실생활手指鍼 ⑦④

가족 건강을 내가 지킨다

權 赫 來
편집고문

중풍 예방

겨울철 혹한기에는 중풍中風이 많이 발생한다. 따라서 평소에 고혈압 증세가 있거나 심장질환이 있는 분은 되도록 바깥출입을 삼가고 건강관리에 각별히 조심해야 한다.

중풍이란 뇌의 미세한 혈관이 터지거나 막혀서 생기는 병인데 한번 발병하면 반신불수가 되거나 인사불성人事不省으로 오랜 기간 또는 평생 고생하게 되는 난치병이다. 그러므로 평소 자기의 건강상태, 특히 고혈압、심장질환 등을 점검해서 예방하는 것이 최상책이다. 중풍의 원인에 대해서는 예로부터 여러 가지 학설이 있는데 유하윤劉河潤 선생은 주화설主火說(심화心火가 극심하면 신수腎水가 허쇄하여 수水가 능히 화火를 제지 못해 졸도)을 주장했고 이동원李東元 선생은 주기설主氣說(인신人身자체에 있는 육기六氣의 불균형으로 원기元氣가 부족해서 생긴다)을 주장했으며 주단계朱丹溪 선생은 주습설主濕說(신체에 습기가 성하여 풍병風病이 발생한다)을, 행파杏坡 선생은 주풍설主風說(풍風의 유동流動이 지나치면 사기邪氣로 변해서 백병지장百病之長이 된다고 함)을 주장하였으며 사암舍巖 선생(400여년 전의 고승高僧으로 오행침술五行鍼術의 중흥조)은 천기天氣가 탁하면 풍이 동動하고 지세地勢가 맑으면 한寒이 생기는데 한은 본래가 신수腎水이며 풍은 본시 간목肝木이다. 그러므로 체기體氣가 약하면 반드시 장부臟腑를 상하게 하니 보양금이 사화補陽金而瀉火해야 한다고 주장하였으며 이는 음양오행의 침술鍼術을 밝힌 것이다.

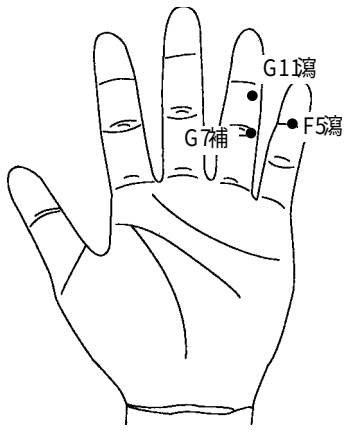
중풍은 매우 어려운 난치병이지만 다행히도 발병하기 2~3년 전부터 자기몸에서 예고를 해오기 때문에(이것을 전조증前兆症이라고 함) 이를 즉시 감지하고 필요한 예방치료를 하면 건강을 유지할 수 있다.

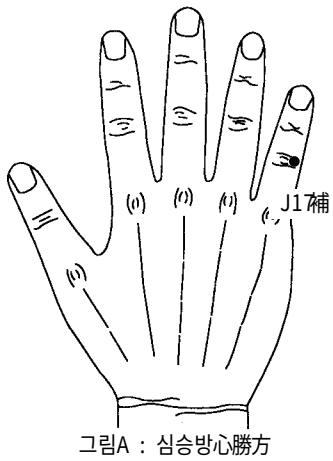
지금 세계적으로 널리 보급된 고려수지침요법은 사암舍巖의 음양오행침술을 더욱 보완 발전시켜 환자의 체질을 양실증陽實症、신실증腎實症、음실증陰實症으로 분류해서(이것을 삼일三一체질 검사요법이라고 함) 병의 원인을 정확히 짚어 치료하고 있는데 손바닥과 손등에(14기맥이 흐르고 345개 혈穴이 있음)만 치료함으로써 절대 안전하고 치료효과가 뛰어나다.

삼일체질별로 나타나는 중풍의 전조증세와 예방치료 방법을 살펴보면 다음과 같다.

●양실증

첫째 손가락과 둘째 손가락이 저리고 차가우며(냉감冷感) 감각이 감퇴하는 현상이 나타난다. 이는 심心、심포心包、간실肝實로 인한 것이므로 그림 A와 같이 심승방心勝方(G7, J7혈은 보補하고 G11、F5혈은 사瀉한다)을 자침刺鍼하거나 대장승방大腸勝方, 폐정방肺正方을 자침하면 전조증세가 치유된다.

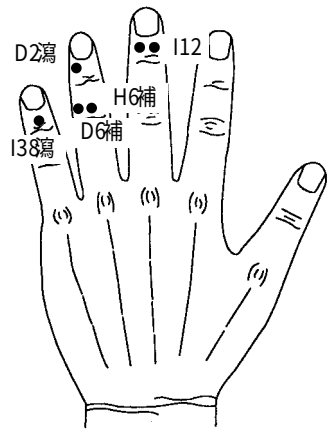




그림A : 심승방心勝方

다섯째 손가락과 넷째 손가락이 저리고 차며 감각마비가 일어난다. 이는 대장、심、간실로 인한 것이다.

요통이 생기고 하지下肢가 저리고 차며 통증이 일어난다. 이는 제4、5 요추腰椎의 이상으로 온 것인데 두 가지 모두 그림 B와 같이 대장승방大腸勝方(D6, H6혈은 보하고 D2, I38혈은 사한다)을 자침하거나 폐정방을 자침하면 전조증세가 치유된다.



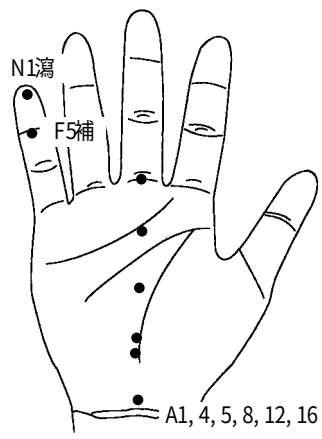
그림B : 대장승방大腸勝方+I2

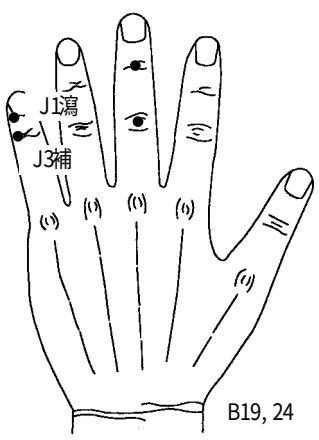
●신실증

항강증項强症(목위의 힘줄이 서서 뻣뻣하고 통증으로 움직일 수 없는 증세), 견배(肩背 : 어깨와 등) 류머티즘과 두통이 일어나고 하지가 무력하며 땡겨서 보행불능步行不能 증세가 일어난다. 이는 제7경추 왜곡 및 제1~2선골의 이상으로 인한 것이다.

또한 언어장애、구안와사口眼喎斜도 일어나는데 이는 제7경추 또는 제5경추의 이상(삼초경三焦經、소장경小腸經이 저리고 차며 감각감퇴 현상이 발생함)으로 오는 것이다.

이러한 증세는 그림 C와 같이 신승방腎勝方(J3、F5혈은 보하고 J1、N1혈은 사한다)이나 심정방心正方(G15、N1혈은 보하고 G7、J7혈은 사한다)을 자침하거나 소장승방小腸勝方을 자침하되 반드시 임기맥(손바닥 중앙)의 A1、4、5、8、12、16혈과 B19、24혈은 추가 자침하여 주면 전조증세가 치유된다.

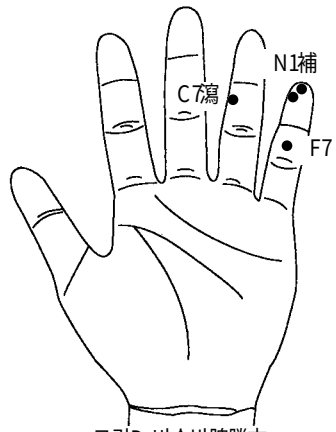




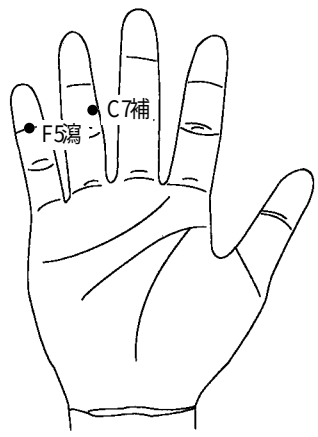
그림C 신승방腎勝方 + A1, 4, 5, 8, 12, 16, B19, 24

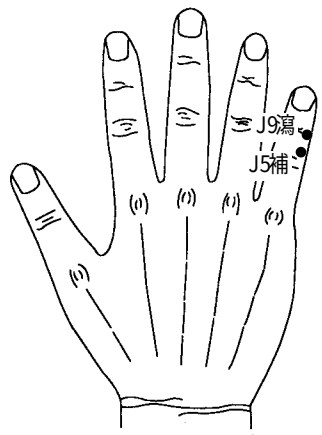
●음실증

양미간兩眉間의 뼈가 아프고 폐경상肺經上으로 동통疼痛이 일어나고 냉감하며 감각감퇴 현상이 일어난다. 이러한 증세는 그림 D와 같이 비승방脾勝方(N1、F1혈은 보하고 C7、F7혈은 사한다)을 자침하거나 그림 E와 같이 신정방腎正方 C7、J5혈은 보하고 J3、F5혈은 사한다)을 자침하면 전조증세가 말끔히 치유된다.



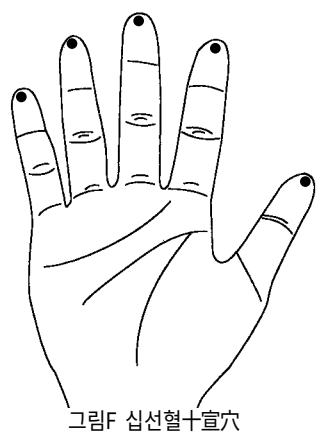
그림D 비승방脾勝方





그림E 신정방腎正方

그리고 좀 심할 경우 위에서 설명한 치료와 함께 그림 F와 같이 십선혈十宣血(10손가락 손톱밑 중앙에 소독된 침으로 찔러서 피를 한두 방울 빼준다)을 사혈해 주면 전조증상이 잘 치료된다.



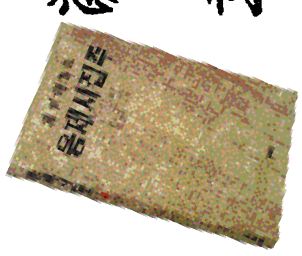
그림F 십선혈十宣穴

한편 평소에도 서암뜸을 매일같이 생활화하여 떠주면(손바닥 중앙 임기맥 A1、3、4、6、8、12、16、18、33혈) 체내의 수승화강水昇火降이 잘되어 원기가 좋아지며 혈압도 낮아지고 심장질환도 치유되면서 중풍을 예방할 수 있다.

상세한註解의완역판
原文띄어쓰기新조판에인명 · 지명 · 사물 색인

응 제 시 집 주

應 制 詩 集 註



權 近 原作
權 擥 集註
權 光 旭 譯註

신국판 352면 • 값 15,000원

《陽村會報》에 95년부터 98년까지4년에 걸쳐 연재한 노작의 역주문을 모아 다시 교열 • 수정하고 , 완전히 띄어쓰기를 하여 새롭게 조판한 원문과 인명 • 지명 및 사물 색인을 추가하여 한권의책으로 만들었습니다.
應制詩란옛날 중국 황제의 명에 응하여 지은 시란 뜻이며 조선 개국초에 撰表 사건으로 큰문제가 발생하여 국가가 위기에 처했을 때 陽村이 明에 사신으로가 太祖 朱元璋을 전대하여 이를 해결하고 시문을 주고 받음으로써 老實秀才라는 칭상까지받았는데 이 시집에는 양촌이명 태조에게 지어 올린 24수의 시와 황제가 직접 지어 양촌에게준 3수의 시 및중국 문인들의 응제시와 序跋文등이 실리고 거기에 양촌의 손자 所閑堂 權擥의 방대한분량의 해석과 集註가 첨가되어 한권의 책을 이룬 것입니다.

해돋이 서울 종로구 필운동 288-1 전화 (02)734-3085 전송 (02)738-8935