제11주

수지 및 경락색채치유법 - 심장과 소장

□ 금주 학습활동

M .E .M .O

금주의 주요 학습활동(토론, 과제, 퀴즈 등)을 잊지 않도록 작성해두세요.

한 몸을 국가로 비유할 때 심장은 임금에 해당하는 기관으로, 인간의 생명을 운영하는 피의 흐름과 마음작용을 담당한다. 실제로 대부분의 몸의 병은 마음으로부터 생기는데, 오늘날의 질병 중 85% 이상이 마음의 병과 관계있다고 한다.

한 부인이 가난한 삶 속에서도 남편 몰래 조금씩 저축을 하여 2백만 원을 모았다. 장롱 속에 감추어놓자니 아깝고 해서 돈을 불려보려고 이자놀이를 시작했다. 이자가 척척 들어오자 삶의 의욕도 생기고 돈이 불어난다는 생각에 밤잠을 설칠 정도로 기뻤다. 그러던 어느 날 돈을 꾸어갔던 사람이 도망갔다는 소식이 들렸다. 가슴이 철렁 내려앉았다. 여기 저기 수소문을 해보았지만 자신 보다 더 많은 돈을 꾸어준 사람도 많이 있었다. 그날 후로 이 부인은 밥맛도 없었고 말도 하기 싫었다. 그 돈을 어떻게 모았는데, 생각하면 생각할수록 기가 막혔다. 그러더니 팔 다리에 힘이 빠지고 시름시름 앓기 시작했다. 남편이 왜 그러느냐고 이유를 물어도 고개만 내저을 뿐이었다. 바로 마음의 병으로 인해 몸에 병이 생긴 것이다.

『황제내경』에는 "심장을 편안하게 보존하면 백 년의 천수를 다할 수 있으며, 또한 세상을 떠날 때까지 질병에 걸리는 일이 없다"고 장수의 비결을 기록하고 있다. 건강을 잃으면 모든 것을 다 잃는 것이다. 돈을 빌려주었다면 받을 생각을 하지 않는 것이 속편한 방법이다. 공연히 돈 때문에 마음을 졸이고 화를 내다가는 몸만 상하게 된다.

심장이 임금으로 비유되었다면 우리 몸은 나라이다. 나라의 심장인 임금이 동요하고 부덕하여 나랏일을 올바로 돌보지 못하면 그 아래의 관료들뿐만 아니라 나라 전체가 흔들려 몸이 무너지듯 백성도 흩어지게 된다. 천하를 다스리는 일이 자기 몸을 다스리는 일과 하나도 다를 바가 없다. 허준은 이렇게 간파하고 있다.

인신유일국人身猶一國 - 사람의 몸은 한 나라와 같다.

현대에는 스트레스가 몸의 건강을 해치는 활성산소를 가장 많이 배출하는 주요인으로 인식되고 있다. 특히 미움, 분노, 시기, 질투, 두려움, 걱정, 불안감, 공포감, 죄책감 등을 가질 때 활성산소가 가장 많이 나온다고 한다. 흔히 '속상해 죽겠다', '속 타 죽겠다'라는 표현은 그러한 사건이 발생할 때 활성산소가 생산되어 세포를 망가트리기 때문에 나도 모르게 자연스럽게 나오는 말들이다.

펠레디어(Kenneth Pelletier)는 〈마음은 치유사이기도 하고 마음은 살인자이기도 하다: Mind as Healer, Mind as Slayer〉라는 책을 통하여 마음은 질병을 일으키는 주범인 동시에 마음은 질병을 치료할 수 있는 치유사라고 하였다 즉 어떻게 마음먹느냐에 따라서 스스로 질병을 만들고 스스로 치료하기도 한다는 것이다. 따라서 모든 일상사에서 자신에게 그리고 상대방에게 그리고 자연에게 까지도 감사하고 사랑하는 마음을 먹으면 그것이 곧 병의 예방이자 치료인 최고의 건강법이 된다.

허준은 동의보감에서 '마음이 산란하면 병이 생기고 마음이 안정되면 있던 병도 저절로 낫는다. 라고 마음의 평안함을 역설했다. 바로 마음의 불안에서 병이 생기고 마음의 평화로 병을 고치는 것이다. 자신이 병들었다면 병원에 가기 전에 왜 내가 이렇게 아픈가? 그리고 어떤 마음을 먹었는가? 를 먼저 생각하고 그 원인을 찾아 자신의 불편한 마음을 안정시키면 병은 스스로 치료되는 것이다.

심장의 혈액을 돌리는 빨간색의 힘

심장은 오행상 화이고 그 색 에너지는 붉은색이다. 심장은 혈액을 순환시키는 곳으로, 그 피의 색깔 역시 빨갛다. 스펙트럼의 첫 번째인 빨간색은 본래 에너지와 활력을 의미하는 빛깔이다. 빨강은 피와 생명과 힘, 흥분, 기쁨 그리고 사랑과 관련된 따뜻하고 자극적인 색이다. 다른 색에 비해 이 색은 원초적인 에너지를 지니고 있기 때문에 신체 전반에 원기를 불어넣고 우울증, 슬픔, 무기력, 혹은 면역력이 떨어진 상황을 개선시킬 수가 있다. 그래서 살아 있는 생명체에 활력과 에너지를 자극하고, 무기력한 곳에 활동을 유도한다. 또한 아드레날린이라는 호르몬을 분비시켜 신체 안에서 혈액순환을 도와 헤모글로빈을 생성하며, 저혈압인 경우에는 혈압을 상승시킨다., 체온이 낮은 곳에 이 색을 쓰면 온도가 높아진다. 따라서 무감각한 곳이나 마비된 부위 혹은 중풍으로 몸을 잘 쓰지 못하는 사람들에게는 반드시 필요한 색이다. 감각신경을 자극하여 후각, 시각, 청각, 미각, 촉각에 도움을 준다. 이는 혈액순환을 촉진시키고 뇌, 척수 액을 자극하여 교감신경계를 활성화시킨다. 헤모글로빈은 붉은색으로 되어 있어 간과 근육조직, 좌뇌반구를 활성화시키고 이들 기관에 활력을 불어넣어준다.

빨간색은 체내에 누적되어 있는 철을 함유한 소금 결정체를 분해시켜 이온화

한다. 이렇게 만들어진 이온은 신체 전체에 운반되어 열을 발산하게 한다. 그래서 아랫배가 냉한 사람이 빨간 속옷을 입으면 빨간색에서 나오는 에너지가 아랫배를 따뜻하게 하여 혈액순환을 높여서 생리 및 자궁 질환에 도움을 준다. 대부분의 여성들은 생리로 피를 달마다 쏟아내기 때문에 손발이 차고 하복부가 차다. 게다가 아이를 낳게 되면 방광이 눌려서 오줌 누는 기능이 떨어져 오줌소태나 요실금으로 고생하게 된다. 이럴 때 역시 빨간 속옷을 입게 되면 빨간색이 하체에 에너지를 주기 때문에 힘이 생겨 소변을 참을 수 있게 되고 또 소변을 볼 때도 힘 있게 보게 된다. 소변이 무력한 할머니들은 반드시 빨간색 속옷을 입어야 한다.

한편 열이 났을 때나 고혈압이나 불안증환자, 심장병이 있는 사람, 창상이나 화상 혹은 염증으로 인한 증상, 정맥류 또는 피부발진이 있는 사람에게는 빨간색을 사용하지 말아야 한다. 왜냐하면 빨간색이 갖는 에너지는 열이기 때문에 장시간 붉은색에 노출되면 염증이 더 심해지기 때문이다. 물론 성질이 급하고 화를 잘 내거나 난폭한 사람에게도 빨간색은 금물이다.

빨간색은 불과 화염을 나타내는 색이다. 그래서 빨강, 주황, 노랑은 따스하다. 러시아에서는 빨간색은 '아름다운, 멋진, 좋은, 가치 있는' 등의 의미를 갖는다고 한다. 바로 추운 한대지방에서는 따스한 것이 최고이기 때문이다. 그래서 모스크바의 '붉은 광장' 은 '아름다운 광장' 이란 뜻이다. 우리나라에서는 빨간색은 곧 빨갱이라는 뜻으로 쓰인다. 빨간색은 추위로부터 몸을 따스하게 하고자 하는 사람들의 열망과 에너지의 색이었는데, 이념으로 인해 그 뜻이 변해버렸다. 그래서 빨강 양말을 신거나 빨강 장갑을 신으면 공연히 빨갱이로 오해받을까봐 검정 양말이나 검정 장갑을 많이 끼었다.

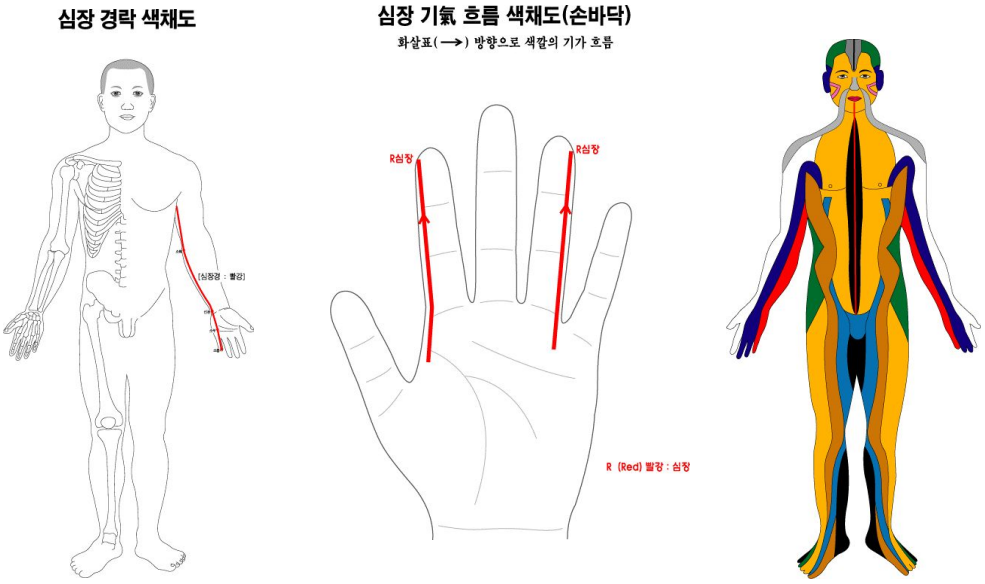
요즈음은 빨간색에 그렇게 거부감이 들지 않는다. 거리에서도 빨간색 양말, 구두, 스타킹을 신은 모습을 많이 볼 수 있다. 더구나 빨강머리는 정숙하지 못한 여인을 의미하는데도 아랑곳하지 않고 잘들 염색한다. 레드콤플렉스에서 벗어난 것이다. 아마도 2002년 월드컵 때 응원단 이름이 붉은 악마인 것도 레드콤플렉스를 없애는 데 크게 기여한 듯하다. 온통 온 나라가 붉었으니까 말이다. 독재정권 시절이었다면 정부는 어떻게 이 일을 처리했을지 자못 궁금하다. 여하간 그 열기, 그 정열로 우리는 월드컵 4강에 올랐다. 바로 빨간색의 힘이 그 동력이었던 것이다.

생활이 어렵고 치칠 때 과감히 빨간색을 이용하여 몸을 치장해보자. 실연당한 남자는 붉은 셔츠에다가 빨간 넥타이를 매고 붉은 구두도 신어보고. 사랑을 잃어버려 몸도 마음도 병든 여인은 과감하게 붉은색 원피스를 입고, 붉은색 매니큐어에 머리도 붉게 물들여보자. 붉은색의 원초적 생동감이 삶의 활기를 자극할

것이다. 그래서 실연의 아픔을 딛고 일어서는 여인들이 빨간 립스틱을 짙게 바르는가보다.

우리 몸의 심장경락과 손에서의 R심장기맥의 흐름

심장의 병은 다른 장기의 병과 달리 한번 발병하면 치명적이기 때문에 무엇보다도 예방에 힘써야 한다. 간덩이가 부었어도, 쓸개가 빠졌어도, 비위가 상해도 생명에는 지장이 없으나 심장이 마비되거나 혈관이 터지면 인생을 마감하게 된다.



심경락과 심기맥 그림

심경락의 부조화로 생기는 병증은 심장 부위가 답답하거나 때로는 아프고, 눈이 충혈 되고, 목이 마르며, 명치 아래가 그득한 듯 느껴지고 가슴이 두근거리는 증상이 있다. 또한 심장병은 고혈압 중풍 뇌질환까지 연결되니 조심해야 한다. 이렇게 심장에 병이 있어 통증이 있을 때는 붉은색은 해로우니 삼가야 한다. 반드시 보색인 초록색으로 가슴차크라를 치료하고 남색으로 심포경락과 기맥을 치료해야 한다.

한편 손발이 차고 심장경락을 따라 아프거나 저리고, 밤에 자는 동안에 요가 젖을 정도로 땀이 나거나, 큰 병을 앓고 난 후에 심하게 어지럽고 얼굴이 창백하고 진땀이 나면 심장 기능이 떨어진 증거이다. 과로를 피하고 빨간색을 써서 치료해야 한다.

2. 분홍색으로 건강한 자궁, 튼튼한 소장을 만든다.

세포는 계속 재생되기 때문에 늙고 병든 세포는 스스로 죽어 새로운 세포에게 자리를 양보하여 우리 신체를 계속 새롭게 만든다. 즉 자신을 내어줌으로써 새로운 세포로 하여금 건강한 나로 다시 몸을 구성하기 시작하는 것이다. 그러나 여러 가지 요인으로 이런 시스템이 고장 나면 세포는 죽지 않으려고 계속 분열하게 되어 암세포가 되고 이러한 과정이 끊임없이 되풀이되면 임계점에 이르러 암세포에 의하여 인체는 죽음을 맞이한다.

그런데 한 가지 이상한 것은 우리 몸에서 가장 긴 장기인 소장에는 암이 없다는 사실이다. 왜 소장에는 암이 생기지 않을까? 소장은 화火의 장기로 불을 의미하고 또한 피를 의미하기도 한다. 그러므로 인체에서 가장 뜨거워야 하는 장기이다. 암이란 여러 가지 요인에 의하여 세포가 냉해져서 활성화되지 못할 때 생긴다면, 소장은 항상 불의 장기이므로 냉해지지 않는다. 그래서 다른 장기에 암이 생겨도 소장에는 암이 생기지 않는다. 마찬가지로 심장에도 암이 없는 이유는 소장의 경우와 같다.

그렇다면 암에 걸리지 않기 위해서는 몸을 덥게 하는 것이 좋은 방법이다. 그래서 우리 민족은 몸을 뜨겁게 하는 찜질 문화를 즐겼고 병을 치료하려고 할 때도 땀을 내는 이열치열 방법을 즐겼다. 뜨거운 물을 마시면서도 '시원하다' 고 표현한 이유도 정작 몸을 뜨겁게 해야 건강해진다는 비법을 알았기 때문이다.

대부분의 사람들은 감기에 걸리면 컨디션도 나빠지고 몸살도 앓게 되어 감기를 싫어한다. 그러나 잘 살펴보면 감기에 걸리면 열이 나고 또한 열을 빼기 위해 땀을 내는데 이렇게 땀을 쭉 빼고 나면 몸이 가뿐해져 감기도 낫게 되고 몸도 좋아진다. 이처럼 일 년에 한두 차례씩 인체는 스스로 암을 만들지 않기 위해 전신에 열과 땀을 내도록 감기에 걸리는 것이다. 그러므로 감기에 걸렸을 때는 불평하지 말고 내 몸이 알아서 암을 예방하기 위해서 세포들 속에 쌓여 있는 노폐물을 정리하려고 땀을 내게 하는구나 생각해야 한다. 그리고 감기에 걸렸을 때는 입맛도 없어지는데, 바로 몸속에 있는 노폐물을 태워 정화하기 위해서인 만큼 단식함으로써 몸의 독소를 완전히 빼내야 한다. 이렇게 하여 몸은 자기를 보호하고 또한 암을 예방하는 것이다.

소장은 우리 몸에서 길이가 7-8m로 가장 긴 장기이다. 하는 일이 먹은 음식을 소화 흡수하는 기능을 한다. 그런데 우리가 먹은 음식의 대부분이 수분이다. 아무리 거친 음식을 먹어도 결론은 수분이다. 이 수분을 소장이 많이 흡수하면 변비이고 수분을 흡수할 수 없어 배출하면 설사이다. 그래서 변비와 설사의 결정권이 소장에 달려있다. 소장에 열이 많은 사람은 변비에 걸릴 확률이 높고 아랫배가 냉한 사람은 반대로 설사할 확률이 높다. 여기에 여성의 경우 아랫배가 냉하면 생리불순이나 생리통을 호소하기도 한다. 또한 소장은 소화 흡수한 영양

물질을 자궁으로 보내 자궁을 보호한다. 그래서 소장이 하는 일은 여성의 일과 흡사하다. 모든 영양물질을 몸속으로 흡수하여 원하는 곳에 주고 또한 생명을 잉태할 수 있도록 자궁을 다스리기 때문이다.

사랑과 젊음을 되살리는 분홍색의 힘 - 분홍은 빨간색과 흰색의 중간색으로 독특한 감정과 개념이 있다. 바로 애정, 섬세함, 예민함, 다정함, 어리고 유약함, 여성성, 사랑스러움 등을 표현한다. 분홍색을 좋아하는 사람들의 특징은 섬세하고 여성스러우며 부드럽고 다정다감하다. 반면에 남들로부터 보호받기를 좋아해 의타심이 강하며 상대방과의 조그만 감정대립에도 다치기 쉽다.

인간은 누구나 고향을 그리워한다. 삶이 각박해질수록 자기가 태어나서 자란 곳을 무의식적으로 찾게 되는 것이다. 이처럼 고향을 그리는 심리적인 배경에는 바로 그곳에 어머니가 있기 때문이다. 엄밀한 의미에서 인간의 고향이란 바로 어머니의 자궁 속이기 때문에 항상 어머니가 있는 고향을 그리워한다.

아이를 많이 낳을수록 그 모성애는 커진다. 이 모성애와 여성스러움을 표현하는 색은 분홍색이며 자궁의 색깔과 일치한다. 분홍빛깔의 자궁 속에서 아기는 어머니의 사랑을 느끼며 자란다. 실제로 분홍색은 편안함과 안정감을 주며 인간을 더욱 유순하게 하고 부드럽게 하는 것으로 알려져 있다. 또한 분홍색은 어머니의 젖꼭지 색과도 같아서 우리에게 젖먹이 때의 기억을 되살리는 효과가 있어 심리적으로 안정되고 즐겁게 한다. 어린아이에게 어머니의 젖꼭지는 생명유지의 수단이자 장난감이기도 하다. 어머니의 젖을 먹고 컸는가, 그렇지 않은가로 심리상태가 결정되는데, 그 색이 분홍색이다. 그래서 분홍색 사랑이란 어머니의 젖꼭지같이 즐겁고 부드러우면서도 어머니의 자궁 속처럼 안정되어 자신을 보호해주고 지켜주는 사랑을 의미한다. 그래서 분홍빛 사랑을 할 때에는 무조건적이어서 상대방을 한없이 이해하고 받아들인다. 일부러 화가 나는데도 참는 것이 아니다. 용서하는 것도 아니다. 그저 있는 그대로 그냥 상대방을 받아들이는 것이 분홍빛 사랑인 것이다. 이렇게 서로 사랑할 때 연인들은 서로의 입을 맞추게 되는데 입술색도 역시 분홍색이다. 그러므로 연인들의 입맞춤은 서로의 분홍빛 사랑을 확인하려는 행위이다.

교도소 내 폭력으로 골머리를 앓던 캘리포니아 교도소는 “사람의 마음을 안정시키는 색깔이 무엇일까” 하고 실험한 끝에 분홍색을 가장 편안한 색으로 꼽았다. 그래서 죄수가 규율을 어기거나 너무 공격적인 행동을 보일 때 이 분홍색 감방에 10여 분 정도 수감하면 그의 공격적인 행동이나 폭력 성향이 현저하게 약화되어, 곧 폭력 성향이 진정되었다. 이런 결과로 당시 회색이었던 교도소의 벽 색깔을 분홍색으로 바꾸자 놀랍게도 교도소 내 폭력사고가 눈에 띄게 줄었다고 한다. 바로 분홍색에 노출되면 신체와 뇌의 내부에서 노르에피네프린

norepinephrine이라는 화학물질이 분비되는데, 이것이 공격적인 행동을 유발하는 호르몬을 억제시킨다는 것이 밝혀졌다.

이런 과학적 연구가 없었어도 분홍색은 부드러운 힘, 유약함, 아늑한 체온 등을 느끼게 한다. 바로 어린아이에게서 느낄 수 있는 감정이다. 성경에 어린아이와 같지 않으면 천국에 들어갈 수 없다고 했는데, 이는 바로 비폭력성을 의미한다. 나이를 먹는다는 말은 어린아이와 같은 비폭력을 버리고 성인의 폭력을 갖게 되는 것을 말한다. 인간은 성장하는 것과 비례하여 폭력성이 커지는데 이는 자라면서 자기의 유익을 위하여 남에게 폭력을 가하기 때문이다. 대부분의 성인들은 운동경기를 통하여 타인에 대한 자기의 폭력성을 풀어낸다. 스포츠를 건전한 운동이라고 할 수 있는 것은 바로 위의 경우에만 해당한다. 혼자서 하는 운동경기는 그래서 타인에 대한 폭력을 해소할 수 없기에 인기가 없다. 운동선수가 핑크색 운동복을 입으면 어떻게 될까? 이 선수는 좋은 기록을 낼 수 없을 것이다. 우선 경쟁력이 없어지고 근육이 이완되어 시합하기 싫어질 것이기 때문이다.

여성들은 젊어지기를 원하는데, 그 비결은 바로 자궁에 있다. 이 자궁의 기능을 튼튼하게 유지하기 위해서는 분홍색을 늘 가까이해야 한다. 분홍색 속옷을 비롯하여 분홍색 블라우스, 그리고 분홍색 커튼까지 주변을 분홍색으로 꾸며주면 여성은 젊음을 되찾을 수 있다. 눈으로, 피부로 분홍색을 호흡하여 뇌를 자극해주면 바로 여성호르몬이 활성화되어 생리통, 생리불순, 혈액순환 등의 질병을 치료하여 젊어지게 한다. 늙어 감을 한탄하는 여성들은 봄날, 분홍색 진달래가 피어 있는 산에 올라 마음껏 분홍의 에너지, 여성의 에너지를 받아보라. 다시 10년은 젊어져 삶에 의욕이 생기고 사랑스러워질 것이다.

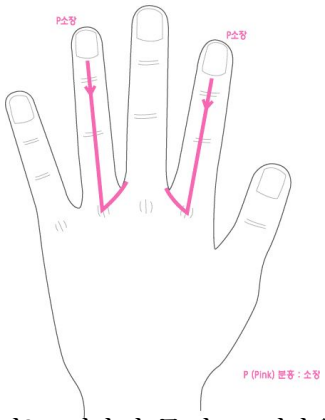
우리 몸의 소장경락과 손에서의 P소장기맥의 흐름

소장은 위치가 단전, 즉 관원에 위치하지만 여성성의 상징인 분홍과 공명한다. 그러므로 소장의 병이나 자궁의 병이 들었을 때는 다음 그림처럼 소장경락에 분홍색을 칠하고 자궁부위에 분홍색을 칠해주면 자궁의 기능을 회복하게 된다. 사랑을 원하는 여인들도 분홍색 펜을 들고 아래 그림처럼 소장경락과 손에서 소장기맥을 따라 그려보라. 그 임이 이 밤으로 찾아올 지 누가 알겠는가?

소장은 위에서 음식물이 소화되어 내려오는 것 중에서 맑은 수분과 탁한 찌꺼기를 갈라 맑은 것은 방광으로, 탁한 것은 대장으로 배설시킨다. 배가 차져 이 기능이 좋지 않으면 소화가 안 되고 배에서 꾸르륵꾸르륵 소리가 나며 설사를 일으킨다. 몸에 열이 많은 사람은 반대로 눈이 빨개지거나 광대뼈가 유난히 빨갛고 배가 아프면서도 변이 시원하지 않아 고통을 당한다. 혹시 중매로 선을 볼 때 광대뼈 부근이 유난히 빨갛다면 소장에 문제가 있는 여자로 보면 틀림없다.

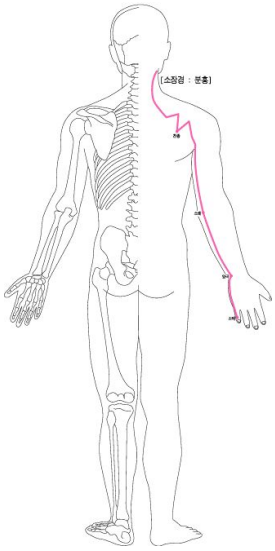
소장 기氣 흐름 색채도(손등)

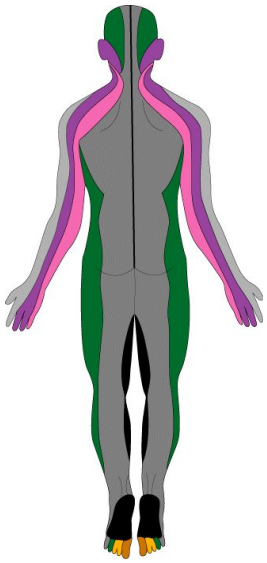
화살표(⟶) 방향으로 색깔의 기가 흐름



소장의 문제는 음양 관계가 있는 심장의 문제로, 심장은 또한 신장의 문제로 확산되어 잘못하면 불임의 원인이 될 수 있다.

소장 경락 색채도





소장은 아래쪽으로 고환과도 연결되어 있어 병이 있을 때는 고환이 땅기면서 아픈데 이런 증세를 산기疝氣라고 한다. 심할 때는 소장이 고환 부위로 빠져나와 고환의 한쪽이 더 커다란 경우도 있다. 이 경우를 퇴산이라고 하는데, 대개는 '퇴산 부랄' 이라고 부른다.

소장경이 어깨를 지나 목으로 올라가므로 견갑통, 목이 뻣뻣하고 고개를 돌릴 수 없는 경우가 생기며, 위로는 귀까지 연결되므로 귀머거리, 난청 혹은 귀에서 매미가 우는 소리가 나는 증(이명 현상)도 소장에 의한 질환으로 보면 된다. 이상과 같은 질병이 있을 때는 다음의 그림처럼 그려주면 된다. 특히 소화 흡수에 문제가 있을 때 그려보면 쉽게 장기능이 개선됨에 놀랄 것이다.