

제14주

수지 및 경락색채치유법 - 담과 간장

□ 금주 학습활동

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

M . E . M . O

1. 초록색으로 쓸개를 빠지지 않게 한다.

쓸개란 한자어로 담膽이라고 부른다. 쓸개는 간장 밑에 붙어 있는 작은 기관이다. 그 기능은 간에서 생산분비되는즙을 저장하였다가 음식을 먹게 되면 십이지장에 뿌려 소화와 흡수를 돕는다. 이곳에서 담즙 배설이 잘 안 되면 황달 증상이 일어나고 또 담즙이 뭉쳐져 돌이 되는 경우도 있다. 일명 담석증으로 심한 통증이 수반된다. 이렇게 쓸개에 병이 있을 때 쓸개는 떼어내도 쓸개즙만 십이지장으로 흐르면 생명에 큰 지장이 없다. 그래서 ‘쓸개 빠진 놈’이란 욕이 가능한 것이다. 그렇다면 어떤 사람이 쓸개가 빠진 놈일까.

『황제내경』에 따르면 ‘담은 정사正邪를 구별하여 정正을 취하고 사邪를 쫓는 결단을 내리는 기관’이라고 정의하고 있다. 즉 옳고 그름을 가려 옳은 길을 따라 가라고 판단을 내려주는 재판관이라는 뜻이다. ‘담력이 세다’는 말은 바로 이렇게 옳은 일을 과감히 추진하는 힘을 말한다. 그러니 쓸개 빠진 놈’이란 말은 옳다고 말해야 할 때 그렇게 하지 못하고 아부하는 사람을 욕할 때 쓰는 말이다. 직장 상사가 시키는 일이 옳지 못한 일이면 단호히 하지 말아야 하는데 목구멍이 포도청이라 그렇게 하지 못하고 아부하는 경우처럼 말이다. 군대에서도 상관이 잘못했을 때는 졸병이라도 그 잘못을 마땅히 지적해야 하는데 기압받을까 두려워 아무도 그렇게 하지 못한다. 이렇게 보면 대부분의 현대인들은 쓸개 빠진 채로 살아가고 있다.

‘간에 붙었다 쓸개에 붙었다 한다’는 말도 있다. 옳고 그름을 가리지 않고 이익을 위해 시류에 편승한다는 말이다. 우리나라 남자들의 경우 간병으로 고생하는 사람이 많다. 또한 그 간 병으로 사망하는 확률 역시 세계 1위 라고 한다. 아마도 이런 현상은 주체적으로 살지 못해 쓸개가 나빠져서 그런 것은 아닌지 살펴볼 일이다. 개인적으로도 간이 나빠지면 불행하지만 이것이 사회 전체로 옮

고 그릇을 판단하지 못하는 상황으로 전이 된다면 더 큰 문제이다.

옳은 말을 하고 옳게 행동하면 간담이 튼튼해진다. 개인의 건강이 바로 사회와 나라의 건강이다. 해부생리학적으로 쓸개는 떼어내도 생명에는 지장이 없겠지만 쓸개의 기능을 잃으면 누구나 무시하니 와신상담臥薪嘗膽의 각오로 빠진 쓸개를 다시 제자리에 꽂자.

쓸개를 회복하는 초록색의 힘

초록색은 뛰어난 균형과 조화를 상징하는 빛깔이다. 따라서 남과 함께 나눌 수 있게 하고 관용하고 협력하게 하는 힘이 있다. 개인적인 감정을 진정시키고 올바른 판단과 양심에 호소하여 일을 옳은 방향으로 인도한다. 사방 어디에서도 초록색이 눈에 띄기 때문에 초록색은 자연 그리고 자유와 평화를 상징한다. 우리가 조금만 교외로 나가보면 우리의 시야에 나타나는 색이 초록이다. 이것은 우리가 항시 자연과 연결되어 있는 존재라는 것임을 알려준다. 그래서 초록색을 자주 접촉하게 되면 인간은 자연과 하나라는 사실을 깨닫게 되고 더 나아가 남을 이해할 수 있게 되어 공동선을 추구하게 된다.

초록색은 사랑과 안정을 몸과 마음에 주어 영혼을 이완시켜주며 스트레스 해소에도 도움이 많이 된다. 지친 신경과 심장을 도와주며 감정의 균형을 잡아주어 혈압을 안정시키고, 스트레스, 긴장, 불안함, 불면증에 효과가 있는 색이다. 칠관이 초록색인 이유도 초록이 심리적으로 거의 자극을 주지 않아 스트레스를 줄여주면서 집중력을 높이기 때문이다.

초록색은 시원하고 긴장을 풀어주고 상쾌한 느낌을 주기 때문에 두통, 창상 혹은 타박상, 화상, 여드름, 습진, 만성 피부병 등 염증성 질환에 좋다. 초록색은 면역체계에 영향을 주기 때문에 세균이나 박테리아가 침입하지 못하도록 하여 장염, 이질, 화농성 종기와 더불어 피부 질환에 효과가 있다. 가려운 곳에 초록색을 칠하면 녹색 파동으로 인해 가려움이 덜하다. 자연의 색인 초록은 악성 세포, 낭종과 암 등의 몸속의 부조화를 조화롭게 하는 데 도움이 된다.

초록은 인체의 경락 중에서 담경에 작용한다. 담은 앞에서도 말했듯이 중정지 中正之官으로 옳고 그릇을 판별하게 해주는 기관이며, 중용의 결정을 이끌어낸다. 무지개 색깔로도 빨강과 보라의 중간에 위치한 초록색은 인체에서도 중용의 결정을 내리는 담과 연결되는 중립적인 색이다. 이렇게도 못하고 저렇게도 못해 골머리 아픈 때 우리는 우유부단하다고 하는데, 바로 담이 병들었을 때 이런 증상이 있다. 이는 초록색 결핍이나 색 바랜 녹색의 과잉 때문에 그렇다. 실제로 어느 한쪽에 극단적으로 치우치는 것은 사람을 흥분시키며 위험하다. 빨간색에 치우친 사람들은 쉽게 흥분하고, 폭력적이고, 보라색에 치우친 사람들은 정적이고 병적으로 유약하다. 이럴 때는 중용의 판단이 중요한데, 그 중간색이 초

록색이다. 이 초록색은 마음을 편안하게 해주는 동시에 긍정적인 결론을 유도한다. 몸과 자연은 이렇게 서로의 주파수를 맞추어가며 상응하고 있다.

썩개는 오행상 목에 속하고 그 색깔은 초록색이니 산과 들의 색과 같다. 이 초록색을 보면 썩개가 좋아져 썩개의 병든 감정인 분노가 사라지고 마음이 너그럽고 인자해진다. 그래서 나무가 많은 산이나 숲에서 사는 사람들이 도회지에서 사는 사람들보다 더 너그럽다. 도시에 사는 사람들은 썩개 기능이 떨어져 신경질적이다. 썩개 기능이 좋다고 하더라도 산의 나무와 들판의 푸름을 보지 못하기 때문에 참다가 분노가 폭발하여 썩개가 상하게 된다. 심한 사람들은 썩개에 돌이 생겨 담석증으로 고생하게 되다가 썩개를 떼어내어 결국 썩개 빠진 놈이 된다. 공연히 마음속에서 화가 나는 사람은 모두 썩개가 나빠지고 있다는 증거이다. 일이 바쁘더라도 들로 산으로 초록색을 보기 위하여 적어도 일주일에 한번은 등산이나 여행을 떠나야 한다.

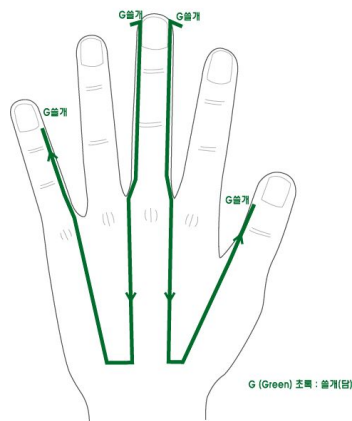
더불어 식탁에도 녹색의 야채를 가능한 한 많이 올려놓아야 한다. 녹색당, 녹색 대학, 녹색시장, 녹색음식, 환경보호단체인 그린피스 등등, 요즘은 썩개가 나빠지니 언어 자체로도 녹색이 많이 쓰인다. 이렇게 썩개가 나쁜 사람들은 언어에서도 이 초록색을 사랑해야 한다.

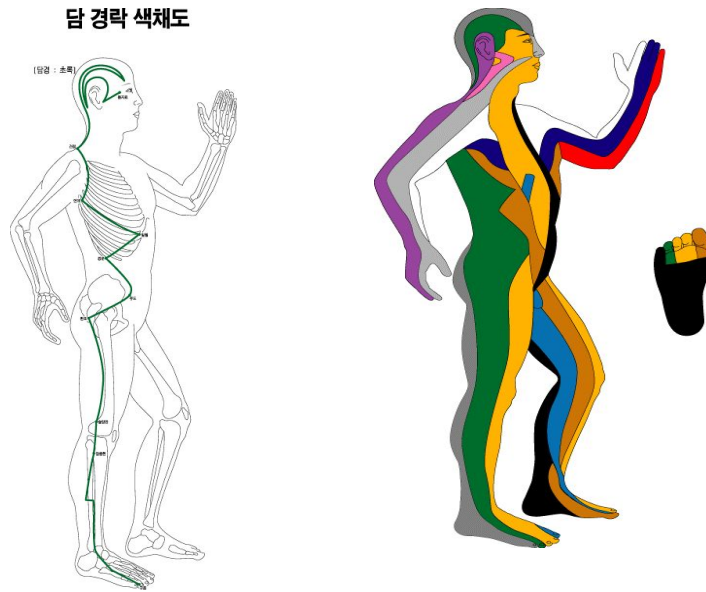
우리 몸의 담경락과 손에서의 G담기맥의 흐름

썩개 빠진 사람은 눈알을 좌우로 굴리며 자신이 없어 눈치를 보면서 이렇게 말한다. “어떻게 할까” 썩개가 병든 사람은 올바른 판단을 내려 실천해야 하는데 그렇게 하지 못하고 매사에 우유부단하다. 이럴 때는 초록색으로 담경락과 담기맥을 칠해야 한다. 초록은 무지개 색 중에서 중간색으로 균형을 잡아주고 가슴에 작용하기 때문에 중용의 선택을 할 수 있게 한다. 우물쭈물거릴 때 다른 것 생각하지 말고 빨리 초록색 색채치유펜을 꺼내 담기맥과 가슴차크라에 칠한다. 그러면 가슴이 열려 올바른 판단을 내리고 또 실천할 수 있다.

썩개 기혈 흐름 색채도(손등)

화살표(→) 방향으로 색깔의 기혈 흐름





담경락과 담기맥의 그림

위장경이 몸의 앞면을 다스리고, 방광경이 몸의 뒷면을 다스린다면, 담경은 몸의 측면을 다스린다. 그래서 머리의 편두통도 역시 담경의 부조화이고, 사지가 쭈시고 아파 움츠리게 하는 몸살감기도 어깨와 환도 뼈를 지나는 담경의 부조화이다. 다리를 접질러 발목의 복사뼈를 뺨 때에도 대부분 담경맥 상으로 붓게 되는데, 이는 담 기능에 문제가 있기에 몸에서 주의하라는 신호를 보내는 것이다.

담은 간과 더불어 눈의 기능을 담당하는데, 특히 담경락의 시작이 눈초리부위 이기에 눈초리가 아프거나 눈물이 나고 흐려질 때는 담경을 치료해야 한다. 그리고 담 기능이 허약하게 되면 가슴이 벌렁벌렁하며 잘 놀라고 잠을 이룰 수 없는 경우가 있고, 어지럼증도 따라온다. 그러나 이와 반대로 자주 화를 내거나, 잠을 자도 끝없이 자는 경우도 있다.

당신의 쓸개는 제대로 붙어 있는가. 만약 그렇지 못하다면 고향의 초록색 산과 들을 찾아 여행을 떠나야 한다. 열심히 일한 당신, 초록색을 보아야만 쓸개가 빠지지 않아 건강할 수 있다.

13. 파란색으로 지친 간장을 회복한다.

‘우리 몸이 천 냥이라면 간장은 구백 냥’이라는 말이 있다. 그만큼 간장은 일을 많이 한다. 간은 신장의 골수 등에서 만들어진 피를 받아 저장하고, 비장에서 받아들인 영양분을 저장하여 실질적인 영양분을 저장하는 창고이다. 그래서 인체 전체의 혈액을 관장하여 피를 눈으로 보내 사물을 볼 수 있게 하고, 수족

으로 보내 수축을 움직이게 하고, 뇌로 보내 정신활동을 하게 한다. 간에 피가 적으면 전신의 피를 돌릴 수 없으므로 간은 허덕이게 되고, 그래서 간에 피를 모으기 위해 늪기를 좋아한다. 게으른 사람들의 대부분은 간에 피가 부족해서 그렇지 선천적으로 게으른 것이 아니다. 이와 반대로 간에 피가 많고, 그 피가 잘 순환이 안 되면 전신으로 피를 보내려고 항상 쉬지 않고 움직이고 돌아다니기를 좋아한다. 이렇게 해도 순환이 안 되면 신경이 날카로워져서 흥분하고 노하기를 잘하며 신경질적하게 된다. 주위에서 이렇게 과잉 부지런한 사람을 보면, 간의 피를 순환시키려고 저러는구나하고 이해해야 한다.

『황제내경』에 따르면 ‘간은 장군에 해당하는 기관으로 외부의 적들과 싸울 때 계략과 명령을 내리는 작용을 한다’고 설명하고 있다. 즉 간은 몸 안에 들어오는 외부의 독을 처리하여 몸을 지키는 기관이다. 간의 이런 기능이 고장 나게 되면 간은 어떻게 될까? 바로 물에 불은 찌뽕처럼 간덩이도 붓는다.

‘간덩이가 부었다’는 말은 하지도 못할 일을 너무 무리하게 행하는 경우나 분수에 맞지 않는 일을 감행할 때에 사용된다. 일을 벌여놓고 나중에 가서는 수습을 하지 못해 뒤로 나가떨어지면 그 영향으로 간은 심한 충격을 받고 병든다. 간肝의 한자漢字가 고기 육肉 변에 방패 간干 자로 구성되어 있다는 사실에서도 간의 일을 짐작하게 한다. 일을 과감하게 밀어붙이는 사람들을 가리켜 대부분 ‘간이 크다’고 한다. 실제로 다른 사람보다 간이 큰 사람이 있는데, 이런 사람은 힘이 세며 모든 일을 잘 처리한다. 그러나 하지도 못할 일을 욕심을 부려 시작했다가 어려운 상황을 만나면 ‘간담이 서늘해지고’ 드디어는 ‘간이 콩알만 해져’ 포기한다.

신체의 여러 질병 중에서 간장 자체가 상하는 질병이 제일 무섭다. 서양 의학적으로는 약도 없는 병이 바로 간장병이고 수술도 할 수 없다는 병이 바로 간장 질환이다. 인공 심장이 만들어져 심장을 대체한다고 하나 아직까지 인공 간장을 만들 수 없는 것이 서양의학의 실정이다. 간이 상하기 전에 먼저 그 짝을 이루고 있는 쓸개를 잘 다스려 쓸개 빠지는 짓을 하지 말고 무리한 일을 피하고 분수에 맞게 생활해 간덩이가 붓지 않도록 노력하는 수밖에 없다. 잘 생각해보면 누구에게나 살아온 시간보다는 앞으로 살 시간이 더 많다. 노인이라 하더라도 태어난 날은 있어도 아직 죽는 날은 정해지지 않았기 때문이다. 그러므로 인간은 노력만 한다면 자기의 수명을 늘일 수 있다. 본래 사람의 수명은 기본이 백이십 오세라고 하지 않았는가.

간장을 살리는 푸른 신호등, 파란색의 힘

자연에서 목木에 속하는 색깔은 파랑이고 인체에서는 간장과 연결되어 있다. 간은 신선하고 새로운 혈액을 원하고, 그것을 신선한 채소에서 얻는다. 공기 중

의 질소를 통하여 식물들은 자란다. 간장은 인체에서 음의 장기이므로 녹색보다 깊은 파란색 파장을 받아들여 에너지를 활성화한다.

파란색은 평화와 커뮤니케이션을 상징하는 빛깔로 휴식과 안전을 나타낸다. 차가운 색깔에 속해 있는 파랑은 영혼의 깊은 영역으로 들어가게 해주며 고요함과 믿음, 헌신과 신뢰를 이끌어낸다. 파란 바다를 볼 때 느끼는 평화, 확 트임, 긴장 이완, 치료의 느낌은 바로 이 파랑의 유연하고 조용한 힘이 그 원천이다. 파랑은 정신적인 긴장을 풀어주는 색이며 진리와 고요의 색이기도 하다.

파란색 진동 광선은 신진대사를 증대시키고, 활력을 불어넣어주며, 성장을 촉진하고 심장운동을 느리게 하며, 일반적으로 강장제 역할을 한다. 파란색은 방부제 성질이 있어 근육과 혈관을 축소시키고, 염증을 완화하고 가라앉히는 효과가 있다.

파랑은 맥박 수를 줄여주며 신경의 흥분을 가라앉히는 데 도움을 준다. 파란색으로 칠해진 벽은 처음에는 진정 효과를 주지만 시간이 지나면 기분을 가라앉히는 효과도 가져온다. 파란색은 혈액순환을 정상으로 회복시키는 균형과 조화의 색이다. 때문에 열을 동반한 증상이나 빠른 맥박, 고혈압 등의 증상에 적용하면 효과가 있다. 또한 내성적인 사람에게 자신의 겉질 밖으로 나오도록 돕고, 조울증을 가라앉힌다. 진한 파랑은 차갑고 우울하며 슬프게 만들 수 있다

간에 열이 있어 얼굴로 열이 달아오르는 여성들에게 생기는 생리통, 허리 통증 등의 생리불순에도 파란색이 좋다. 파란 잠옷, 속옷 등은 열을 경감시켜 혈액순환을 원활히 하여 숙면을 취하게 하며 여성의 생리 문제 해결에 도움이 된다. 편두통, 뇌막염, 불면증 등의 증상도 긴장을 완화시키는 힘이 있는 파란색을 이용하면 편해질 수 있다. 또한 파란색은 차가운 성질 때문에 고열이 따르는 전염성 질환에 유효하며, 방부성과 수렴성을 가지고 있다. 차가운 성질 때문에 과도한 흥분 상태 또는 정신적 고통을 겪고 있을 때 마음의 평화와 평온을 가져다주며 이완과 진정작용을 한다.

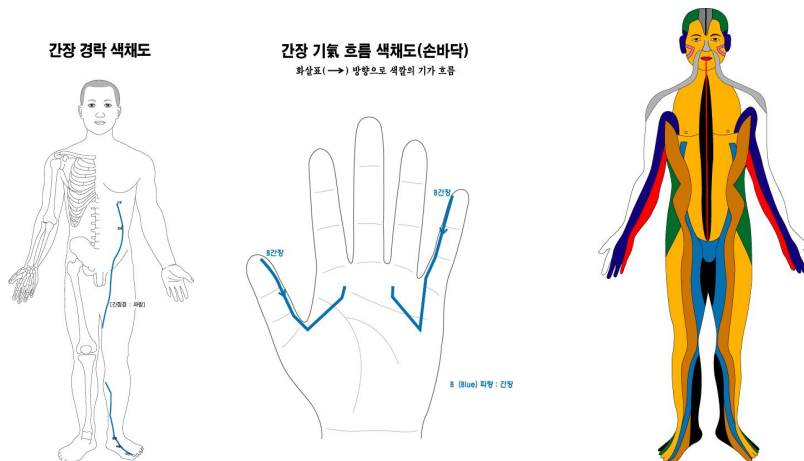
현대인들에게 가장 무서운 적으로 알려진 스트레스, 그것은 인체 중 어디에 가장 강한 타격을 줄까? 바로 간장이다. 우리 몸에서 하는 일이 제일 많은 것이 간이기 때문이다. 스트레스로 인하여 간 기능이 떨어지면 불면증에 시달릴 수 있다. 간의 혈액이 원활하게 순환해야 하는데, 간에 고여서 순환하지 않으므로 답답하여 이리저리 몸을 뒤척이게 되고 머릿속에서는 끊임없이 잡념이 오가 밤을 꼬박 새운다. 바로 간장의 파장이 부정적이고 스트레스로 인한 분노 감정으로 교란되어서 그런 것이다. 이럴 때는 파란색 잠옷이나 이불을 이용하면 간의 스트레스를 완화하고 근육을 이완하여 긴장을 풀어주어 숙면을 이루게 한다. 간과 파란색은 그렇게 서로 공명하고 있다. 이렇게 현대인들이 간에 스트레스를

받을 때 우리 몸은 자연스럽게 파란색을 원하게 된다. 실제로 직장생활을 하는 사람들에게서 가장 즐거운 시간은 퇴근시간인데, 이 시간을 파란시간(blue hour)이라고 한다. 이때에는 일을 끝마치자마자 긴장을 풀기 위해 술집이나 휴식을 취하러 귀가한다. 파랑이 휴식과 긴장을 푸는 색이기 때문이다.

우리 몸의 간장경락과 손에서의 B간장기맥의 흐름

인체에서 피는 흘러야 한다. 그런데 이 피가 모이는 곳이 있는데 바로 간장이다. 한편 인체 중에서 성기 역시 피가 고여야만 활동할 수 있다. 그래서 성생활은 바로 간과 밀접한 관계가 있다. 이 성기를 강화하는 방법이 바로 간을 튼튼하게 하는 방법과 통한다. 간경락과 간은 엄지발가락과 밀접한 관계를 맺고 있기 때문에 엄지발가락을 세우는 운동을 하면 간이 튼튼해진다. 양손으로 벽 붙잡고 엄지발가락에 힘을 주어 발을 들어 올리면 간경에 자극이 되는데, 어렸을 때 까치발을 선다고 하는 표현이 이것이다. 이렇게 운동과 더불어 간장과 간경락 그리고 손에서 간기맥에 파란색을 칠하면 간도 좋아지고 정력도 강해진다.

간경은 생식기를 한 바퀴 도는 관계로 생식기의 질병이 간경과 관계가 깊다.



남자의 생식기병, 전립선염, 발기불능, 혹은 산증瘤症(고환이 땅기는 증) 등이 간경의 부조화로 인해 발생한다. 여자의 경우는 자궁 질환, 월경불순, 음부가 가려운 증세, 아랫배가 땅기고 아픈 증세 등이 있을 수 있다.

나이가 사십 세 밖에 되지 않은 남자가 발기불능으로 성생활을 못하는 경우가 종종 있다. 부끄러워 이야기도 꺼내지 못하고 속으로 끔끔 앓고만 있는데, 병원에 가면 그 원인이 정신적인 충격에서 기인했다고 여기고, 심할 때는 정신병으로 취급할 때도 있다. 지금까지 읽은 경맥 상식으로는 간경과 신장경에 문제의 원인이 있다. 간은 기운을 내고 그 기운은 신장에서 대주는데, 이 두 곳에 문제가 있으니 어찌 창조의 작업을 할 수 있겠는가. 서양의학만 믿고 정신과 치료만 하다가는 인생을 포기하는 경우도 있을지 모른다. 세월은 치료될 동안을 기다려 주지 않는다. 여성의 경우도 즐거워야 할 성생활이 불감증으로 오히려 짜증을

내는 사람이 있다. 역시 간경과 신장경을 중심으로 색채치료를 하면 좋은 효과가 있다.

간경은 또한 위궤로 들어가므로 간의 이상은 바로 위장의 기능 저하로 이어져 신경성 소화불량, 설사 등의 증세를 일으키며, 가슴이 답답하고 심하면 아픈 경우도 있다. 그리고 간경이 눈으로 들어가므로 부조화되었을 때는 눈이 침침한 경우가 수반되고 시력이 떨어지며, 머리 부분으로 들어가므로 신경성 두통, 어지럼증, 노이로제, 목이 뻣뻣해지는 증상 등을 초래하기도 한다. 말하자면 신경성으로 불리는 병들은 간경과 관계가 깊다.

간장이 한번 나빠지면 그 치료약이 없다. 평상시 다음 그림을 따라 간장질환 색채처방을 그려주면 비싼 보약이나 간기능 개선제를 먹는 것보다 훨씬 더 좋아질 것이다. 믿고 실천하면 간이 튼튼해진다. 가짜 약을 먹고도 간이 좋아지기도 하는데 정확한 색채가 칠해지면 간은 900년 어치의 자기 일을 잘 할 것이다.

이상에서 살펴본 대로 기의 통로인 경락들이 갖는 의미는 동의학의 전부라고 해도 과언이 아니다. 경락을 통하여 내 몸의 6장 6부 중에서 어디가 아픈가를 진단할 수 있고 또 그 경락을 통하여 장기를 치료할 수 있다. 예를 들면 다리를 접질려 바깥쪽 복숭아 뼈가 부어오르는 사람은 담(쓸개)에 문제가 있다는 것을 즉각 진단할 수 있다. 여기에 담즙이 원활히 분비되지 않아 소화가 덜 되어 위장기능도 떨어지며 간 기능도 허약해져 신경질적이 된다는 것을 진단할 수 있다면 전문의 수준이 된다. 이렇게 동의학에서 경락은 치료의 부위이자 육장과 육부의 진단 부위인 것이다. 경락과 장기의 관계를 알고 나면 당신은 이미 전문의들이 최첨단 장비로 진단하는 것보다도 더 몸에 대한 정보를 많이 알 수 있다.

여기에 육장과 육부의 색깔을 알고 아픈 위치의 해당경락에 그 색깔을 칠하거나 붙여주면 빛의 속도 만큼이나 빠르게 통증이 없어진다. 특히 몸에 칠하거나 붙이는 방법 말고 손에 기맥을 찾아 정확하게 적용하면 그 효과는 나비의 날개 짓으로도 태풍을 일으킬 만큼 강력하다.

21세기는 빛과 정보의 시대이다. 빛의 시대에 걸 맞는 정보로 치료하는 치료법, 이것이 색채치유법이다.