

西式 健康療法

樫尾太郎

(西醫學研究所)

◇ 藥은 번창하고 病은 줄지 않는다

도시에서나 농촌에서나 병자는 대단히 많다. 고혈압, 당뇨병, 류마치스, 신경통, 위장병 등 꽤 많은 것 같은데 이들 병자는 모두 의사의 약에만 의존한다는 것이 현실이다. 도시에만 한하지 않고, 日本國中, 훌륭한 병원이 많이 세워져 있어, 약은 비싼것이 몇종류라도 쓰여지고 있지만 그래도 병자는 늘어나기만 한다.

이것은 어째서일까?

「병은 약이 고치는 것」이라는 사고방식이 되어있다. 농촌사람들을 포함하여 현대인은 모두 약을 맹신하여 약을 남용하는 경향이 있다. 약을 먹으면 병은 낫는다고 맹신하고 있는 사람들이 많다. 나는 이상식에 큰 잘못이 있다고 말하고 싶다.

藥은 한편으로는 毒이다. 사용을 잘못 한다면 남용하면 해롭고, 자연치유력(自然良能作用)을 도리어 약화시켜 버린다. 그리고 듣는 약일수록 강한 부작용이 있다. 암플들이 감기약에 의한 쇼크死, 「사리도마이드」에 의한 기형아의 탄생, 「기노호름」(위장약의 일종)에 의한 「스몬 病」의 발현(發現), 부신피질(副腎皮質) 홀몬의 연용에 의한 부작용(당뇨병이 되기도 하고, 胃체양이 되기도 한다)등 헤아리면 끝이 없다. 이것은 다 약의 부작용이 얼마나 무서운

것인가를 보여주고도 남음이 있다.

이것을 「醫原病」이라고 하여, 최근 구미(歐美)에서는 크게 주목되고 있다.

이 독물을 사용하여 병의 증상을 제압하려고 하는 것이 投藥이다. 여기에 실은, 현대 치료의학의 큰 잘못이 있다.

◇ 自然良能作用을 잊은 것이 아닌가?

예컨대, 자연계의 동물은, 상처라도 입을 경우에는, 보이지 않는 곳에 숨어서 먹이도 없이, 오직 生水를 조금씩 마시며, 그리고 상처를 자기의 혀로 핥고 있을 뿐이다. 그래도 상처는 나아 버린다. 이것이야말로 自然良能作用으로, 이것이 생명의 특질인 것이다.

병은 약으로 낫는 것이 아니고, 자기 자신의 생명력으로 낫는 것이다. 인간 뿐만 아니라, 생명 있는 이는 모두 자기가 병을 고치는 힘을 가지고 있다. 이것은 자연치유력(自然治癒力) 또는 自然良能作用이라고 한다.

인간도 물론 이 自然良能作用, 자연치유력을 가지고 있는데, 의복을 입는다든지, 火食을 한다든지 탈것을 상용한다든지, 냉난방(冷暖房)을 사용하는 등 문화생활(자연에서 유리된 생활)을 하고 있기 때문에, 이 自然良能作用이 저하되어 있고, 이 때문에

인간은 자연 생활의 동물과 달라서, 여러가지 질병에 걸려서 고생하고 있다.

◇ 火食으로 인한 疾病

인간은, 다른 자연의 동물에 비하여 大食이다. 인간은 또, 나이를 먹으면 주름살이 진다든지 백발이 된다든지 대머리가 된다든지 하는데, 여우나 너구리, 곰이나 늑대가 대머리가 되는 일은 없으며, 비둘기가 참새가 백발로 날고 있는 것도 본적이 없다. 이것은 다, 인간이 삶든지 굶든지 한것을 먹는 것이 근본 원인이다.

음식물을 삶으면, 음식물에 함유되어 있는 단백질은 1/2로 줄어져 버린다. 천연적으로 함유되어 있는 섬유분은 1/4로 줄어져 버린다. 따라서 단백질이나 열분의 필요량을 섭취하는데, 날것으로 먹으면 소량으로 되는 것을, 삶아서 먹을 때는 2배나 4배 정도를 섭취하지 않으면 안된다.

게다가 열에 의하여 영양소가 응축되기 때문에, 그것을 흡수할 수 있도록 풀기 위하여, 소화기관은 여분의 일을 하지 않으면 안된다. 또, 음식물의 양이 많으면 유해한 부산물이나 남은 가스가 그만큼 많이 생겨, 여기에도 소화기관에 불필요한 부담이 가는 셈이 된다.

게다가 또한, 우리 인간의 음식물이 정선되어 있는 것도 문제다. 흰설탕, 백미, 흰빵을 먹는다든지, 어류나 육류에서는 머리나, 뼈, 내장을 제거한다든지 하여, 가장 중요한 것을 먹지 않고 있는 것이다. 요리에 따라서 비타민 C, 기타의 영양소가 파괴되는 것은 말할 것도 없다.

잘못된 영양학이 병자를 만든다

◇ 2,400칼로리의 神話

칼로리 전문의 현대 영양학자들. 이 사람들만큼 당뇨병이나 심장병, 고혈압과 같은 現代病을 늘리는데

이 공헌한 일은 없을 것이다. 日本 사람들은 동물성 단백질이 모자란다. 그들은 1일 2,400칼로리를 취해야 한다. 그 때문에 단백질은 얼마, 당질은 얼마, 지방질은 얼마라고 친절하게 가르쳐 주었다.

그 결과가 지금의 상황이다. 고혈압은 높다. 심장병은 높다. 아동의 체격은 눈 깜박하는 사이에 향상되었지만, 그와 반비례하여 체력은 갑자기 떨어졌다. 몸 안에서 단백질이 과잉이 되면 뇌혈액이나 관절염이 되기 쉽고, 감기에 걸리기 쉽다. 당질이 과잉이 되면 당뇨병이 되기 쉽고, 종기가 생기기 쉽다. 또 지방질이 과잉이 되면 「암」에 걸리기 쉽다. 칼로리 學說에 구애되는 한, 우리들은 바른 영양관과 생활을 확립하지 못하고 점점 더 병에 시달리게 될 것이다.

척추의 만곡을 고치고 혈액순환을 활발히

◇ 保健療法 6大 法則

인간의 척추는 33개의 추골이 미어져 1개의 막대처럼 되어 있다. 척추는 네발로 기는 생활을 하는 동물에 있어서는 동량으로서 사용되고 있지만 두발로 걷는 인간은 척추를 기둥으로서 사용하게 되었으므로, 척추는 만곡(휘어짐)하며, 척추골에 부달구를 일으켜서, 이것이 여러 가지의 질병의 원인이 되어 있다.

척추의 不整이 여러 가지의 병의 원인이다. 척추의 不整은 낮의 생활, 운동, 일등으로 인하여 일어난다. 따라서 건강을 만드는 제일보는 척추의 不整을 고치는것이다.

西醫學健康法の 기초는 ① 平床침대, ② 硬枕 사용, ③ 금봉어運動, ④ 毛管運動, ⑤ 合掌合體, ⑥ 背腹運動의 6가지를 행하는 것으로서, 이것을 保健療法의 6大法則이라고 하고 있다. ④의 毛管運動 이외의 5가지는, 척추를 바르게 가지런히 하여 척추신경의 작용이 완전히 발휘하도록 하는 것을 목적으로

하고 있다. 「生命은 神經이다」라고 하는 말도 있다. 몸 안의 모든 신경이 완전히 바르게 그 기능을 발휘한다면 병 등은 존재하지 않는다. 그런데, 모든 사람은 척추가 만곡되어 있다. 따라서 척주신경이 완전한 기능을 발휘할 수가 없다. 척주의 비틀어짐을 시정하는 것이 건강의 제일보다.

六大法則의 ④ 毛管運動은 전신의 毛細血管의 기능을 완전히 발휘함으로써, 혈액순환을 정상하게 한다. 또한 발의 고장을 고칠 수가 있다.

六大法則은, 그 전부를 완전히 행한다는 것은 쉽사리 할 수 있는 일이 아니다. 다음 페이지 이후에 상세히 해설해 두었지만, 막상 하려고 들면 그렇게 간단하게 되지 않을 것이다.

그래서, 평소의 건강법으로서는 平床과 硬枕은 그것으로 잠자기만 하면 되는 것이니까, 의당히 한다고 치고, 나머지는 금붕어, 毛管, 합창합척의 각 운동을 각각 2분씩 행하는 것부터 권한다.

이것만으로도 놀라운 만한 효과가 있는 것이다.

특별히 질병을 가지고 있는 분은, 병의 치유와 예방의 향에서 각기의 증상에 대해서, 중점적으로 행할 것을 설명해 두었으니 참조해 주시기 바란다.

누워서 병을 고치는 平床침대

◇ 침상(寢床)은 평평하고 단단할 수록 좋다

예로부터 釋迦도 孔子도 예수도 다 들처럼 단단한 침대 위에서 잤던 것이다. 孔子는 平床위에 한장의 얇은 시이트를 깔고, 그위에서 거하였다고 한다. 당시의 중국에서는 단단한 平床에 눕는 것이 습관이었다. 日本의 戰國時代의 장군도 단단한 平床 위에 얇은 시이트를 깔고 자고 있었다. 옛날사람들은 매우 건강하였다.

頸椎의 부탈구를 고치는 硬枕

◇ 경부(頸部)의 만곡을 바르게 확보

척주 중에서도 경부의 만곡은 해부학적으로 나발

생학적으로도 선천적인 것이다. 그러므로, 그 만곡부에 알맞은 硬枕을 베고 그 만곡을 해부학적으로 바르게 지니도록 하는 것이 필요하다. 그런데 지금 여러분들이 평소에 사용하고 있는 부드러운 베개로 써는 이것이 안 된다. 그래서, 자기의 약손가락의 길이를 반경으로 한 통나무를 2분한 크기의 베개를 경추 4번의 언저리에 대고 반듯이 놓는다. 그렇게 하여 경부를 강화하려고 하는 것이 硬枕 사용의 목적이다.

四足動物의 경추골은 항상 張力을 받고 있지만, 인간의 그것은 바로 서기 때문에 위에 무거운 頭部를 얹고 있어서, 항상 압박을 받아 불안정하고 고장을 일으키기 쉽다. 경추골 7개중, 제 1번은 頭蓋의 직접 지탱자, 중앙부의 제 4번은 경추골의 중앙으로 만곡의 중심부, 제 7번은 흉부 위에 바로 서는 경추로 가장 큰 힘이 걸린다. 따라서, 이 3부분에 고장 즉 부탈구가 생기기 쉽다.

그런데 잘 때는 이 부탈구를 방지하려면, 야간 취침 중에 이것에 張力을 걸도록 하는 것이 필요하다. 그 목적으로 硬枕을 사용한다.

금붕어 運動

◇ 척추골의 좌우의 부탈구를 고치고 위장을 튼튼하게

平床 위에서 물고기가 헤엄치는 흉내를 잔잔하게 재빨리 행하는 것이 금붕어 運動이다. 이 금붕어 運動에 의하여, 척추 좌우의 부탈구를 교정하고, 척주신경에 대한 압박이나 말초신경의 마비를 제거하고, 전신의 신경의 기능을 고르게 하며, 혈액의 순환을 순조롭게 할 수 있다.

우리들은 上體를 좌우 어느 한쪽으로만 습관적으로 기울이면, 측만곡(側彎曲=척추 좌우의 부탈구)과 선전(旋轉)이 동시에 한꺼번에 행하여진다. 上體를 항상 옆으로 기울이는 자세를 취하고 있으면, 그 버릇이 굳어져 버려서, 진짜 옆으로 굽어진 몸이 되는 것이다. 그리고, 측만곡이 있느냐 없느냐 하는

것은 두 어깨의 높이가 다르게 되어있는 사람은, 측만곡이 있다고 봄이 틀림없다. 또한 높은 쪽의 어깨는 어느 정도 前方으로 튀어나와 있는 것이다.

금붕어運動을 朝夕으로 실행하면 측만곡이 예방된다. 또한, 「스포츠」나 직업에 의하여 초래된 그날의 측만곡은 그날 중에 整正할 수가 있다.

금붕어運動은 또한, 腸管에 진동을 주거나 腸管안의 내용물(변이나 가스 등)을 균등히 하여 腸염전이나 腸폐색을 예방한다.

腸 본래의 기능을 촉진하여 변비를 해소한다. 따라서, 매일 금붕어運動을 朝夕으로 실행하면, 변비가 낫고 복통도 없어지고, 맹장염도 걸리지 않는다. 또한 골수 안의 적혈구 생성기능에 작용하여, 이것을 자극 증진시킨다. 그 외, 직업이나 「스포츠」에서 생긴 신체의 좌우신경의 평형상의 違和를 조정하며, 복통 및 충수염의 예방도 할 수 있고, 치료도 가능하다.

항상 금붕어運動을 하는 사람은 결코 복통으로 괴로와 하는 일이 없고, 급성 충수염에 걸리는 것도 없다.

腸폐색, 腸염전, 胃경련, 맹장염 등의 경우에는, 가장 먼저해야 할 치료법이다.

◇ 피부의 기능을 높이는 건강법

우리들의 건강에 있어서, 피부의 기능이 활발히 작용하는 것이 중요한, 앞에서 서술한 바와 같다. 그렇다면 어떻게 하여 그기능을 높일 수가 있을까? 나는 風浴과 冷溫浴 두가지를 권한다. 이 두가지 방법은 다 같이 피부의 毛細, 管의 확대와 수축을 목적으로 하며, 동정맥문합을 활용하며, 피부의 기능을 촉진시킨다.

또 한편으로는 酸·鹽基 평형을 유지하며, 체액의 中性으로 함과 아울러 (溫에 의하여 알칼리性, 冷에 의하여 酸性이 된다. 둘을 상호적으로 행함으로써, 체액을 中性으로 한다) 신경을 자극하여 전신의 병약체를 건강체로 바꾼다.

◇ 피부의 호흡작용을 왕성하게 하는 風浴法

風浴法은 특히, 피부의 호흡작용을 왕성하게 한다. 피부의 표면에서 요소(尿酸)를 위시한 노폐물을 발산하여, 공중에서 산소를 보급한다. 따라서, 몸 안에서 발생한 독소(一酸化炭素)를 산화시켜 탄산가스로 바꾸기 때문에, 건강체가 되는 것은 물론이거니와, 감기에도 걸리지 않게 된다.

특히, 「암」은, 몸 안에 一酸化炭素가 증가한 것이 그 참된 원인이기 때문에, 風浴하는 사람은 「암」에도 걸리지 않지만, 「암」이 된 사람도 하루에 7회~11회 하면 낫기 일수다. 「암」에 한하지 않고, 천식, 류마치스, 심장병, 간장병, 胃腸양 등에는 탁월한 효과가 있으며, 피부병에도 효과적이다.

風浴은, 의복을 입었다가 벗었다가 하는 것을 되풀이하는 요법이다. 의복은 될수만 있다면 다 벗어버리고 전신을 외기에 드러내 놓는 것이 좋다. 옷을 걸친 때는 계절물보다 약간 두꺼운 것이 좋다. 예를 들면, 여름이면 浴衣 2장 정도, 겨울이면 솜이 든 화장을 걸친다.

건강한 이는 걸상이나 의자를 이용하며, 모포를 덮어쓰는 것이 좋다. 병자는 누운 채로 침구를 벗었다가 덮었다가 하면서 행한다. 자기가 할 수 없으면 다른 사람에게서서 의뢰 받는다.

回數는 원칙적으로 1일 3회이지만 1일 1회라도 朝夕 2회라도 좋다.

기간은 시작해서 30일간은 쉬지않고 계속하고, 그리고 2일~3일 쉬었다가 다시 계속하여 2개월여에 걸친다.

時間은 원칙적으로 일출전과 일몰후가 좋다. 병약하는 정도 무렵의 가장 따스한 시각에 시작하여 매일 30분 또는 1시간씩 당겨 올려 마침내 오전 5시, 6시가 되도록 한다. 또한 식사전이라면 식사하기 1시간 전부터 시작하며, 식사 후엔 끝낸 후 30분~40분 후에 시작한다. 즉 식사 전후 약 30분~40분의 시간을 들것.

또한 입욕 전은 편찮지만 입욕 후는 약 1시간 이상의 시간을 두고 나서 행한다.