

조탁법 鳥啄 - 머리 전체 두드리기

건강을 아는 것만으로는 우리의 건강이 유지되지 않습니다.

실천하지 않으면 말~짱 헛 일이지요.

여러 해 전에 신기한(?) 할머니 한 분을 만났었습니다.

연세가 70을 바라보는데, 건강은 그야말로 만점이었습니다.

염색을 하지 않으셨는데도 머리는 새까맣고, 시력이 젊은이 못지않은 정상이었고, 치아도 희고 멀쩡해서 처음에는 틀니를 끼고 계신 줄로 착각을 할 정도였습니다. 오장육부의 기능도 멀쩡해서 위장 대장 방광 등 어느 것도 이상이 없었습니다.

진찰을 하면서 복부의 모혈 자리들을 눌러 보아도 아픈 곳이 하나도 없는 분이였지요. 노인 여성들에게 흔히 있는 요실금 증세나 퇴행성 관절염도 전혀 없는 분이었습니다. 손발이 차거나 배가 찬 것도 없고, 뼈에 바람이 든다는 등 그런 것도 전혀 모르는 분이였지요.

정말 놀랄만한 일이었습니다.

그래서 비결을 물었습니다.

그 대답이 바로 오늘 소개하려고 하는 조탁법(鳥啄法)이었습니다.

조탁법 鳥啄法,,,,,

새 '조', 쫓을 '탁'이라는 글자입니다.

양쪽 손의 10개 손가락으로 머리 전체를 두드리되, 새가 모이를 쪼듯이 가볍게 톡톡 두드리는 방법을 말합니다.

시간이 날 때마다 가볍게 머리 전체를 두드리 주면 됩니다.

팔이 아프면 그만 두시면 되구요.

하루에 몇번을 해야 한다는 기준은 없습니다.

자주 하면 자주 할 수록 좋습니다.

세계 두드릴 필요도 없습니다.

실제로 해 보시면 알겠지만, 머리 피부가 많이 아픈 사람은 세계 두드릴 수가 없습니다.

많이 아픈 사람은 가볍게 두드리고, 거의 아프지 않은 사람은 좀 강하게 두드리면 됩니다.

몸에 병이 많은 사람의 경우에는 머리를 두드릴 수가 없을 정도로 어디든지 아픕니다.

그러나 건강한 사람은 머리를 아무리 세계 두드려도 아프지 않습니다.

그러나 두드릴 때 아프던 머리가 점차 아프지 않게 된다면, 이는 몸의 상태가 좋아졌다는 증거입니다.

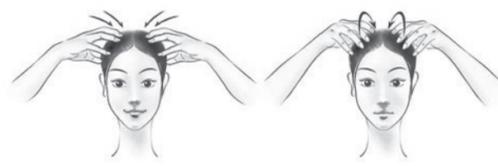
처음의 며칠간은 머리가 대단히 많이 아플 것입니다.

그러나 며칠 지나면 점차 덜 아파집니다.

아픈 부위도 머리 전체였던 것이 점차 줄어들어서 안아픈 곳이 더 많아집니다.

꾸준히 해 보시기 바랍니다.

특히 빼지 말고 꼭 해야 할 곳은 귀 주변과 뒷골 부위입니다. 머리를 두드리라고 하면 대부분 머리 꼭대기 부분만 두드리려



고 하는데, 정작 중요한 곳은 머리 꼭대기 뿐만 아니라 뒷골 부분입니다.

이 부분을 잘 두들겨 주면 중풍이 예방되며, 중풍이 걸린 사람도 점차 증세가 호전됩니다.

중풍이 염려되는 사람이라면 특히 잘 해야 합니다.

원래 조탁법은 머리카락이 난 부분만 두드려 주는 것입니다. 그런데, 저는 여러분들에게 머리통 전체를 두드리기를 권합니다.

즉 머리카락이 난 부분은 물론이고, 얼굴 부위와 귀 부위까지도 두드려 주라는 것입니다.

얼굴 부위도 두드리다 보면 이상하게 아픈 곳과 아프지 않은 곳이 있습니다.

아픈 곳은 무조건 많이 두드리 주면 됩니다.

무조건 실천하셔야 합니다.

2. 손가락으로 단순히 머리를 두드리 주는 것 만으로도 왜 건강이 좋아지는가?

이 질문에 대해서는 여러가지로 대답이 가능합니다.

첫째, 경락 이론으로 설명할 수가 있습니다.

우리 몸에는 기가 흐르는 통로인 경락이라는 것이 있습니다.

경락 중에서 대표적인 것이 12개의 정경입니다.

이 12개의 정경은 6개의 양경락과 6개의 음경락으로 이루어져 있는데, 양경락 6개는 모두 머리 쪽으로 올라갑니다.

그래서 머리를 두들겨 주면 양경락 6개가 모두 자극을 받습니다.

양경락 6개가 자극을 받으면 해당 장부 6개가 모두 풀립니다.

12장부 중에서 절반이 해결되는 것이지요.

또 기경 중에서도 가장 중요한 기경인 독맥이 머리 중앙선을 지닙니다.

독맥은 우리 몸에서 가장 중요한 것이라고 해도 과언이 아닙니다.

이 독맥을 자극하되, 특히 독맥의 상부인 머리 부분을 자극한다는 것은 온 몸을 자극하는 것과도 같은 효과를 냅니다.

이상하게 생각되겠지만, 머리 꼭대기 부위를 손으로 자주 두드리 주면 치질이 해결됩니다. 아래 부위의 병은 위에서 치료한다는 한의학의 원리에 따라서 치질이나 정력 부족 등등의 하복부 질환을 머리 꼭대기 부분에서 치료가 가능하다는 것이지요.

둘째, 머리 부분에서만 치료하는 여러가지 치료법이 존재한다는 점을 생각할 수 있습니다.

온 몸을 치료하되, 머리 부분에서만 치료하는 치료법으로 두피침, 이침, 안침 등이 있습니다.

즉 머리카락이 난 부분에만 침을 놓거나, 귀에만 침을 놓거나, 혹은 눈 주위에만 침을 놓아서도 온 몸의 질병을 치료할 수가 있다는 겁니다.

그러니 머리 전체를 두들겨서 머리 전체에 자극을 주면, 온 몸이 좋아지지 않을 수가 없는 겁니다.

그래도 정확한 침자리를 알아야 하지 않겠느냐고 반문이 가능합니다.

그러나 염려할 것 없습니다.

하나님이 우리 인간을 만드실 때에, 병이 있는 부위는 가볍게 누르거나 두들려서 반드시 통증을 느끼도록 만들어 두셨습니다. 그러니 머리 부위를 가볍게 두들려서 아픈 곳마다 집중적으로 두들려 주면, 두피침 안침 이침 등에 관한 전문적인 지식이 없더라도 무조건 건강은 좋아지게 되어 있습니다.

감사할 일이지요.

셋째, 뇌의 중요성을 생각할 수 있습니다.

우리 몸에서 가장 중요한 부분이 바로 뇌입니다.

뇌가 '근' 즉 뿌리라면, 척추는 '본' 즉 기둥이라고 할 수 있습니다.

팔 다리는 잘린다고 해도 삽니다.

대부분의 장부의 일부를 잘라내도 삽니다.

그러나 뇌는 전혀 다릅니다.

뇌는 조금만 손상을 받아도 치명적입니다.

뇌 혹은 머리는 동양의학적으로 보면 '천' 즉 하늘입니다.

몸통 전체가 '지' 즉 땅이지요.

땅도 중요하지만, 땅보다도 더 중요한 것이 바로 하늘입니다.

그러니 몸통도 중요하지만 머리가 중요하지 않을 수가 없는 것이지요.

넷째, 기와 단전의 논리로 설명할 수도 있습니다.

우리 몸에는 상단전 중단전 하단전이라는 3개의 단전이 있습니다. 상단전은 머리 속 가운데이고, 중단전은 가슴 중앙의 속 부위이며, 하단전은 하복부의 중앙입니다.

하단전에 문제가 생기면 나쁜 기운들은 위로 올라갑니다. 그래서 상단전 쪽으로 나쁜 기운이 몰립니다. 그 결과 목이나 머리 부위에서 열이 나고 머리가 아파지며 눈이 침침해집니다.

이때 머리로 몰린 나쁜 기운을 제거해 내는 가장 단순하고도 좋은 방법이 조탁법입니다.

쉽게 이야기해서, 상단전 부위를 이불이나 담요의 먼지 털듯이 털어 내는 겁니다.

상단전의 나쁜 기운이 다 빠지면 온 몸 전체가 맑아지게 되는 것이지요. 뭐 그 밖에 다른 방식으로 설명을 더 할 수도 있겠습니다만, 더 안다고 해서 건강이 좋아지지는 않습니다.

중요한 것은 실천이지요.

그러니 이 정도로 알아두시고 무조건 실천하시기 바랍니다.

'부뚜막 위 소금도 집어 넣어야 짜다'는 것을 잊지 마세요!!!

세상 모든 민족이 하나님을 예배하는 그날까지

다민족 선교를 지향하는

캘거리 한우리교회
Calgary All Nations Community Church

우리는 복음과 사랑으로 다음 세대를 세우고 이웃을 섬기고 세상 민족을 향해 나가는 비전 공동체입니다

담임목사:김재욱 | 교육,선교 담당:이강훈 목사, 이한준 전도사 | 차세대 목사: 이인예배,양육 담당 목사: 오상학

주 일 예배	1부(교사)예배	오전 9시 30분
	2부 대예배	오전 11시
	교회학교 예배	오전 11시
	청년예배(KM/EM)	오후 2시
수요일예배	저녁 7:30분	
화요일기도	저녁 7시	
토요일기도	오전 7:00	

www.calgaryhanwoori.com

예배처소 : Mount Royal University(Jenkins Theatre)
4825 Mt. Royal Gate SW. Calgary AB. T3E 6K6

태양 정육·반찬·떡집

정육	반찬	떡류	
LA갈비, 찜갈비, 소불고기, 제육볶음, 삼겹살, 목살, 사골	대패삼겹살, 길이삼겹살, 양념갈비, 돼지불고기, 양념불고기, 꼬리, 샤브샤브	김치, 부추김치, 무말랭이, 고추무침, 오징어젓, 마른오징어무침, 멸치볶음	떡국떡, 백설기, 현미절편, 가래떡, 콩백설기, 현미설기, 인절, 무지개떡, 절편, 공찰떡, 송편, 떡볶이떡, 현미공찰떡, 팔시루떡, 현미떡국떡, 녹두시루떡, 현미가래떡

"매달 두번째 화요일 휴업"

떡주문은 2~3일전에 해주십시오!

영업시간 : 월~토 11:00AM~7:00PM / 일요일, 할리데이 11:00AM~4:00PM

117, 15th Ave. SE Calgary AB
TEL. 403-233-2252 / 613-5977