

# 長壽秘結

閔 丙 璣



## 1. 日本 萬平氏 三夫婦의 243歲 長壽秘結

누구나 간단하게 자기 손으로 쑥뜸을 할 수 있는 대중적이고 국민보건 향상에 필요한 足三里穴 쑥뜸법에 대하여 日本의 의학박사 龍野憲照氏의 발표문을 소개하기로 했다.

龍野氏著 ▲뜸 뜨는 법 ▲病理와 뜬의 秘訣 ▲養生法으로 뜬 뜨는 법이란 著書外 또 昭和28年10月(醫道の 日本誌)에 기재된 萬平氏의 三里뜸 法에 대하여 실체를 살펴보기로 하겠다.

그때에 日本에서는 오십살 전후의 남녀들이 萬平氏의 三里뜸 法을 모르는 사람이 없었다. 龍野氏는 서양의사로서 뜬 뜨는 학술논문으로 박사학위를 획득한 灸博士이며 實際 임상에서도 서양의술 보다 뜬 의술을 더 많이 이용하여 명성이 높았던 사람이다.

日本年代 天保15年甲辰9月15日 江戸(지금의 동경) 永代橋 架換落成開橋式을 舉行하는데 當時 松平伊豆守領分 三河國 寶飯郡小泉村의 百姓 萬平一家三夫婦 三雙이 永代橋를 처음으로 개통하였다.

그 당시 日本國에서 萬平一家 三夫婦가 最高 나이 많은 늙은이었다. 萬平은 庚辰7年壬寅7月生이었다.

당시 나이 243歲 萬平의 妻 나이 222살 아들 萬吉 나이 196살 子婦 나이 193살 孫子(만장)나이 151살 孫子며느리 나이 138살.

예로부터 人生 100살 사는 것이 드문 일인데 萬平의 一家는 3대가 類例

## ▣ 長壽秘結

없이 長壽를 누린 것은 祥瑞라 할 수 있지만 한 가지 기이한 것은 萬一 遺傳的 長壽血統이라면 男子들 系統에서만 長壽 할 지언정, 그의 妻, 子婦, 孫婦까지 長壽할 수 있다는 것을 생각해 볼 때, 반드시 萬平一家에 希貴한 長壽法이 있으리라 생각하고 德川11代將軍 家齊가 萬平을 招聘하여 장수한 비결을 물은즉 答하여 말하기를 조상 대대로 3대가 三里를

每月1日 좌족(左足)삼리혈 뜸09장 우족(右足)삼리혈 뜸8장  
2일에는 좌족(左足)삼리혈 뜸10장 우족(右足)삼리혈 뜸9장  
3일에는 좌족(左足)삼리혈 뜸09장 우족(右足)삼리혈 뜸8장  
4일에는 좌족(左足)삼리혈 뜸11장 우족(右足)삼리혈 뜸8장  
5일에는 좌족(左足)삼리혈 뜸10장 우족(右足)삼리혈 뜸9장  
6일에는 좌우(左右)각각혈 뜸09장씩 매월마다 뜸을 하였더니

無病長生하였다라고 答하였다. 그러나 오늘날까지 확실한 文獻도 없고 증거도 없어 일본인들도 전설로 알고 半信半疑하였는데 昭和11年 11月 末項에 日本 나고야시 남구직내정4의 37번지에 居住하는 第8고등학교직원 森島氏집 古物冊櫃 속에서 萬平의 長壽法을 기록한 古文書가 발견되어 확실한 입증이 나왔고 또 연이어 龍野氏에게 來診 한 환자가 萬平의 15代孫인데 萬平家の 家系圖와 長壽法을 기록한 책을 龍野氏에게 제공함으로써 더욱 사실이 확정되자 一時 日本全國에 萬平三里灸의 붐을 일으키었다 한다.

위 장수비결은 1965年 6月15日 發行 : 韓方의 벗 . 第3號에서 기고자 . 洪淳白(부산연합침구사회장 편작한의원장)를 풀어 옮겨 쓴 것이다.

## 2. 足三里穴이란?

鍼灸大成 卷6足陽明胃經考正穴法에서는 대략 다음과 같다.

足三里穴은 무릎 아래3치 양뼈사이 앞살침 쪽에 있다(內經).

족삼리혈은 독비혈 아래 3치바깥 兩骨 갈임곳에 있다(入門).

素註(소주)란 책에는 침 깊이를 1치, 뜸3장이라 하고,  
銅人(동인)에는 뜸3장, 침5푼이라 하고,  
明堂經(명당경)엔 침 깊이 8푼 하되 10呼 留鍼이라 하고, 하루에 뜸 7장부  
터 100장까지 한다 했고,

千金(천금)에는 뜸 500장하되 적게는 100~200장한다 했다.

主治(주치)는 냉한뱃속아리, 心腹脹滿(심복창만), 腸鳴(장명), 眞氣不足(진  
기부족), 모든 위장병, 대변불통, 답답한 가슴아리, 요통, 팔다리부종, 무릎다  
리아픔, 눈 어둠증, 임산부어질병.

秦承祖(진승조)는 諸病皆治(제병개치)라 하고, 華陀(화타)말하기를 오장육  
부가 피로하여 피골이 상접한 것. 가슴에 어혈, 乳癰(유옹)을 더 했으며, 千金  
翼(천금익)에는 이것들을 더하여 不能久立(불능구립), 전신부종, 음기부족, 열  
병에 총불출, 喜嘔口苦(희구구고), 목쉰 병, 胃氣부족, 오랜 설사병, 狂歌妄笑  
(광가망소), 토사광난, 잦은 오줌싸개, 무릎시림증을 더했다.

外臺要要에는 사람 나이 30에 三里혈에 쑥뜸을 하지 않으면 氣가 상충되어  
눈이 어둡다 했다.

東垣(동원)은 말하기를 삼리에 쑥뜸 하지 않으면 음식실절하여 피로가 겹  
치고 수없는 병들이 넘성거리 延命을 하지 못한다 했다.

이렇게 좋은 비법이 있다는 것을 알았다.

足三里穴에 쑥뜸을 쌀 반톨 크기로 5~10장씩 하면 신진대사를 도와 모든  
기능을 조정하여 건강하게 되는 것이다.

譯者 淸州市 閔丙璣(신진한약방) 상담 T 232-7450~1

人尿(오줌), 一名 輪回酒, 還元湯(本草綱目에서)

오줌을 먹어서 새로운 世上 삶을 갖는다 하여 輪回酒(輪回酒)라 하고 건강  
을 위하여 다시 먹을 수 있다 하여 환원탕(還元湯)이라 한다.

■ 長壽秘結

오줌(小便)은 예부터 귀중히 전해진 건강에 값진 처방으로 이용돼 왔으며 지금도 많은 사람들이 건강관리에 이용하고 있다.

이는 먹기도 하지만 피부 美容材로 몸을 씻기도 한다.

또 먹으면 전신 장기까지도 새로운 생명력을 갖게 하는 素因이 있고 몸을 씻으면 씻은곳 마다 생명력이 있는 새로운 피부로 化하여 곱게 부드러워진다.

단, 良質의 오줌은 식물성 음식 섭취자로 10세미만의 건강한 童便을 제일로 하며 自己오줌을 먹는 방법도 유익하다.

童便에는 여러 가지 유익한 것들이 많지만 그 중에서도 왕성한 호르몬과 항암제 등이 함유돼 있다는 연구발표가 많다.

尿療法을 하는 노인들의 혈액검사 결과는 40대 청년과 같다는 발표도 있지만 동의보감에도 그렇게 되어 있다.

현대인들 중에는 이를 불신도 하지만 예로부터 우리조상들은 이를 인정하였으며 지금도 많은 사람들이 민간요법으로 애용하고 있다.

본초강목에는 대략 다음과 같다.

- 原文 … 氣味鹹寒無毒(기미함한무독).
- 해석 … 약의 기운과 맛은 짜고, 차갑고, 독은 없다.
- 原文 … 主治 寒熱頭痛, 主久咳(주치, 한열두통, 주구해).
- 해석 … 주치 한축과 두통, 오래된 기침병을 고친다.

(신진한약방 청주시 흥덕구 가경동 1478-6번지 ☎ 043)232-7450)