

건강과 수지침

하 경 수¹⁾

수지침이란 손은 인체의 축소판이란 대명제에서부터 시작합니다. 수지침은 3가지 이론에 의하여 치료하게 되게 되는데 제1은 손가락에 6장6부가 배당되어 있다는 이론이며 제2는 6장6부의 기능을 조절하는 기맥론이며 제3은 손에 온몸이 축소되어 있다는 상용요법이론입니다. 상용요법 이론은 그림에서와 같이 인체의 모든 기관이 손에 축소 되어있고 질병이 생기면 해당하는 손의 상용부위에서 치료점을 찾는데 이를 상용점이라 부르며 이곳을 통하여 치료하는 일체의 행위를 상용요법이라 합니다. 치료방법은 해당되는 부위쯤 되는 곳에 끝이 뾰족한 도구를 이용하여 눌러 보면 다른 곳보다 반응이 민감하게 나타나는 곳이 바로 몸 부위의 치료 점으로 생각하고 그 곳을 많이 눌러 주거나 알루미늄 은박지를 은단 만하게 만들어 반창고를 이용하여 고정시켜 주면 치료의 효과가 놀랄 정도로 나타나게 됩니다. 물론 수지침을 정식으로 공부하신 분들의 경우에는 수지침, 서암봉, 서암뜸, 전자빔 등을 이용하여 치료하기도 합니다. 수지침의 장점은 부작용이 전혀 없으며 배우기가 아주 쉽고 치료의 재료가 생활 주변에서 흔히 구할 수 있으며 체육지도자들이나 운동선수들의 경우 자가 치료 및 응급치료에 활용하기 위하여 많은 대학에서까지 정규 강좌로 채택하고 있습니다. 그러면 생활 중에 흔히 발생될 수 있는 질환을 수지침 요법으로 치료할 수 있는 방법을 살펴보도록 하겠습니다.

1. 위장병

옛 말에 모든 질병은 위장에서부터 발생한다고 하였고 모든 질환은 위기능이 좋아져야 질병이 치료되고 위기능이 약해지면 모든 질병들도 반드시 약화된다고 하였습니다. 사람이 살아있다는 것도 먹고, 소화, 흡수, 배설되고 있다는 것이며 이것을 잘하면 건강체질이지만 이것이 안되면 질병이 되는 것입니다.

위장질환은 단지 소화가 된다 안된다는 것이 판단의 척도가 되지 않고 배꼽과 명치의 주간 부위를 눌러 통증이 있다면 이는 위장병을 갖고 있다고 보아야할 것입니다. 이럴 경우에는 약물 치료 등 여러 가지 방법이 있겠으나 수지요법으로도 훌륭한 효과를 볼 수 있습니다. 중지와 손바닥의 경계선에서 손목 쪽으로 약 2센치 미터 정도를 위장의 위치로 생각하고 그 부위를 누르면 아픈 곳을 발견하게 됩니다. 그림에서는 A12에 해당됩니다. 그곳을 이쑤시개, 은박지를 문쳐서 은단 만하게 만든 것 등으로 자극을 주면 간단한 소화불량이나 체중은 이내 없어지게 됩니다. 위장의 통증이 심하다면 위장의 위치 상좌우 1센치미터 정도를 잘 눌러 주거나 은박지를 1원 짜리 동전 만하게 만들어서 위장위치에 붙여 놓아도 좋습니다. 식사 후 권태감이나 식후 졸음과 같은 식곤증도 일종의 위장 장애에서도 올 수 있으며 이 경우에도 위와 같은 자극 방법으로도 큰 효과를 보실 수 있습니다. 운전자들 중 식후 졸음 운전을 예방하기 위하여 위와 같은 방법을 이용하시고 각지를 끼어서 중지 끝마디를 자극하시면 졸음 운전은 물론 주위

1) 고려수지요법학회 제주도지부장

집중에도 상당한 도움이 됩니다. 장거리 여행에 흥미를 하는 경우에도 위장에 해당되는 부위에 자극을 주면 좋고 여행을 시작하기 2-30분전 미리 위장에 해당되는 부분에 호일을 등글게 만들어서 붙여주거나 충분히 해당부위를 주물러서 위장의 기능을 원활하게 하여 여행을 하신다면 평소보다 훨씬 상쾌한 여행길이 되시리라 생각됩니다. 급체의 경우는 생명까지도 위협하는 경우도 있습니다. 이 경우 A12.33 D1.E45 등을 소독이 잘 된 바늘로 살짝 찔러 피를 한 방울 내주면 신호를 볼 수 있습니다.

2. 소변이상

여성분들의 경우 출산 등을 경험하거나 연세가 들게 되면 소변을 통제하는 기능이 떨어지게 되면 화장실을 자주 출입하며 소변을 통제하는 능력이 떨어지게 되어 조금만 움직여도 실수를 하는 등 생활에 아주 불편함을 초래하는 경우가 많습니다. 이를 실소금 혹은 요실금이라 부르게 되는데 그림에서 A1.2.3 B1.2.3에 알루미늄을 은단 만하게 만들어 반창고를 이용하여 고정시켜 놓으면 효과를 볼 수 있습니다. 오줌싸게 에게도 응용할 수 있는 처방입니다.

3. 전립선이상

남자들의 경우도 전립선염 전립선 비대증의 경우 치료가 대단히 어려운 뿐만 아니라 생활에 고통이 따르게 됩니다. 이때 그림에서 A1.2.3 B1.2.3 손바닥 정중앙, 손 등 정중앙을 담배 불이나 모기향을 이용하여 따뜻하게 하여도 되며 알루미늄 호일을 1원짜리 동전 만하게 만들어 붙여 놓으면 큰 효과를 볼 수 있습니다.

4. 기침, 가래 그리고 담배를 많이 피울 때

감기 등으로 기침 가래가 생기게 되면 약물 치료 등 여러 가지의 치료법이 있으나 장기적으로 고생하는 경우가 많습니다. 또한 목에 무엇인가 걸린 것 같은 기분이 있어 계속 헛기침을 해보아도 별 신통한 효과가 없는 경우가 있습니다. 이런 경우 수지요법을 사용하시면 큰 효과를 보실 수 있습니다. 수지요법에서는 손바닥 쪽이 인체의 전면 세 번째 손가락을 머리로 보고 있으므로 목에 해당하는 손바닥 쪽 장지 두 번째 관절 중앙 부위를 자극하시면 됩니다. 기호는 A20에 해당됩니다.

이 때 손가락으로 지압을 하셔도 되며 일반적으로 은박지를 은단 만하게 만들어서 이 부위에 붙여 놓으시면 분명히 기침이 줄어들며 가래의 양도 현저히 감소됨을 느낄 수 있습니다. 담배를 많이 피우시는 분들이나 목을 많이 사용하시는 분들도 이 부위를 자극하시면 목이 시원해지는 것을 느낄 수 있습니다. 밤마다 기침을 하시는 경우에는 은박지를 붙이고 잠을 자면 매우 효과가 좋습니다. 목을 많이 사용하여 목이 쉬었거나 인후염 등으로 발성에 문제가 있을 경우 목에 휴식을 주는 것이 우선입니다만 중지 둘째 마디에 알루미늄 호일로 감싸서 장시간 있게 되면 목이 풀리는데 대단한 도움을 주며 목소리를 보호하는데도 큰 작용을 합니다. 또한 이 곳에 자극을 하면 편도선이 부어 고생을 하는 경우도 없어지게 됩니다. 편도선이 부었을 때 D1, J1을 살짝 찔러 피를 내어 주시면 효과가 더욱 빠릅니다.

5. 비염, 축농증

코감기에 걸리게 되면 호흡에도 곤란을 느끼게 되며 콧물을 흘리게 되기도 하는데 이 경우 일상 생활에도 막대한 지장을 주게 됩니다. 감기에 걸려도 콧물이 흐르지만 알레르기성 비염에 걸려도 콧물을 많이 흐르게 되는데 거의 난치성 질환에 속합니다. 특히 알레르기성 비염은 여러 가지 먼지, 꽃가루, 가는 털, 연기 등의 자극 물질 때문에 걸린다고 봅니다. 그 외 신경과민성으로 조금만 기운이 차져도 콧물이 흐르게 됩니다. 이 때 수지요법으로 코끝의 체온만 높여 주면 간단한 감기로 인한 콧물이나 신경성 콧물은 1-3회에 효과를 볼 수 있고, 알레르기성 콧물도 계속 치료하면 아주 좋은 효과를 볼 수 있습니다. 수지요법에서는 세 번째 손가락에 얼굴이 축소되어 있다고 봄으로 손바닥 쪽으로 세 번째 손가락 끝마디 정중앙을 자극하면 효과를 볼 수 있습니다. 기호로는 A20에 해당됩니다. 이 경우 서암뜸으로 아침저녁으로 세장에서 다섯 장 정도 반복하면 수일 대 좋은 효과를 볼 수 있으며 가정에서는 담뱃불, 혹은 향불로 수지부의 코에 해당되는 곳을 따뜻하게 반복적으로 자극하시면 효과를 체험하실 수 있습니다. 물론 이쑤시개나 성냥개비 혹은 손으로 자극하셔도 효과를 보실 수 있으며 축농증 알레르기성 비염 상습적인 코피 등도 장기적인 자극으로 효과를 보실 수 있습니다. 장기적 자극 방법으로 서암 붓을 붙여 두는 방법이 있고 가정에서는 알루미늄 쿠킹 호일을 1원짜리 동전만 하게 만들어 수지부 코에 해당하는 부위에 장기적으로 붙여 놓으면 됩니다.

6. 두통

앞머리가 아플 때는 위가 나빠서 아플 때가 많게 되는데 이 때는 A12와 A28-33까지 자극하면 치료가 됩니다. 후두통은 B24-27까지 자극하며 B24-27까지 포함하면 되며 편두통일 때는 N17,18 M3,4,5,6을 자극하면 효과적입니다. 머리 전체가 아프고 무겁다면 3지 끝마디 전체를 주무르거나 알루미늄 호일로 전체적으로 감싸주면 몇 년씩 된 만성적인 두통도 효과를 볼 수 있습니다.

7. 운동기 질환(손목 발목 뻐 데, 무릎통증)

작업이나 운동을 시작하기 전에는 반드시 준비운동이 필요하며 충분한 준비운동이 없을 시 관절 부위 등에 부상을 입는 경우가 종종 있게 됩니다. 준비운동 시 인체는 손안에 축소되어 있으므로 충분한 손의 마사지도 필요합니다. 손을 충분히 풀고 운동을 하게 되면 관절, 근육 부위의 갑작스러운 부상을 예방할 수 있습니다. 운동을 하다 손목이나 발목이 뻐었을 경우도 수지요법이 좋습니다. 이 경우 왼쪽 발목이 다쳤을 경우 왼손 다섯 번째 손가락 끝마디 관절을 돌아가면서 눌러보면 아픈 점이 발견되는데 이 곳을 찾아서 알루미늄 호일을 은단 만하게 문쳐서 붙여주면 크게 효과가 있습니다. 왼손목을 다쳤을 경우는 왼손 넷째 손가락 끝마디 관절 부위에서 상용점을 찾으시면 되며, 오른쪽 발목은 오른손 다섯 번째 손가락 끝마디 관절에서, 오른쪽 손목이 다쳤을 경우는 오른손 넷째 손가락 끝마디 관절에서 아픈 점을 찾아 자극을 주면 효과를 보실 수 있습니다. 아친 곳의 아픔을 신속히 없애기 위해서는 용기를 내어 눌러서 아픈 부위를 찾아내어 소독이 잘 된 바늘로 살짝 찌러서 피를 한 방울 내어 주면 효과는 아주 신속합니다. 또한 손끝으로만 자극을 주어도 효과는 매우 좋습니다. 무릎의 경우는 왼쪽무릎은 왼손 새끼 손가락 오른쪽 무릎은 오른손 새끼손가락 두 번째 마디를 돌아가면서 자극을 주어 가장

아픈 곳을 찾아 자극하면 되며 이 경우 관절염 등으로 만성적인 경우는 장기간 자극을 하셔야 효과를 보실 수 있습니다. E38이 무릎에 해당하므로 이곳을 집중하면 좋습니다.

8. 경향통(뒷목이 뻣뻣하고 움직이면 아플 때)

장시간 동안 자동차를 운행을 하거나 한자리에 지속적으로 앉았거나 잠을 잘못 잤을 경우 뒷목이 뻣뻣하여 움직이면 아파서 고생이신 분들은 대부분 뒷목 부위가 다른 부위에 비하여 차가운 것이 거의가 공통적으로 나타나는 증상이라 할 수 있습니다. 이 경우 여러 가지 치료법들이 있을 수 있으나 수지요법과 같이 속효인 방법은 그리 많지 않습니다. 이 경우 세 번째 손가락이 머리에 해당하므로 세 번째 손가락 둘째 마디 손등 쪽이 뒷목에 해당합니다. 이곳을 손톱이나 손가락으로 꼭꼭 아프도록 약 3-5분간 눌러 주고 눌렀을 때 특히 아픈 점을 집중적으로 자극하고 알루미늄을 은단 만하게 만들어 붙여 주게 되면 뒷목의 뻣뻣한 증상이 속히 개선되게 됩니다. 또한 운전자 등과 같이 장시간 앉아서 근무하시는 분들 중에는 고개를 숙이면 특 불거지는 목뒤의 뼈가 많이 돌출 되어 머리가 항시 무겁고 어깨가 늘 저리며 두통 등으로 고생하시는 분들이 있는데 이 경우 손등 쪽 세 번째 손가락 두 번째 관절을 자극하시면 교화를 볼 수 있는데 보통 목의 뒷뼈가 불거질 정도라면 상당한 시간에 걸쳐서 발생된 만성적인 경우가 많으므로 이 때에는 단순히 지압하는 정도로는 불충분하며 서암봉이나 알루미늄을 1원짜리 동전 만하게 만들어 장시간 자극하시면 뒷목의 돌출부가 많이 축소되는 효과를 보실 수 있습니다. 잠을 잘 못 자서 목이 좌우로 움직이기가 불편하면 기호에서 B24-27을 볼펜의 둥근 기둥 부위로 잘 굴려서 맛사지 하면 목이 편하게 회전됨을 느낄 수 있습니다.

9. 요통

사람처럼 두 발로 걸을 경우에는 반드시 요통은 생기게 된다고들 이야기합니다. 그 이유는 상체의 무게가 있고 그것은 허리가 지탱하며 허리의 운동량이 많기 때문일 것입니다. 그래서 요통이 없는 사람이 없을 정도로 흔한 병이며 하복부 질병, 무리한 작업, 급격한 운동 등으로 요통이 심해지게 됩니다. 요통이 되는 원인은 원기부족에서 많이 오고 특히 여자의 경우에는 하복부 질환에서 많이 온다고 봅니다. 악화되면 요추의 추간판탈출증이라고 하는 디스크가 흔히 발생하게 됩니다. 허리병을 치료하려면 우선 원기를 보호하여야 합니다. 원기를 보호하기 위해서는 땀을 뜨게 되는데 수지요법에 있어서 땀이라 함은 종전의 땀과 같이 살을 태워서 효과를 보는 것이 아니며 은열의 미지근한 자극만 있으면 되므로 누구라도 사용할 수 있습니다. 서암땀을 뜨면 원기가 왕성해지고 자연히 허리에 힘이 생기게 됩니다. 손등에서 허리의 상응부를 찾아 치료하는 방법도 있는데 손등에서 중지와 손목 중앙부로 연결되는 곳이 사람의 중추가 축소된 곳이므로 손등 손목 부위에서 중지쪽으로 거슬러 올라가면서 꼭꼭 눌러 아픈 점을 찾아 손끝으로 눌러 주거나, 혹은 은박지를 은단 만하게 문쳐서 아픈 부분에 반창고로 고정시켜 장기자극을 주어도 좋으며 아픈 부위가 넓을 경우 호일을 넓게 해서 붙여주는 것이 좋습니다. 그림에서는 기호 B1-7, I 19-22까지가 됩니다. 가벼운 요통일 경우는 1-2회로 치료되는 경우도 있습니다. 생리통의 경우에도 이 부분과 반대 부분에 해당되는 손바닥에 알루미늄 호일을 명함 만하게 붙여주면 아주 효과가 좋습니다.

10. 뒷다리 땡김

운동을 하거나 계단을 조금만 올라도 다리 뒤쪽이 땡기고 근육이 뭉쳐져서 생활에 곤란을 느끼는 경우나 허리의 부상으로 말미암아 엉치를 중심으로 하여 통증이 다리 밑에까지 전위되는 경우는 수지 요법으로도 효과를 보실 수 있습니다. 이 경우 인체의 후면은 손등에 치료점이 있으므로 손의 뒷부분을 이용하시면 됩니다. 왼쪽 다리 뒷부분이 아플 경우 손등 쪽 왼쪽 새끼손가락을 오른쪽 뒷다리가 불편하면 오른쪽 새끼손가락 뒷부분을 만지면 아픈 점을 발견하게 됩니다. 이 때 이곳을 자극하여 주면 되는데 뒷다리가 아픈 경우는 거의가 손가락 길게 압통 점이 나타나게 됩니다. 운동 등으로 인한 통증은 손으로만 자극을 주어도 개운한 치료의 효과를 얻을 수 있으나 좌골 신경통 등으로 인한 통증은 장기적인 자극을 주어야 합니다. 체질적으로 종아리가 단단하게 뭉쳐서 무다리라고 놀림을 받는 사람들도 장기적인 자극으로 종아리가 낫는 하게 되는 사례도 있으니 해당하시는 분들은 지속적인 자극을 해보시기 바랍니다. 장기적인 자극의 방법으로는 서암봉을 이용하거나 알루미늄을 반창고를 이용하여 고정시켜주면 됩니다.

11. 귓 병(이명증, 중이염)

귓 병의 종류는 대단히 많으며 불치로 분리된 병도 있습니다. 또한 귀에 병이 생기게 되면 일상 생활에 막대한 지장을 초래하며 통증이 대단한 경우도 있습니다. 수지요법의 경우는 손에 축소되어 있는 귀의 치료점을 찾아 자극만하면 되므로 간단하며 그 효과 또한 속효이므로 효과적인 치료법이라 할 수 있습니다. 수지요법에서는 가운데손가락에 얼굴이 축소되어 있다고 봄으로 가운데손가락에 얼굴에 균형 있게 그려서 귀에 해당하는 부분의 주변을 만져보게 되면 유난히 아픈 점을 발견하게 되는데 그곳을 치료점이라고 생각하고 집중적으로 자극하면 귓 병의 병명에 상관없이 효과를 볼 수 있습니다. 귀에서 소리가 나는 이명증의 경우에는 장기간 자극을 하셔야 하며 귀에 물이 들어가서 생기는 등의 가벼운 귀앓이의 경우 만져만 주어도 효과가 있습니다. 장기적인 자극의 방법으로는 알루미늄 호일을 은단 만하게 만들어 해당 부위에 반창고를 이용하여 고정시키면 됩니다.

12. 손, 발 저림

손발이 저리게 되면 생활에 불편함은 물론 장기적으로 지속될 때에는 중풍이라도 오려는 중세가 아닌가 하는 불안감이 생기게 되어 정신건강에도 무척 해롭게 됩니다. 손발이 저리게 되는 원인에는 여러 가지 원인이 있을 수 있는데, 척추의 손상이나 비위장의 기능이상이나 혈액순환장애 등도 그 원인이 될 수 있습니다. 이 경우 수지요법으로는 왼쪽 손이 저릴 경우는 왼쪽 네 번째 손가락 끝마디를 오른쪽 손이 저릴 경우는 오른손 네 번째 손가락 끝마디를 왼쪽발이 저릴 경우는 왼쪽 새끼손가락 끝마디를 오른쪽 발이 저릴 경우에는 오른손 새끼손가락 끝마디를 자극하여 주시면 효과를 보실 수 있습니다. 자극의 방법으로는 가벼운 쥐내림 같은 경우는 해당되는 손의 부위를 주물러 주어도 되며 상습적이고 장기간 계속된 경우는 해당 부위를 알루미늄 호일을 이용하여 골무를 만들어 씌어 주거나 해당부위를 따뜻하게 자극을 주면 상태가 좋아지게 됩니다.

13. 치질

여성분들이 임신과 출산을 통하여 많이 발생한다고 하나 대장이 나쁘거나 원기가 부족할 때 발생하며 통증은 물론 재발 가능성이 매우 높은 질병입니다. 치질이 있는 경우 힘을 쓸 수가 없으며 생활의 불편함은 이루 말할 수 없는 지경이 됩니다. 그림에서 B1을 집중으로 자극하면 되는데 그곳에서 손목 쪽으로 이동하게 되면 3중수골이 끝나는 점을 발견하게 되며 치질 환자의 경우 예의 없이 그곳에 통증을 느끼게 됩니다. 이 점 B1점이 치질의 치료점이 되며 탈항과 원기 부족에도 활용할 수 있는 혈처가 됩니다.

14. 원기 증진(피로회복, 정력증진)

그림에서 A1,3,4,5,8,12,16,33 자리에 서암뜸을 하루 3장이상씩 매일 떠주면 몸에 힘이 생기며 의욕이 증진되어 평상시 건강에 매우 유용한 방법이며 고저혈압환자의 혈압관리에도 필수적인 치료법입니다.

15. 응급 조치

갑자기 닥치는 충격에 의하여 인사불성이 되면 구급차를 부르게 되는데 구급차가 도착되기 전까지는 어떠한 응급적 행동이 있어야 합니다. 제일 완벽한 응급적 행위는 평상시 건강관리가 제일 중요합니다. 평상시 건강관리가 되어 있지 못하면 손발이 차갑고 혈액 순환이 안되며 손발로 갈 혈액이 심장부로 모여 압력이 높아지게 되고 이로 인하여 그 압력은 머리로 모여들어 긴장하면 심장이 두근거리고 울렁거리며 심하면 어지럽고, 쓰러질 것 같고 두통을 일으키게 됩니다. 이 정도가 심하게 되면 졸도하는 일이 생기게 됩니다. 이와 같이 급박할 경우 피를 빼는 것이 제일 빠른 회복 방법이 됩니다.

이러한 경우 소독이 잘 된 주사바늘이나, 바늘 옷 핀을 이용하여 환자의 손을 잘 주무른 후 가운데손가락 맨 끝부분을 살짝 찢어서 피를 한 방울 정도 내어 주면 되며, 그래도 회복이 되지 않을 경우에는 열 손가락 끝을 다 따주어 피를 한 방울 정도씩 내어주면 훌륭한 응급조치가 됩니다.

중지 끝이나 열 손가락 끝에서 피를 뺄 때는 많은 양의 피를 빼는 것이 아니라 한 방울 정도만 빼어주면 되며 사혈을 해서 경기, 졸도, 광란, 쇼크, 가스중독, 잘 된 도구를 사용하라는 것이며 많은 양의 피를 뺄 필요는 없다는 것입니다. 평상시 간단한 빈혈증이 있다면 중지끝마디를 자주 비벼주거나, 은박지로 끝무를 만들어서 끼워주면 좋습니다. 졸도한 상태는 아니지만 심한 현기증과 두통이 있을 때에는 중지 끝마디를 각지를 꺾어서 꼭 눌러주면 진통 효과가 빠르며 소생효과도 있습니다. 요즘 머리를 많이 쓰는 수험생들이나, 전망중으로 고생하시는 분들도 평상시 중지 끝마디를 많이 만져 주시거나 은박지로 끝무를 만들어 중지 끝마디에 끼워주게 되면 주위 집중력과 기억력 향상의 효과를 얻을 수 있습니다.

16. 반지를 끼워서 치료하는 방법

여러 가지의 의미와 징표로 반지를 끼게 되는데 이 경우 손가락과 반지의 색깔에만 유의해서

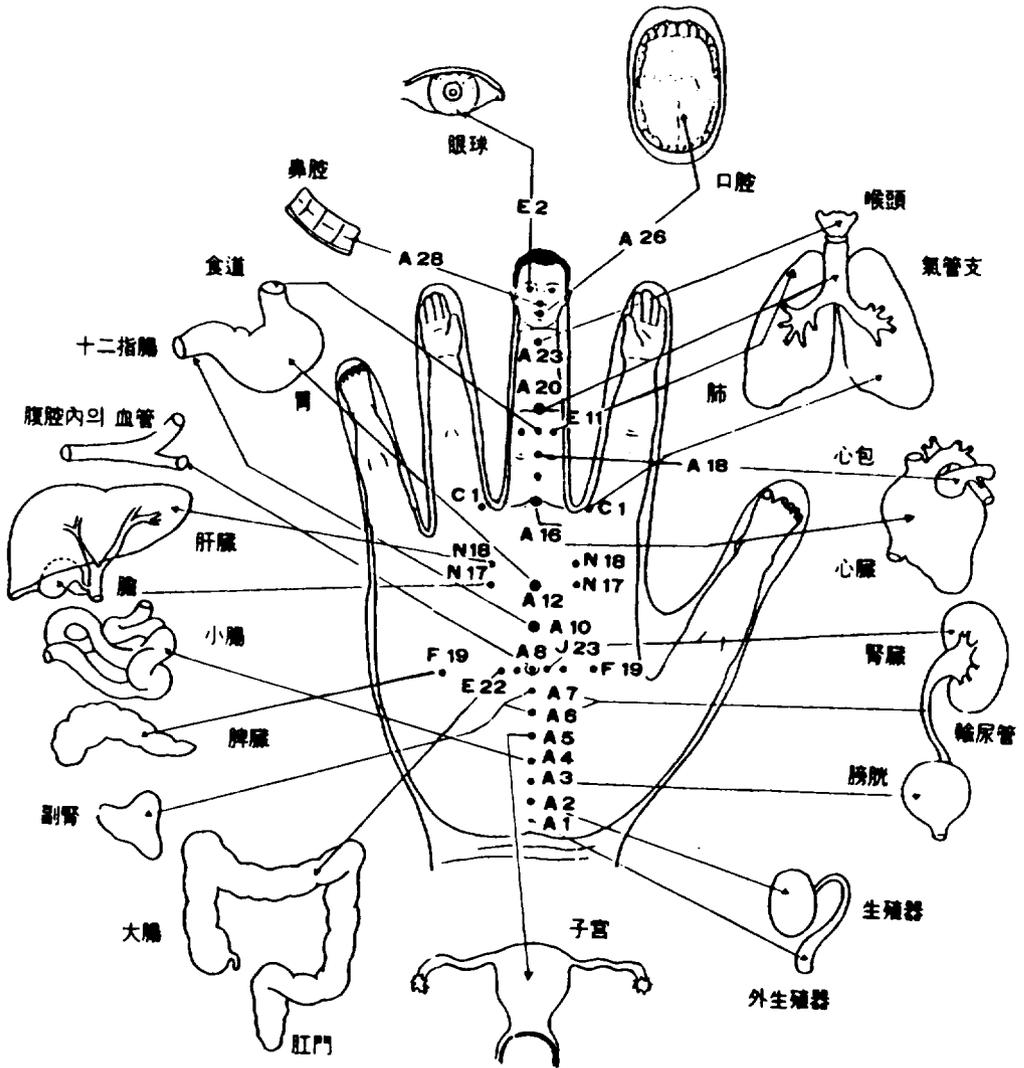
건강과 수지침(하경수)

서 사용하시면 건강을 지킬 수 있는 방법이 있습니다. 수지요법에서는 손 안에 인체가 축소되어 있으며 또한 엄지는 간의 기능을 조절하고 둘째손가락은 심장의 기능을 조절하며 중지는 비장의 기능을 조절하고 넷째 손가락은 폐의 기능을 조절하며 다섯째 손가락은 신장의 기능을 조절한다고 봅니다. 그러므로 간장질환으로 고생하시는 분들은 엄지손가락에 은가락를 끼우시면 치료에 도움이 되며 심장질환으로 고생하시는 분들은 둘째손가락에 비만증이나 당뇨병일 때는 중지에 끼우면 효과가 있으며 남자들의 원기부족 정력 감퇴로 인해 요통이 오거나 신경통이 올 때 중지에 은반지를 끼면 효과를 볼 수 있으며 중지에 은반지를 끼면 정신집중 두통일 때 큰 도움이 됩니다. 기관지 질환이나 폐질환일 때에는 네 번째 손가락에 은반지를 끼면 되며 생리통 부인병 등의 하복부질환 등에는 새끼손가락에 은반지를 끼면 건강에 도움이 됩니다. 은반지가 없다면 해당 손가락에 알루미늄 호일을 골무로 만들어 끼워 감싸도 효과가 있습니다.

17. 건강을 위한 손 운동법

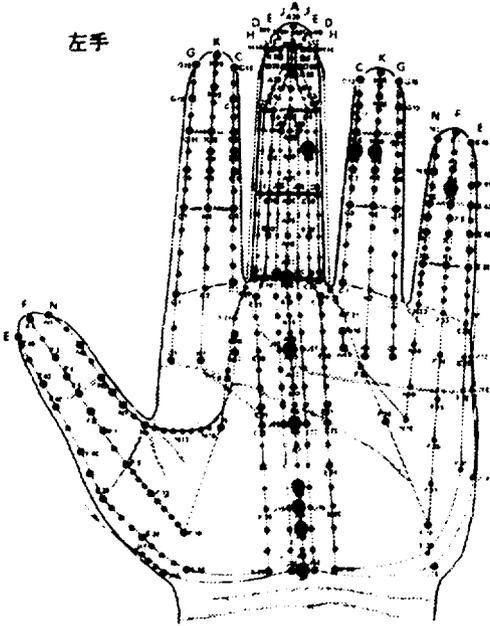
사람이 건강하다는 것은 신진대사가 원활할 뿐 아니라 일상생활을 영위하는 데 불편함이 없다는 것을 포함한다고 봅니다. 그러기 위하여는 여러 가지 건강법도 좋겠지만 무엇보다 운동이 선행되지 않고서는 건강을 누릴 수 없을 것입니다. 또한 운동 역시 본인의 체력 취미가 충분히 고려되어야만 할 것입니다. 고려수지요법의 수지운동은 언제 어디서나 활용할 수 있는 장점이 있어 운전자들이 익히시면 차내에서 졸음운전을 예방하여 안전운행에도 도움이 되리라 생각합니다. 뒷머리가 뻐뻐하고 눈이 들출될 것 같은 기분과 가슴이 답답한 증세가 있을 때 중지를 뒤로 휘는 운동을 반복하여 10여러 차례 반복하시면 뒷머리가 시원해지며 가슴이 시원해지는 것을 느낄 수 있습니다. 또한 앞으로 내는 운동을 반복하시면 자세 교정에도 도움이 되며 사무실 근무자나 운전자들에게 순간적으로 피로 회복의 효과가 있게 됩니다. 마음이 안정이 안되며 정신이 산만해질 때는 하시면 심신의 안정 효과를 얻으실 수 있습니다.

수장(手掌)과 내장(內臟)상응도(相應圖)

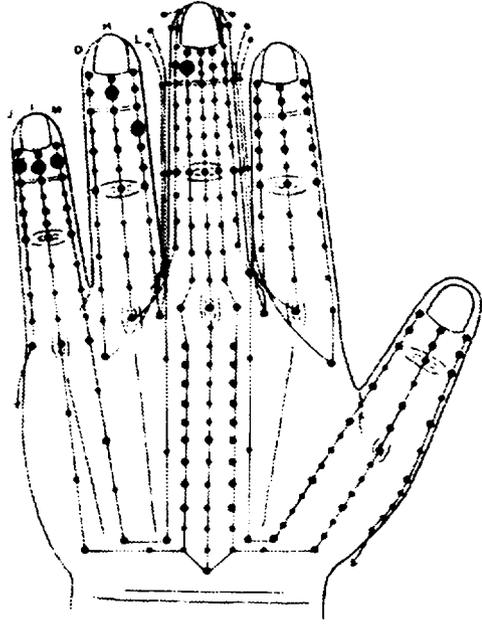


건강과 수지침(하경수)

左手

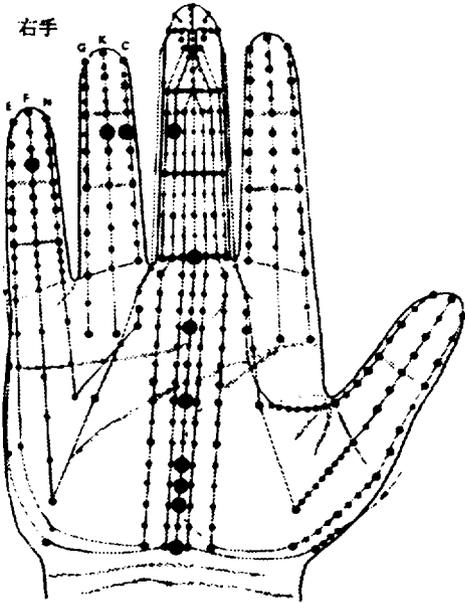


손바닥

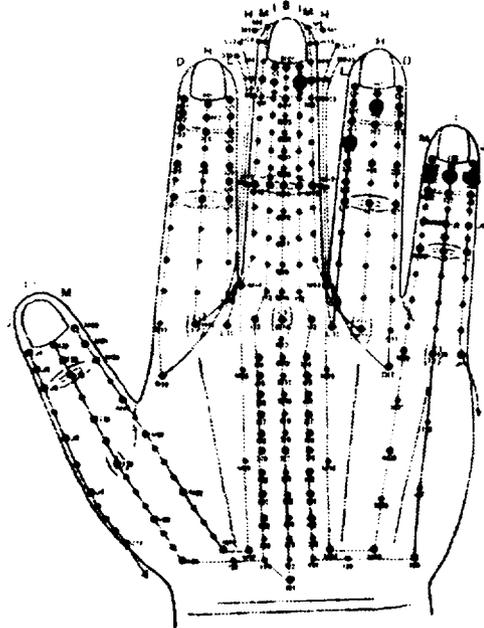


손등

右手



손바닥



손등