임독맥화평지인任督脈和平之人

| **김홍경** |

전진하고 돌진하려는 기운과 움츠러들고 내실을 다지려는 기운이 조화롭게 균형이 잡힌 인간은 중용의 도로 세상을 바라보는 건강한 화평지인和平之人임을 이야기합니다(편집자 주).

균형을 위해서는 임맥이 더 발달하는 게 좋다?

'임독맥화평지인任督脈和平之人'이 되어야 한다.

의심하고 감독하는 부정적인 감정에 관여하는 독맥보다는 순하고 긍정적인 감정에 관여하는 임맥이 더 발달하는 게 좋다는 이도 있다. 아무래도 부정적인 것이 긍정적인 것을 압도하는 바가 크고 더 발현되기 쉬울 거라는 선입견 때문일 것이다. 하지만 이는 잘못된 생각이다. 어느 한 맥이 과도하게 더 발달한다는 것은 몸의 균형이 깨졌다는 것을 의미한다.

배가 부르다든가 무언가에 만족하는 심리상태가 되면 배로 흐르는 임맥이 발달되고 충실해져 자연스럽게 허리가 뒤로 젖혀진다. 소위 지역 유지라 불리는 사람들이나 부유하고 사회적 지위가 있는 사람들의 걸음새를 보라! 뒷짐을 지고 배를 쑥 내밀고 걷는다. 이런 모습은 자칫 거만해 보일 수 있다. 가진 것이 많고 높은 지위를 가진 사람일수록 허리를 구부리는 겸손한 자세를 취하는 것이 옳다.

반대로 마른 사람은 임맥이 약하여 허리가 구부정해지는 경향이 있다. 이것도 지나치면 궁상맞아 보인다. 군대에서는 악수를 할 때 절대 허리를 숙이지 못하게 한다. 꼿꼿이 서서 악수하며 관등성명을 외치게 하는 이유는 어떠한 어려움에도 굽히지 않는 군인정신을 가지게 하기 위해서다. 반복해서 강조하지만 매사에 부정적인 사람이나, 매사에 긍정적인 사람은 극단적인 병을 얻기가 쉽다.

입술은 임맥과 독맥이 만나는 곳이다. 아랫입술과 윗입술이 만나는 지점에서 이 두 경락의 기운이 교차하고, 순환한다. 따라서 말하지 않거나 음식을 먹지 않을 때는 단정히 다무는 것이 좋다. 벌어진 입으로 기가 새어나가기 때문이다. 관상학적으로도 보기 좋지 않다. 선가에서

는 입을 벌리고 자는 상을 '흉상'으로 여긴다. 참선을 할 때 혀를 입천장에 꼭 붙이고 하라고 한다. 이는 임맥과 독맥의 상하순환 소통을 돕기 위해서다.

가장 좋은 인상은 임맥과 독맥의 균형이 잡힌 '임독맥화평지인任督脈和平之人'의 얼굴이다. 상하 입술이 크게 편차 없이 균형 잡힌 동물로는 돌고래가 있다. 돌고래는 자고로 인간과 유사하며 지혜로운 영물로 인식되어 왔다. 실제 돌고래는 인간에 대한 의리를 지키거나 자신만의 고유 공간을 차지하려는 고집이 매우 세다. 하물며 동물도 이럴진대 이 세상 만물의 영장인 사람이야 오죽할까?

불의에는 분노할 줄 알고, 정의에는 미소 지을 줄 아는 사람이 건강한 사람이다. 담담하고 초연한 마음, 극단적인 부정과 긍정 모두를 억누르는 '중용의 도'로 세상을 바라보고, 이해하며, 인정하는 사람이 진짜 아름다운 사람이다.

'눈은 마음의 창'이라고 한다. 그만큼 감정을 잘 나타내는 신체부위다. 혹시 거짓말을 한다든지, 뭔가 감정을 내보이는 것을 주저한다든지 하는 사람들의 솔직한 감정을 알고 싶다면 눈과 더불어 입술을 보라!

임맥과 독맥이 만나는 입술 역시 감정을 잘 나타내는 신체부위다. 직장 상사 앞에 선 부하 직원들의 모습을 상상해 보자! 대개 상사의 고리타분한 말이 마음에 들지 않아도 차마 면전에서 아니라고 말하지 못한다. "아… 네…"라고 말꼬리를 흐리는 직원들은 진짜 상사의 말을 긍정하는 것일까? 입 모양을 보면 알 수 있다. 안에서 들끓는 부정적인 감정은 입꼬리를 위로 올려 환하게 웃지 못하게 한다. 독심술가나 도를 수행하는 수행자가 아니어도 알 수 있다. 입꼬리의 양 끝을 유심히 주시하면 상대의 심리상태가 긍정인지 부정인지 파악할 수 있다.

오묘하지 않은가?

부정적 성향인 독맥의 기운을 자주 활용했던 사람은 주로 윗입술로 감정표현을 한다. 가령 윗입술을 삐죽거리는 식이다. 자신의 입술을 거울로 관찰해 보자! 독맥이 필요 이상으로 발달했으면 매사에 긍정적인 모습이 되려고 노력해야 할 것이다. 입술 꼬리를 항상 올려 주는 미소근육 운동을 부지런히 하라!

긍정적이되 무엇이든 잘 믿어 버리는 맹신의 경향이 있는 임맥형 사람들은 호선을 그리고 헤벌쭉 아랫입술로 잘 웃는다. 임맥이 필요 이상으로 발달되어 있다고 여겨지면 아랫입술을 이지적으로 반듯하게 다물어라! 물러터져서 남에게 종종 속임수를 당하는 사람이라면 지혜로운 의심을 갈고 닦아야 한다.

각각의 감정을 주관하는 장기란 없다?

일곱 가지 감정에 해당하는 인체 장부가 있다.

서양의학에서는 심장이나 무릎처럼 우리 마음도 따로 떼어내 대한다. 하지만 동양의학에서는 몸과 마음을 분리하지 않는다. 몸과 마음은 하나다. 질병의 원인을 일컫는 말로 '내상외감內傷外感'이라는 말이 있다. '외감'이 풍한서습조화 등 육기로 병이 생기는 것이라면 '내상'은 칠정으로 병이 생기는 것이다.

밖으로 나타나는 열과 식은땀 역시 마음 때문에 생기기도 한다. 그러므로 육체의 증상뿐 아니라 원인이 되는 내상까지 함께 봐야한다. 이것이 동양의학이 강조하는 유심적 치료법이다. 과학이라는 미명 아래 서양이 자르고 분해하고 갈아끼우는 유물론적 치료를 해 왔다면 동

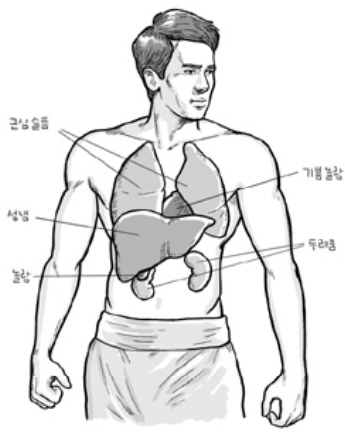
양은 끊임없이 몸과 마음의 균형을 맞추기 위한 유심적 치료를 소구해 왔다.

'사람 몸속에 있는 100명의 명의인 자연치유력'이 모든 질병을 치료해 줄 것이라고 말한 히포크라테스 역시 '마음'이라는 만능 치료약이 펼치는 의료의 효과를 이미 인정하고 있었다.

신명神明이 칠정七情을 통할統轄한다.

신명이란 정신을 말한다. 심장이 신명을 담고 있다. 한 몸의 왕으로서 칠정을 통할하는 것은 심장이다. 칠정이란 일곱 가지의 감정을 말한다. 칠정은 기쁘고(희喜), 화나고(노怒), 걱정되고(우憂), 생각이 많고(사思), 슬프고(비悲), 놀라고(경驚), 두려운(공恐) 일곱 가지의 감정을 말한다.

그중 기쁨은 심장과 연관 있다. 심장이 튼튼하면 웃기를 좋아한다. 하지만 갑자기 격하게 기뻐하는 것은 양기를 손상시킨다. 기쁨 역시 절제가 필요하다.



성냄은 간장과 연관 있다. 기혈 순환이 좋지 않으면 가슴이 답답하여 노하기를 잘한다. 갑자기 노하면 음陰을 상하여 기절할 수도 있다. 노여움이 극심하면 피를 토하거나 설사를 하기도 한다. 일곱 가지 감정 중 노여움이 제일 파급력이 강해 오장이 전부 영향을 받는다.

근심은 폐장과 연관 있다. 근심하

면 기가 침체되어서 혈액순환이 안 된다. 걱정이 많은 사람들은 대부분 끽연가다. 담배를 많이 피우면 폐가 안 좋다. 근심이 많으면 대소변을 잘 배출할 수 없다.

생각 많음은 위장과 연관 있다. '사즉기결思卽氣結'이라 해서 생각과 염려가 많으면 혈액순환이 안 되고 기가 뭉친다. 그래서 소화 장애가 온다. 쓸데없이 많은 생각을 하지 말자. 신경성 소화불량에 걸릴 수 있다.

슬픔 역시 폐장과 연관 있다. 지나치게 슬퍼하면 기가 소모된다. 슬픔이 너무 큰 사람은 잘 울지도 못한다. 기가 달려서다. '비즉기소悲卽氣消'라 하여 슬픔이 지나치면 정신을 잃고 혼절하기도 한다.

놀람은 심장 그리고 담과 연관 있다. 심장과 담이 허약하여 자기도 모르는 사이에 사물을 보고 잘 놀란다. 담이 센 사람은 잘 놀라지 않는다.

두려움은 신장과 연관 있다. 신장이 허약하거나 위에 열이 있으면 신기腎氣가 미약해져서 놀라기를 잘한다. 정액, 골수, 뇌수 등 정精을 주관하는 신장은 차가운 물의 기운을 가지고 있다. 공포에 약해 두려움에 떨면 그 물기운이 간담을 식힌다. 무서우면 간담이 서늘해진다는 것은 매우 과학적인 생리 현상이다. 이 일곱 가지 감정이 인체에 미치는 영향이란 엄청나게 크다.

스트레스는 만병의 원인이란 말은 진리다. 일상의 마음상태가 한쪽으로 치우치면 그것이 인체의 생리작용에 영향을 주어서 울화병을 일으킬 수 있다. 이미 1,500년 전에 동양에서 완성된 이런 이론을 오늘날 서양의학이 '정신신체의학' 혹은 '심인성 질환'으로 부른 것은 채 얼마 되지 않았다.

세균의 감염이나 다침, 영양결핍만이 질병의 원인이 아니다. 화내는

마음, 지나친 슬픔, 오랜 근심, 과도한 놀램, 공포, 기쁨, 생각의 집중까지도 지나치면 질병이 된다. 마음이 평화롭고 안정된 상태를 유지하는 것은 정신과 신체의 건강을 위해서 매우 중요하다.

현대인들은 세속에 살면서 입을 것과 먹을 것을 구하느라 바쁘다. 종일 일하고, 명예와 이익을 다투느라 근심하지 않을 때가 없다. 심지어 그 힘든 마음을 어루만져 주는 주색과 흡연, 도박, 오락 등등이 죄 건강에 나쁜 것 투성이다. 마음을 쉬고자 시작했지만 어느새 중독성 있는 여흥거리에 빠져서 허우적거리느라 몸과 마음이 잠시도 쉴 새가 없다. 아이러니다.

'정신 잘 붙들어라!', '정신 차려라!'

정신 무장을 강조하는 괜한 잔소리만은 아니다. 몸의 건강까지 챙겨주는 강력한 주문인 셈이다.

감정과 장부와 기의 연관성

간주노 노기상肝主怒 怒氣上 '간은 분노를 주관하고, 분노는 기를 오르게 한다.'

심주희 희기완心主喜 喜氣緩 '심장은 기쁨을 주관하고, 과한 기쁨은 기를 늘어뜨린다.'

비주사 사기결脾主思 思氣結 '비장은 생각을 주관하고, 생각은 기를 뭉치게 한다.'

폐주비 비기소肺主悲 悲氣消 '폐는 슬픔을 주관하고, 슬픔은 기를 소모시킨다.'

신주공 공기하腎主恐 恐氣下 '신장은 공포를 주관하고, 공포는 기를 처지게 한다.'

화가 난 사람들의 눈을 새빨갛게 불타오르는 모습으로 묘사하는 만화 이미지가 많다. 이건 매우 과학적인 근거를 깔고 있는 그림이다. 분노하면 간이 나빠진다. 간은 눈과 밀접하다. 간에서 뻗친 열은 위로 올라가 눈을 벌겋게 충혈시킨다.

너무 쾌락을 즐기면 기를 늘어뜨리게 하여 심장을 멈추게 할 수 있다. 성교를 하다가 급작스럽게 죽는 복상사를 떠올려 보면 쉽게 이해가 갈 것이다.

생각이 많고 염려를 많이 하면 비위가 약해진다. 배를 만졌을 때 딱딱하게 뭉쳐 있는 '적'은 기가 뭉쳐진 것이다. 담적으로 인해 신경성 소화불량이 생긴다.

너무 슬프면 기진맥진해져 제대로 울지 못한다. 폐기가 소진되어 메마르기 때문이다. 공포에 질린 사람은 충분히 도망을 가거나 회피할 수 있는 시간적 여유가 있는 순간에도 쉽사리 도망가지 못한다. 그대로 납작 엎드리거나 두 눈을 감아 버리는 경향이 있다. 기가 처져서 능동적으로 극복할 의지마저 뺏기기 때문이다.(끝)

• 이 글은 『내 몸을 살리는 역설 건강법』에서 발췌하였습니다.
• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **김홍경** | 1985년 102세 나이로 입적한 수덕사 방장 혜암대선사의 수제자로, 1973년 경희대학교 한의과대학을 수석으로 입학했다. EBS TV특강 『김홍경이 말하는 동양의학』으로 많은 시청자에게 폭발적인 인기를 얻었으며, 51회차의 TV특강 직후 의학 수련과 전파를 위해 지난 7~8년 동안 해외 생활(인도, 태국, 호주 등)을 한 후 귀국해, 현재는 신농백초한의원에서 10명의 제자 한의사들과 함께 사암침법을 중심으로 한 진료 활동 및 무료 의료 봉사와 후학 양성을 하고 있다. 저서로는 『동양의학혁명』, 『내 몸은 내가 고친다』, 『김홍경 동양의학 특강』, 『활투사암침법』, 『동의에의 초대』, 『동의한마당』, 『신고전 사랑방』, 『한방불패』, 『금오신화』, 『잊혀진 건강원리』, 『사암침법으로 푼 경락의 신비』, 『 건강으로 가는 주역 탐구』 등이 있다.

내 몸을 살리는 역설 건강법

저자 **김홍경** | 출판사 **21세기북스** | 정가 16,000원

우리 시대 최고의 한의사가 알려주는
한의학 건강 상식의 모든 것

그동안 잘못 알고 있었던 모든 건강 상식을 뒤집어라!
국내에 한의학 열풍을 몰고 온 저자의
지난 30년 저서를 총집대성한 대표 역작!

덥수룩한 수염과 뒤로 묶은 긴 머리, 속사포처럼 쏟아내는 달변과 독설이야말로 '금오 김홍경'을 대표하는 이미지일 것이다. EBS『김홍경이 말하는 동양의학』으로 시청자들에게 많은 사랑을 받은 저자는 1985년 102세 나이로 입적한 수덕사 방장 혜암대선사의 수제자로, 경의대학교 한의과대학을수석으로 입학했다. 저자의 특강은 대중들에게 전폭적인 성원을 받으며 국내에 한의학, 동양의학에 대한 관심을 증폭시켰다. 조선 광해군 때 사암도인이 창안한 신침인 사암침법을 연구해 환자들을 치료하고『사암침법으로 푼 경락의 신비』라는 책을 10만 부 이상 판매한 기록이 있다. 열화와 같은 인기를 등지고 7~8년 전 홀연 타국으로 떠나 전 세계를 순회하며 의학 수련과 전파에 힘썼다.
대한민국 한의학에 한 획을 그은 저자가 지난 30년간의 저서를 총집대성해 펴낸『내 몸을 살리는 역설 건강법』은 대중들이 그동안 잘못 알고 있었던 온갖 건강 상식을 통째로 뒤집는다. 현대 서양의학의 대증적이고도 기계적인 치료법에 대한 폐해를 한의학의 시각에서 극복하게 해준다.