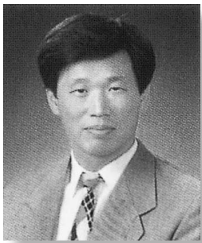




## O-Ring Test를 이용한 건강법

이 의 원

선릉통증의원 원장, 사대사상 체질학회장



### 디지털 과학과 아날로그 과학

현대 서양 과학 문명은 디지털 회로의 의식 작용이 주류를 이룬 결과이다.

따라서 '미세하고 연속적인' 자연계의 모든 정보가

'디지털식' 신경계에서 '있다, 없다' 또는 'O, X' 식으로 분명히 감지되지 않을 경우 과학은 그것을 존재하지 않는 관념적인 것이나 무의미한 잡음(noise) 정도로 치부해 버렸다. 또 그처럼 있는 것 같기도 하고 없는 것 같기도 한 신비한 자연현상 위에 인간들은 신성 불가침한 신(神)의 영역을 설정하였고 종교를 만들었다.

그러나 서양 사람들도 몸으로 부딪치고 느끼는 삶 속에서 5감 신경으로는 느끼지 못하나 분명히 존재하는 그 무언가를 느낄 수 있었기에 그것을 6감(the sixth sense)이라고 했던 것이다. 한때 「식스센스」라는 영화가 인기를 모았다. 6감이 발달한 어린 소년이 죽은 이들의 영혼과 대화를 하는 아날로그적 센스의 영화였다.

한편 우리 조상은 아날로그 파동 정보를 '기(氣)'라는 실체로 보고 기에 대한 파악을 생활 속에서 일상화해 왔다.

따라서 기분, 기감(氣感)이라는 일상용어와 음양오행, 오운육기(五運六氣) 등의 기용어가 우리 전통 문화의 근간을 이루게 된 것이다.

이 모두가 우리에게 있어서 전통적으로 아날로그 파동 정보 체계가 얼마나 발달되었는가를 단적으로 증명해 주는 것이다.

현대 의학은 인체의 아날로그 회로를 잘 모르거나 무시하려 한다. 고작해야 심인성(心因性)이나 신경성이라는 그럴듯한 의학 용어를 내세워 잘 알지 못하는 신경 생리의 한 변수로 간주하려 한다. 그것은 인체의 '아날로그 회로'의 작용을 진단할 수 있는 객관적인 방법이 없기 때문이다.

현대 의학에는 아날로그 회로 내에 작용하는 전자장이나 기의 변화를 감지하는 의료 장비나 진단법이 아직 없다. 따라서 그런 것을 스스로의 기감(氣感)이나 기력(氣力)의 변화로 감지하는 것이 가장 정확한 것이다. 흔히 '기분이 좋다, 나쁘다', '기력이 있다, 없다'가 바로 그런 아날로그적 건강 척도이다.

이러한 기력(氣力)의 변화를 감지하는 방법으로 최근 서양에서 발달한 것이 오-링 테스트(O-Ring Test) 등이다. 한편 단전 호흡과 명상 수련 등을 통하여 기감을 개발시키는 수련법이 있으나 터득하기가 쉽지 않다는 문제점이 있다. 따라서



일반 독자들이 가장 손쉽게 접근할 수 있는 방법은 오-링 테스트 등으로 기력(근력)의 변화를 감지하여 인체내 아날로그 파동 에너지(氣)의 작용을 진단하는 것이다.

### 몸 스스로의 판단

우리가 물이 가득찬 컵을 손끝으로 들고 있는 장면을 상상해 보라. 물 컵이 흔들리지 않게 꼭 잡고 힘을 주어야 한다. 이렇게 정지된 상태로 힘주면서 버티는 상태를 유지하려면 컵을 잡는 손끝의 근육과 신경들이 동시적으로 수축하는 ‘동시반응(신크로나이징)’을 이루어야만 한다고 의학은 설명한다. 나이가 들어 노쇠하거나 신경계에 병이 들면 이른바 손끝이 떨리는 증세가 나타난다. 물 한잔을 마시려 해도 손이 떨려서 애를 먹는 경우가 바로 이런 근육과 신경들 사이에 ‘동시반응(신크로나이징)’이 잘되지 않기 때문이다.

오-링 테스트를 통해서 손가락의 힘이 약해지거나 강해지는 변화란 바로 이처럼 중요한 ‘동시반응(신크로나이징)’이라는 생명 현상이 얼마나 잘되고 못되는가를 우리 몸 스스로가 판단하는 척도인 것이다.

나의 생명을 잘되게 하는 氣가 좋은 물체(음식물, 약물 등)나 형상들(氣가 나오는 그림이나 사진 등)을 손으로 접촉하거나 눈으로 바라보기만 해도 이와 같은 신경과 근세포들의 ‘동시반응’ 현상과 함께 근력이 강해지는 변화가 우리 몸에서 일어나는 것이다. 그 변화의 시간이 불과 10초 내외로 진공관(아날로그) TV를 켜 후 잠시 기다려야 화면이 떠오르는 것과는 같은 이치이다. 따라서 오-링 테스트를 할 경우 준비된 자세로 10초 정도 기다린 후 손가락을 벌리는 동작을 해야 좋다.

### 오-링 테스트는 어떻게 발전했나?

이와 같은 ‘동시화’ 반응에 의한 근력 변화를 최초로 진단에 응용한 이는 미국의 척추 교정 의사 ‘굿 하트(G. Good heart)’ 박사였다. 그는 몸에 좋은 영양 물질(자연 식품 등)은 근육의 힘을 증가시키는 반면 해로운 물질(인공 조미료, 백설탕 등)은 근력을 약화시킨다는 사실을 처음으로 발견하고 이를 ‘응용 운동 역학(Applied Kinesiology)’이라 명명했다.

이 원리를 응용해서 오-링 테스트를 개발한 이가 오무라 박사이다. 필자는 '97년도 동서 의학 연구회를 이끌고 계신 전세일 교수의 주재로 연대 의대에서 오무라 박사의 특강과 더불어 저녁 식사를 함께 할 기회가 있었다. 그는 오-링 테스트의 반응 현상이 인체의 전기적 특성에 있다고 했으나 아직은 ‘아날로그 회로 반응에 의한 근신경의 동시 반응’이라는 개념은 없는 듯 싶었다. 그는 식재료 중 새로운 음식을 대할 때마다 스스로 오-링 테스트를 행하면서 氣가 자신에게 맞는 것만을 골라서 먹었는데, 나이에 비하여 젊고 건강해 보였다. 건강 관리는 스스로 오-링 테스트를 통해 힘이 빠지는 음식을 먹지 않는 것뿐이라고 말했다. 오무라 박사는 미국 암 연구소와 심장병 재단의 지원을 받아 ‘오-링 테스트를 이용한 치료제 선택’이라는 주제를 놓고 연구를 진행한 바 있다. 예를 들어 환자에게 항생제를 투여해야 할 경우 수많은 항생제 가운데 오-링 테스트를 거쳐 몸에 맞는 파동 정보(氣)를 갖는 항생제를 골라서 투여해야 치료 효과가 높고 부작용이 적다는 것이다. 이같은 치료는 미국이나 캐나다 등 미주 지역에서 자연주의 의학의 본산이라고 할 수 있는 샌디에이고에 있는 많은 병원에서 상당 부분 그대로 적용되고 있다.



**오-링 테스트는 氣와 의식의 수준을 반영한다**

한편 미국의 정신과 의사인 ‘데이비드 호킨스’ 박사는 20여 년에 걸친 연구와 수천 명을 대상으로 한 실험 끝에 ‘Power VS Force’라는 책을 출간했고 우리 말로도 ‘의식 혁명’이라 번역된 바 있다. 그에 의하면 무력감, 죄의식, 슬픔, 두려움 등이 지배하는 의식 세계를 갖는 사람을 보면서 오-링 테스트를 하면 1 이하의 힘을 느끼는 반면 순수한 영적 사랑이나 초월적인 평화를 갖는 의식 수준의 사람에게는 5~6배 이상의 힘이 느껴진다는 것이다. 한편, 깨달음의 경지나 신성(神聖)과 하나로 된 성인들에게서는 8~10배의 힘이 느껴진다는 것이다. 즉 의식 진화에 따른 진정한 힘(power)을 내는 생명 과정을 우리 몸의 근력(force) 테스트를 통해서 느끼고 올바르게 인식할 수 있다는 것이다. 따라서 그는 인간의 표면 의식에서는 모른다고 생각하는 것도 인간의 깊은 잠재 의식에서는 이미, 충분히 알고 있으므로 정신적, 영적인 문제까지도 근력 테스트를 통해서 스스로 해답을 얻을 수 있다고 했다.

**오-링 테스트는 몸으로 깨닫는 생명 공부**

필자는 수년 전 오-링 테스트에 관한 TV 토론에 참석한 바 있었다.

오-링 테스트라는 근력 반응의 변화가 일반에게 신비하게 보이기도 하고 또 그런 반응을 통해서 건강이나 섭생을 체크하고 체질 진단까지도 된다고 하는 것이 과연 가능한가를 토론하게 되었다. 공교롭게도 오-링 테스트를 부정하는 쪽의 대변인은 한의사들이 주로 맡고 있었다.

한의사인 황제내경이나, 사암 도인의 오행침법이나, 이제마의 사상의학 등을 보면 그 책들이 기(氣)의 변화를 볼 줄 아는 기안(氣眼)이 열린 분

들이 쓰신 것임을 필자는 알 수 있다.

오늘날의 한의학도들은 전혀 기안이 열리지 못한 상태에서 서양 의학이나 현대 과학의 틀에 맞추어서 옛 한의학자들의 가르침을 풀어내려고 한다. 그것을 한의학의 현대화나 과학화라고 생각하는 것 같다. 그들은 어렵게 한의학적 이론들을 공부한 후 실제 임상에서는 누구나 할 수 있는 오-링 테스트 같은 방법에 의존한다는 게 한의학이나 한의사들의 권위를 손상시키는 일 같다고 생각하는 듯 싶었다.

이런 문제가 어디 한의학뿐이라?! 깨달음을 얻겠다고 정진하는 수행자들도 마찬가지이다. 기안(氣眼)을 열지도 못한 채 심안(心眼)을 먼저 열어 보겠다고 애쓴다. 마음을 닦아 견성 공부를 이루기도 쉽지 않으나 氣를 체득하여 기안이 열리는 것 또한 결코 쉬운 일이 아니다. 보다 쉬운 오-링 테스트 같은 근력 테스트를 통해서라도 기의 세계를 일부 감지할 수 있다면 그 얼마나 다행스런 일이 아니겠는가?! 기의 세계를 알면 마음의 세계를 무심으로 볼 수 있다. 거기에서 깨달음과 영적 세계까지도 만나게 되는 것이다. 인간의 몸이란 세상 나들이에 실컷 씨떡다 훌쩍 벗어 던지고 가라는 외출복 같은 것이 아니다. 몸을 통해서 생명이 잘되는 길을 공부하라는 소중한 교과서와도 같은 것이다.

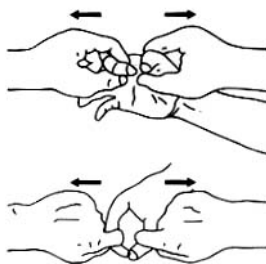
오-링 테스트 같은 근력 반응 체험은 생명의 진리를 알고자 하는 모든 이들이 겪어야 할 최소한의 몸 공부 중의 하나이다. 그것은 우리 몸 안의 아날로그 회로를 통해 우리의 5감 신경이 알지 못하는 파동 세계의 정보까지도 알 수 있는 이른바 ‘체각(體覺)’의 인지 능력이다. 이런 인지 능력을 활용하지 못하면, 우리는 눈에 보이는 것만을 믿던가, 남들의 말이나 맹신하는 어리석음에서 자유



로워질 수가 없다. 올바른 방법을 배워서 잘 활용  
해 보자!

### 올바른 O-링 테스트 방법

1. 몸에서 모든 금속물(시계, 반지, 팔찌, 휴대폰 등)을 벗어 놓도록 한다.
2. 왼손에 술이나 식품을 잡고서 오른팔을 쭉 뻗은 채로 오른손 엄지 손가락과 두 번째 손가락(힘이 센 남자들은 3번째 손가락)의 지문 부위를 맞대어 동그란 고리 모양(O-Ring)을 만든다.
3. 다른 사람으로 하여금 양손 세 번째(中指) 손가락을 나의 둥근 고리 형태로 맞댄 손가락 안으로 넣어서 바깥 쪽으로 천천히 벌리는 연습을



한다. 이때 당기는 사람은 ‘하나, 둘, 셋’하며 서로가 힘을 줄 수 있는 예비 시간을 두며 호흡을 맞춘 후 천천히 최대한으로 힘을 쓰며 강약을 가늠해본다. 힘이 약해지는 것을 피하도록 한다. 술가운데 산과 참이슬, 하이트와 카스는 氣가 다르므로 자신에게 맞는 것을 가려 마시는 것이 좋다.

### 저자약력

#### 이의원(李義遠)

- 1949년 6월 28일생
- 학력 : 1972년 서울 공대 화공과 졸업  
1983년 브라질 산토스 의대 졸업  
1987년 내과 전문의
- 경력 : 브라질 침술 학회 회장  
한국 정신과학 학회 학술이사 역임  
현재 선릉 통증의원 원장, 사대사상 체질학회 회장
- 저서 : 인간, 세상 그리고 체질의학(96년)  
「五行 과동 轉寫」를 통한 體質診斷과 五行針運用(02년)

〈편집자 주〉 서울 공대, 브라질 산토스의대를 졸업후 내과 전문의 과정을 마친 저자는 현재 선릉 통증의원 원장으로 계십니다. 나이스지 편집위원회에서는 화학공학으로 학부를 마치고 드물게 양방내과 전문의로, 또한 한의학 영역인 체질의학을 연구하시는 저자에게 의뢰하여 과학적 체질의학을 통하여 건강을 새로운 측면에서 접하며 이해할 수 있는 건강이야기를 듣고자 1년간 연재하기로 하였습니다. 현재 저자의 「과학적 체질론」은 동양의 체질론 및 경락 이론, 서양의 신경호르몬 및 유전·면역학이론, 현대과학의 첨단 레이저 광선기술이 일체가 된 새로운 이론으로 평해됩니다.