

삼축운동

| 이케가미 로쿠로 | 안창식, 이동신 옮김 |

탄생시부터 지구상에 살아온 인간의 몸은 필연적으로 지구에 흐르는 에너지장에 영향을 받는다. 그 흐름을 몸에게 알려줌으로써 스스로 치유하게 하는 삼축운동에 대해 들어보자(편집자 주).

연직방향을 몸에게 가르쳐주면 신체의 기능이 회복된다

「연직」과 「수직」은 자주 같은 의미로 사용된다. 그러나 이 두 단어를 구별해 사용하는 것이 편리하기 때문에 사전에 나와 있는 다음의 뜻과 같이 사용하도록 하겠다.

연직 = 연직선의 방향.

연직선 = 중력의 방향. 즉, 물체를 매달아 늘어뜨린 실이 가리키는 방향의 직선. 수평면과 수직을 이룬다.

수직 = a. 두개의 직선이 서로 90° 로 교차할 때 이들 두 직선은 직각을 이루며 만난다. 또는, 서로 수직을 이룬다. 게다가 공간 내의 두 직선이 평행 이동한 결과, 직각을 이루며 만날 때도 서로 수직을 이룬다.

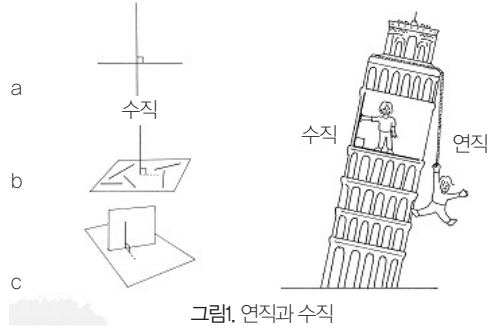


그림1. 연직과 수직

b. 한 평면상의 모든 직선에 수직인 직선은 ‘이 평면에 수직이다.’라고 한다.

c. 한 평면에 수직인 직선을 포함하는 평면은 ‘전자의 평면에 수직이다.’라고 한다.

연직은 항상 중력의 방향을 가리키는데 비해, 수직은 수평면에 직각을 이루며 만나는 경우에는 연직과 일치하지만, 공간 내의 임의의 직선 혹은 면에 대해서는 직각의 방향을 의미한다.(그림1)

연직과 수직의 의미를 위와 같이 약속한 다음에 이야기를 계속해나가도록 하자.

우리들의 몸은 미세한 입자가 모여 형성된 것이다. 그 미세한 입자는 우주의 최 부터 서로 끌어당기려는 경향을 가지고 있었다. 그 입자가 많이 모여 신체라고 하는 집합체를 형성해도 그 경향은 없어지지 않는다. 신체의 대부분은 강체(剛體)(상당히 큰 힘을 주어도 체적, 형상이 바뀌지 않는다고 가정한 물체, 보통 고체는 강체로 가정해도 무관한 경

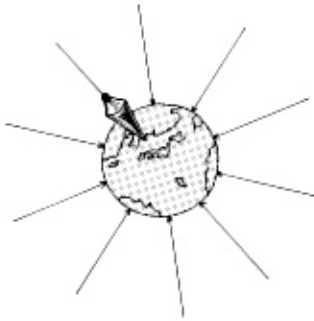


그림2. 연직은 중력의 방향

우가 많다)가 아니라 힘이 작용하면 형태를 바꾸는 것이 가능한 물질이기 때문에 신체를 구성하고 있는 입자는 원초(原初)의 짙은 경향을 간직하고 있다. 신체는 지구라고 하는 커다란 질량 위에서 진화해왔다. 커다란 질량의 주위에는 모든 물질을 끌어당기려고 하는 커다란 긴장상태가 존재하고 있다. 신체는 그 긴장상태 속에서 수십 억 년이라고 하는 시간에 걸쳐 진화하였고 지금의 형상을 갖게 되었다.(그림2)

그런 의미에 있어서 현재의 형태와 기능이 최상이므로, 현시점에서 더 이상의 것을 바랄 수 있는 방법은 없다. 신체는 움직이는 것을 사명(使命)으로 하고 있고 직립한 채로 있는 것은 그 사명이 아니다. 중력의 방향은 지구상의 어떤 지점에서든 “보편적”으로 연직 방향이기 때문에 몸을 움직이면 중력에 대해 신체를 구성하고 있는 입자가 영향을 받을 방향은 상대적으로 항상 변화한다. 그 결과 필연적으로 신체의 형태와 그 기능에 항상 변화가 생긴다. 신체는 어떤 범위의 변화에 대해 관용적이지만 그 범위를 넘은 변화에 대해서는 그렇지 못하기 때문에 기능저하나 감각이상 등으로 이 범위를 넘었다는 것을 표현한다. 또 신체의 기능은 다소의 변화를 섞어 넣은 것처럼 진화를 거듭하고 있다. 그 진화의 경향에 따른 신체의 사용 방법을 알고 있는 한 기능저하는 일어나지 않는다. 그러나 그 경향을 거스른 방법을 사용하면 기능저하를 초래하고 관절의 가동성 감소나 통증 등 불쾌감을 수반한 감각으로 신체

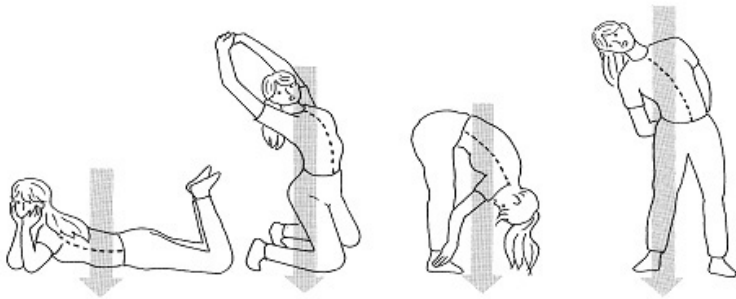


그림3. 몸을 움직이면 중력에 맞서, 몸을 구성하고 있는 입자가 작용하는 방향은 상대적으로 항상 변화한다.

를 사용하는 데 있어서의 오류를 표현한다. 이럴 때에는 신체 내면의 입자들이 중력의 방향, 즉 연직이라고 하는 방향에 대해 무리한 방향을 향하고 있는 것이라고 이해하고 그것을 바로잡아 주면 좋다고 생각한다.(그림3)

일상 동작 속에서 약간씩 어깨가 결리고 허리가 무겁고 무릎이 부드럽지 않을 때에는 다음에 나타난 간단한 방법을 실험해보길 바란다. 실에 적당한 크기의 추를 달고 그것을 몸 가까이에 늘어뜨려 연직방향을 몸에게 가르쳐준다. 어렵게 생각할 것 없이 무엇이든 주위에 있는 물건을 매달아 늘어뜨리면 되는 것이다. 기질적인 병으로 인해 일어나는 육체적인 변화가 있는 경우를 제외하고 약간의 어깨 결림, 허리 통증 등 일상생활에서 일어나는 불편한 느낌은 이런 단순한 방법으로 완화된다. 어깨 결림이나 허리 통증은 “특수”한 것이지만, 「연직」 방향의 강대한 중력 아래에서 사람은 진화를 거듭하여 현재에 이르고 있다. 이것은 “특수”한 것이 아니라 “보편적”인 사실이다. “보편적”인 사실에 대해 좋지 않은 상태가 되어있으면 건강한 신체는 약간의 불쾌감을 나타낸다. 연

직 방향이 정리가 되면 건강한 신체의 기능은 회복된다. “이런 단순한 걸로…” 하면서 웃음 짓기 전에 한 번 시험해보길 바란다. 분명 좋은 결과를 얻을 수 있을 것이다.(그림4)



그림4. 사물을 매달아 유연성을 체크한다

의심이 많은 분들은 다음을 실험해 보고 몸의 유연성 변화로 이 간단한 방법의 효과를 시험해주길 바란다. 직립하여 몸을 전후로 구부려 유연성의 정도를 확인한다. 다음으로 주변에 있는 사물(매달아 늘어뜨릴 수 있는 것은 무엇이든지)을 매달아 늘어뜨린 다음 다시 한 번 유연성을 체크한다. 솔직한 분들은 그 변화에 놀랄 것이 틀림없다. 다음은 바로서서 무릎을 꿇고 허리에 손을 얹은 다음 라디오 체조 요령처럼 머리를 빙글빙글 돌린다. 몸을 전후로 구부려 유연성 체크를 해보자. 분명 몸이 딱딱해진 것을 느낄 수 있을 것이다. 다음은 앞에서와 같이 사물을 잠깐 늘어뜨린 다음 유연성을 체크해보길 바란다. 분명히 몸이 부드러워지고 유연해졌음을 실감할 수 있을 것이다.

평상시 우리들이 상식적으로 알고 있는 신체 사용 방법이 의외로 몸의 유연성을 상하게 하고 있음을 알 수 있다. 머리로 무리하게 생각했던 신체 사용 방법(체조)에 의해 사람이 본래 가지고 있던 신체의 조절 기능이 저하되고 있기 때문에 주의가 필요하다. 특수한 것을 하기 전에 먼 옛날에 이미 가지고 있음이 분명한 “보편적”인 사실에 뒷받침된 단순한 신체의 움직임을 생각해 볼 필요가 있는 것 같다.

신체의 부분들은 연직에 적응하려고 한다

몸 주위에 적당한 크기의 추를 늘어뜨리면 몸이 정돈되고 그 기능이 증가하는 것은 앞서 한 실험에서 확실히 알게 되었다. 왜 그러한 일이 일어나는 것일까. 그 이유는 확실히 하지 않아도 신체는 지구와 신체의 서로 끌어당김(연직방향으로 작용하는 중력)을 전제로 하여 발생(생물의 알이 성체가 되기까지의 형태적·생리적·화학적 변화, 즉 형태

형성·분화·성장·변형·가령(加齡 등의 과정)하고 있기 때문에 어떤 이유로 신체와 지구의 물리적인 관계가 좋지 않고 그 기능이 충분히 발휘되지 않고 있을 때 신체 가까이 적당한 추를 늘어뜨리면 신체가 발생의 전제인 연직을 생각해내어 지구와 신체, 본래의 관계를 되돌리는 것이다라고 가벼운 마음으로 실행하면 꽤 좋은 결과가 나타난다.

손에 쥐고 있던 물건을 놓으면 아래로 떨어지는 것도 그 사물과 지구가 서로 끌어당기는 것의 표현으로 일방적으로 사물이 지구 쪽으로 당겨지는 것처럼 보이는 것은 서로 작용하고 있어도 그 사물의 질량보다 지구의 질량이 압도적으로 크기 때문에 작은 쪽이 더 많이 움직여 것처럼 보이는 것이라고 초등학교 때 배운 적이 있다. 지구상에 있는 어떤 큰 사물이라도 지구와 비교하면 그 질량의 차이는 분명한 것이어서 결과적으로 지구의 위에 있기 때문에 인력이라고 하면, 지구와 사물과의 사이에만 작용하는 것이라고 착각하는 듯한데, 만유인력의 법칙에 의하면 모든 사물끼리는 서로 끌어당기려하는 경향을 가지고 있음이 분명하다. 그것을 알 수 있는 ‘간단한 방법이 있어도 괜찮을 것이다’라고 생각할 것이다. 예를 들어 좌우 손바닥이 서로 끌어당길까 그렇지 않을까? (그림5)



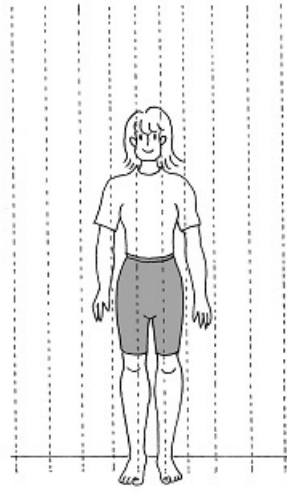
그림5.

확실히 생각하는 것보다 직접해보는 것이 그 결과를 빨리 알 수 있으므로, 다음 실험을 해보길 바란다. 가볍게 눈을 감고 손바닥을 살짝 간격을 두고 마주보게 한다. 한쪽 손을 약간 움직이면 반대편 손바닥에 그 움직임이 느껴지는가? 조금씩 손의 간격을 넓혀도 그 느낌은 바뀌지 않는다. 양손을 최대한 멀리 떨어뜨려도 여전히 느낄 수 있을 것이다. 이번에는 양손 사이에 책과 같은 사물을 놓은 다음 한쪽 손을 움직여보자. 역시 그 움직임을 반대 손바닥으로 느낄 수 있다. 기공이라고 하는 것이 있는데, 그것은 손바닥으로부터 나오는 「기(氣)」를 느끼는 것이라고 말해버리면 그 뿐이지만, 손바닥 뿐만 아니라 한쪽 손에 책 같은 물건을 들어 움직여 보길 바란다. 역시 반대 손바닥에 그 움직임이 느껴진다. 한쪽 손에 든 책(책이 아니어도 조금씩 익숙해지면 펜 같은 작은 물건의 움직임도 느낄 수 있다)으로부터 「기(氣)」가 나온다고 생각하는 것보다 질량을 갖고 있는 사물끼리 서로 끌어당기고 있는 경향·힘을 한쪽 손바닥이 느끼는 것이라고 생각하는 것이 나에게서는 자연스럽다. 대개 의식하는 것은 아니지만 우리들의 손바닥은 다른 부분에 비해 민감해서 사물을 직접 만지기 전에 그 사물의 존재를 느끼고 그 사물에 접하는 것을 미묘하게 조절하고 있는 것은 아닌가 하고 상상해보겠다.

그렇다면, 신체에서 손바닥 이외의 다른 부분은 신체 외 다른 사물과의 사이에서도 서로 끌어당기는 경향 또는 힘을 느끼는 것이 가능할까? 이것도 생각하는 것보다 실험해보는 것이 좋을 듯하다. 이 실험의 의미를 알기 쉽게 하기 위해, 다시 한 번 신체 가까이에 추를 늘어뜨리면 신체 기능이 조정되는 것 같다는 것을 나 나름대로 정리하여 다음 실험의 전제를 확실히 해두도록 하겠다.



몸이 연직에 적응하는데 무리가 일어나면 주위 공간이나 중력장을 흔들리게 된다



지구의 중력장 속에서 몸은 연직에 적응하려고 하고 있다

그림6.

신체는 발생하는 과정에서 중력의 영향을 받고 거기에 충분히 적응하여 진화해왔다. 그 중력의 영향을 받은 조건과 다른 상태가 신체 부위에 발생하면 그 부위에 관련된 부위의 기능이 저하된다.(그림6)

신체 부위와 지구 사이에 서로 끌어당기려하는 경향, 장(場)(field, 공간의 각 점마다 어떤 물리량 A가 주어질 때, A의 장이 존재한다고 하고 A를 장의 질량이라고 한다. 힘의 장, 속도의 장, 전자장, 중력장 등의 종류)이 존재한다. 그 장을 중력장(뉴턴·포텐셜장)이라 부른다. 그 장 속에서 서로 끌어당기려고 하는 방향은 신체 부분의 중심과 지구 중심을 잇는 방향, 즉 연직 방향이다. 그 경향에 어떤 이유로 이변이 생기면 그 부분과 관련된 부위에 기능저하가 일어난다. 그때 그 부위는 불안정

한 상태(변형이 생겨난 상태, 그 변형의 장을 완화시키려고 주위 공간에 변형을 전파시키는 상태)이다. 그 상태는 필연적으로 중력장에도 영향을 주어 장을 흐뜨린다. 신체 가까이에 적당한 추를 늘어뜨리면 새롭게 그 추와 지구 사이에 중력장이 생겨 그것이 아무렇게나 흐뜨려져 있던 장에 영향을 미쳐 연직 방향으로 정리된 장을 회복시킨다. 그 결과, 신체의 연직에 대해 흐뜨려져 있던 부분은 통일성 있게 정돈된다. 그리고 신체의 부분은 본래의 경향, 즉 연직 적응하려고 하는 경향을 되찾아 신체 기능이 정돈된다.

과학적으로는 어떻게 설명되는 것인지 나는 잘 모르지만, 위와 같이 생각하면 내 안에서는 조리에 맞게 「추를 늘어뜨려 신체를 정돈하는 방법」이 충분히 유리하게 기능한다. 어쨌든 신체의 부분에 혼란이 생기면 그것은 전체에 영향을 미치기 때문에 그 부분이 연직에 적응하고 있는지 아닌지를 시험해 볼 가치가 있는 것 같다. 이 “부분”이라는 단어에 큰 덩어리의 이미지를 가지고 있으면 아무리 신체 가까이에 추를 늘어뜨려도 그런 사소한 것 정도로 몸에 변화가 일어날리 없다고 생각해버리는 경향이 있다. 그러나 부분에 지소사(指小辭, 어떤 단어에 덧붙여서 그 단어를 가리키는 것보다 더욱 작은 개념이나 친애의 뜻을 나타내는 접사, 또는 그렇게 하여 파생된 말)가 붙은 형태의 미립자가 무수히 많이 모여 신체라고 하는 것이 구성되었다고 상상해보면 그 미립자가 중력장의 질서에 적응하는 것이 본래의 경향이고, 그 경향이 어떤 이유에서 흐뜨려져 있어도 약간의 계기만 있다면 본래의 질서를 되찾으려 한다. 이렇게 생각하면 신체 주위에 「적당한 크기의 추를 늘어뜨린다」라는 사소한 행위가 계기가 되어 신체가 본래의 중력장에 적응하는 경향이 회복되고 신체가 정돈되는 것은 아닐까 하고 생각하게 된다.

신체라고 하는 것도 해부학이나 생물학 등의 지식에서 조금 떨어져 나와 극미립자로 되어있다는 관점에서 자유롭게 신체를 관찰해보면 지금까지 보이지 않았던 여러 기능을 신체는 보여줄 것이다. 신체는 지구와 신체 이외의 사물과의 사이에서 정말로 서로 끌어당기고 있는 것일까? 만약 그렇다면, 신체 가까이에 적당한 사물을 움직여보면 그에 따라 어떤 규칙하의 질서라도 신체의 변화가 관찰될 것이 틀림없다. 이 의문의 단서를 이제부터 찾아보도록 하자. 📖

• 이 글은 '삼축운동치료(삼축수정법)'에서 발췌하였습니다.

저자 | **이케가미 로쿠로**(池上 六朗) | 1936 일본 나가노현 마츠모토시 출생. 갑종 선장면허 취득(국가자격). 중부유도전문학교졸업. 자세보건전문학교졸업. 현삼축수정법 학회 대표-현재 일본 각지에서 삼축수정법 보급 활동을 활발히 하고 있음.

역자 | **안창식** | 아주대학교 대학원 의학과(의학박사). 현)을지대학교 보건과학대학 물리치료학과장.

역자 | **이동신** | 동방대학원대학교 자연의학과 석·박사 통합과정. 2004년 아테네 올림픽 국가대표 의무요원 참가. 현)부천노옥당한의원 부원장

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

삼축운동치료(삼축수정법)

이케가미 로쿠로 저 | 안창식, 이동신 역 | 퍼시픽출판사 | 25,000원

삼축운동치료 입문서. 이 책은 인체 내의 만유인력을 이용한 삼축운동치료법을 담은 것으로 프리세션으로 삼축수정과 코리올리의 힘과 유연성, 신체 내부 부력 등으로 구성했다.

