다.

암을 극복하기 위해서는 소식 절제식 그러나 충분한 영양식 균형잡힌 식단 등이 뒷받침 되어야 암을 극복할 수 있다고 하였다.

필자는 소고기를 먹을 때 질긴 힘줄부분도 즐겨먹었었는데 좋지 않는 성분이 나온다고 한다.

영양학적인 미흡한 이유도 있고, 소화의 어려움도 있다는데 해로운 기름성분이 나올 수 있다고 하여 좀 의아스럽다.

이어서 발가락과 발 운동이 꼭 필요하다고 말하였다.

일반적인 걷기 중요하다는 것은 다 아는 바 이지만, 발 운동이 정말 중요하다고 강조하였다.

특히 발을 부챗살 모양으로 펼쳐주는 운동을 하신다면 직접 시범까지 보여주셨다.

광명건강에서는 발목펌프 운동을 1, 2, 3으로 세분화하여 오래전부터 제창해오고 있다.

그 중에 김박사님의 발목운동과 맥을 같이 하는 부분은 발목펌프 제2운동법으로 동맥성 순환운동이다. 발을 밖으로(새끼발가락 방향) 힘차게 펼치면, 동맥의 순환압력에 의해 발끝까지 혈액이 잘 뻗어나가고, 발을 오므려 모으면(엄지 방향) 잠시 휴식기를 갖게 된다.

발목펌프 제 2운동법은 우선 하지의 혈액순환이 개선되어 심장의 부담이 경감되어 심신이 편해진다.

발에 대한 운동 특히 소지 방향으로의 운동이나 발바닥 용천을 의식하는 자극은 신장과 방광기능을 개선하게 되는데, 항암에 있어서 필수적인 체독을 제거해 주는 효과를 얻을 수 있다.

장기간 투병중인 환우들에 있어서는 신장기능이 떨어지기 쉬운데 소변을 보면 변기에 거품이 많이 이는 경우가 있다. 이 경우에 발목운동을 하고난 후 소변을 보게 되면 거품현상이 줄고 소변보기도 편해진다.



이 외에도 고무 재질이며 가운데가 오목하여 척추지압에 최적화된 척추지압운동기(Back Master)를 바닥에 놓고 체중을 실어 그 위에 누워 척추를 상하로 굴려주면 척추가 자극 받아 전신이 깨어나게 된다.

머리를 좌우로 흔들어 주는 도리도리 목 운동

목운동은 뇌 혈액순환을 개선하고, 정면을 보고 좌우로 흔드는 동작에서 시신경을 비롯한 뇌신경들과 시교차를 일깨워 전신의 통제력이 향상 된다.

목을 흔드는 흉쇄유돌근과 목주변 근들의 운동성과 목의 림프 흐름도 촉진된다. 목운동 이후 이어서 실시하는 발 운동은 항암건강운동법의 좋은 세트며 친구다.



● 광명자연건강회

구 분	일 시	주 제 및 내 용	장소 및 기타
광명건강 체험하기	3월 29(토) 13시~ 21시	광명건강 3대원리 (피내법 외)	광명현- 원주시 단강리 718 특강이 없는 경우에도 회원의 방문상담이 가능합니다
	4월 19(토) 13시~ 21시	광명건강 3대원리 (사혈침 외)	

● 광명건강 체험특강이 어려운 경우들이 있습니다. 원주시 광명현에서는 특강이 없을 경우에도 해당일에 방문을 신청하시면 광명의학 체험이 가능토록 배려하고 있습니다. 개인이나 단체 체험신청 문의가능!

● 광명건강 회원샵 방문(2/15일)이 예정대로 실시되었으나, 참가자가 적어 아쉬움이 있었습니다. 이후 방문요청이 있을시 행사계획을 잘 검토하여 본 학회와 회원샵에도 도움이 되는 방향으로 진행하겠습니다.

● 소책자발간 : 중풍, 자석요법, 발끝정혈요법, 각대 흉곽대요법 등 A5 30여쪽. 권당 3000원, 2권 5000원.

● 유튜브 > 광명건강 - 학술편 관련영상 : ▶유튜브 광명건강 타이틀 앞 숫자는 최신순 번호임.

68.암 극복의 길 94.치매예방 머리자극법 91.독맥 임맥관리 실기(제1.2 건강원리)



자연건강 3대원리건강법

제 1 원리. 뇌와 척추건강 ----> 척추지압운동기의 척추지압 외~

제 2 원리. 복부장기 건강 ----> 쌍동이 단전뜸 복부 무연뜸 외~

제 3 원리. 사지경맥 기혈순환-> 정혈지압요법 엄지-태양지압 외~

유튜브 광명건강

1제 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!

▶하지마비 O다리-각대요법

취침 중 무릎 위에 각대를 매주면,

척추 골반이 안정 된다



제 2 원리 - 복부 장기 무연뜸법

■ 무연,무취 황토웰빙 무연뜸!

■ 쌍동이 복부쪽뜸(배꼽과 단전)으로~

체온과 면역력을 올려준다 UP↑

■ 배꼽과 중완은 신,위기(腎,胃氣)를 향상

■ 손바닥기본방 광명뜸은 면역력증대!



BM-3척추지압 발목펌프 KM-5딱따구리 엄지태양 지압기

광명뜸 수지용 각대(밴드테라피)



각대 흉곽대 대,중,소
L 60,75,80,95,115cm

척추지압 발목펌프
Back Master-3 전신지압

엄지 태양 지압기
발끝 정혈과 경락요법

광명뜸-252개
광명수지뜸 간접뜸용

딱따구리 NS 세트
생체전류 충전 보사세트

구매 : 쇼핑몰, 또는 남대문 의료기 02)754-0533 구좌: 국민 002-01-0386-444 박선식