강헌 명리

통변 I

6강 건강과 장수운의 통변

건강/장수운의 통변 핵심 포인트

1. 건강/장수의 기본 요건

- 오행의 구비와 조화, 상생적 흐름
- 일간의 힘 (신왕) 혹은 안정적 통근
- 고립오행의 유무

2. 선천적 지병

- 오행의 부조화 혹은 쏠림 강한 고립
- 초년 대운의 불리 혹은 기반
- 부(신강) 모(신약)와의 관계
- 용신의 무정
- 유년운에서의 풍수적 환경

3. 노화 과정에서의 질병

- 대운의 흐름과 세운의 위기
- 기구신 대운으로 전환하는 과도적 시점에 유의
  - 중년 이후의 절지 대운

4. 정신적인 문제

- 한습(금수) 오행의 고립과 과다
- 일간의 무근
- 용희신 추구의 장애 요소 파악

5. 사고라는 변수

- 합충형의 비약적 증가 시점
- 기반과 기반 풀림으로 인한 포켓 세운
- 신강 비겁 혹은 신약 관성, 및 화 오행의 비정상적 강화 시점

6강 건강과 장수운의 통변

197010111200 여 신약(20)

시주	일주	월주	연주
✷	✷✷		✷
편관	본원	식신	편관
庚	甲	丙	庚
午	子	戌	戌
상관	정인	편재	편재
▲✷	✷●	▲●	▲
丙己丁	壬癸	辛丁戊	辛丁戊
사	목욕	양	양
		화개	화개
		백호	공망
		공망	
		천덕	
		월덕	

대운

91	81	71	61	51	41	31	21	11	1
식신	상관	편재	정재	편관	정관	편인	정인	비견	겁재
丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸	甲	乙
子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉
정인	정재	비견	겁재	편재	식신	상관	정재	편관	정관
목욕	관대	건록	제왕	쇠	병	사	묘	절	태

세운

50 2019	49 2018	48 2017	47 2016	46 2015	45 2014	44 2013	43 2012	42 2011	41 2010
정재	편재	상관	식신	겁재	비견	정인	편인	정관	편관
己	戊	丁	丙	乙	甲	癸	壬	辛	庚
亥	戌	酉	申	未	午	巳	辰	卯	寅
편인	편재	정관	편관	정재	상관	식신	편재	겁재	비견
장생	양	태	절	묘	사	병	쇠	제왕	건록

6강 건강과 장수운의 통변

시주	일주	월주	연주
	●	●	
편재	본원	정재	편재
壬	戊	癸	壬
子	申	卯	寅
정재	식신	정관	편관
▲	▲✷●	●	✷
壬癸	戊壬庚	甲乙	戊丙甲
태	병	목욕	장생
도화	역마 원진 천덕 문창 암록	도화 귀문 원진 공망	역마 공망 천의

1962 0311 0100 (남)

98	88	78	68	58	48	38	28	18	8
정재	편재	상관	식신	겁재	비견	정인	편인	정관	편관
癸	壬	辛	庚	己	戊	丁	丙	乙	甲
丑	子	亥	戌	酉	申	未	午	巳	辰
겁재	정재	편재	비견	상관	식신	겁재	정인	편인	비견
양	태	절	묘	사	병	쇠	제왕	건록	관대

6강 건강과 장수운의 통변

시주	일주	월주	연주
	✷●	●	✷
편인	본원	정인	편재
己	辛	戊	乙
亥	巳	子	亥
상관	정관	식신	상관
✷	✷✷●	●	✷
戊甲壬	戊庚丙	壬癸	戊甲壬
목욕	사	장생	목욕
역마	역마	도화	역마
천의	천덕	문창	천의

1935 1231 2300 (남)

98	88	78	68	58	48	38	28	18	8
정인	편인	겁재	비견	상관	식신	정재	편재	정관	편관
戊	己	庚	辛	壬	癸	甲	乙	丙	丁
寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
정재	편재	정인	정관	편관	편인	겁재	비견	정인	상관
태	절	묘	사	병	쇠	제왕	건록	관대	목욕

6강 건강과 장수운의 통변

시주	일주	월주	연주
●✷		✷	●
편인	본원	식신	상관
庚	壬	甲	乙
戌	戌	申	亥
편관	편관	편인	비견
辛丁戊	辛丁戊	戊壬庚	戊甲壬
관대	관대	장생	건록
	백호 월덕	역마	

1935 0814 2000 (여)

98	88	78	68	58	48	38	28	18	8
식신	겁재	비견	정인	편인	정관	편관	정재	편재	상관
甲	癸	壬	辛	庚	己	戊	丁	丙	乙
午	巳	辰	卯	寅	丑	子	亥	戌	酉
정재	편재	편관	상관	식신	정관	겁재	비견	편관	정인
태	절	묘	사	병	쇠	제왕	건록	관대	목욕

개운의 Solution

– 용희신 오행적 행위의 추구

– 기신이 과다한 시점에서의 한신의 역할

1. 식이와 수면

- 오행과 섭생 (용희신적 재료와 기구신적 재료)
- 수목 용신은 섭생보다는 수면이 더 중요

2. 운동

- 오행별 운동
- 강도와 패턴

3. 생활 습관

- 패션과 오행 컬러
- 인테리어 소품
- 청소와 정리
- 계획과 시간
- 여가활동 (특히 스마트폰과 pc 관련)

4. 정신적 attitude

- 단기적 처방<중장기적 처방
- 개인적 처방<관계적 처방
- 주체가 없는 인간관계는 모든 비극의 근원

5. 풍수적 환경 변화

6강 건강과 장수운의 통변

나는 올해 꼭 80 이다. 너무 많이 산 것 같다.
오래전에 산세가 좋은 이곳에 자리 잡았다.

외식도 않고 건강식만 먹으며 평생 살아온 아내는 70 전에 암으로 먼저갔다.
자식이 있어도 품안에 있을 때 자식이다.
그 아이들의 4-7살때 모습만 생각하고 내 자식인줄 알았는데
지금은 이웃이 더 좋다.
산세가 좋은 이곳에 이웃들이 제법 생겼다. 당신도 늦기 전에 나처럼 살기바란다!

6강 건강과 장수운의 통변

1. 심혈관 운동이 수명을 연장시킬 수 있다고 생각하는 사람들이 대부분이다.
심장운동은 박동에만 좋다. 그거 뿐이다.

그래서 60세 이후엔 너무 운동에 시간을 낭비하지 않는 것이 좋다.
심장박동이 강해지면 심장노화가 빨리온다.
심장 박동을 가속화 한다고 해서 더 오래 살 수 있다면 운동선수들이 오래살아야 되지 않은가?

해답은 이렇다.
오래 살고 싶다면 운동은 적당히 하고 낮잠을 즐기며, 몸을 아껴라

2. 알코올을 중단하거나 섭취량을 줄여야 하냐는 질문이 많다.

과일로 만든 포도주, 과일주는 좋다.
그리고 꼬냑과 브랜디는 와인을 증류한 것이니 더 좋다고 할 수 있다.
막걸리도 맥주도 곡식으로 만들어진 곡물주라 다 좋다.
적당히 마시고 즐기라고 권한다

3. 운동 프로그램에 참가하거나 등산이나 골프 등 그룹활동이 건강에 좋다고
생각하며 사는 사람들이 많다.

글쎄…. 그저 어울림이다.
여럿이 만나면 기분으로 활력을 느낄수 있다.
그렇게 어울리다 헤어져 집에 돌아오면 즐거워야 할 몸이 피곤하다.
그래서 나는 그런 것으로 건강이 연결된다고 생각하지 않는다.
내 철학은 좋은 환경에서 좋은 음악 들으며 조용히 자연을 음미하는 것이
뇌건강에 훨씬 좋고, 뇌가 건강해지면 온몸이 건강해진다고 생각한다.
늘 자기 몸을 단련하는 장수보다, 산사에서 참선을 하는 스님이 오래사는 이유가 바로 그런거다.

4. 음식에 대해 말이 많다.

특히 죄도 없는 튀긴 음식을 가지고 몸에 좋지 않다느니, 탄 음식이 암이 생긴다느니 하며
맞지도 않은 소리를 마치 정답처럼 떠들어 댄다.

나는 이렇게 말한다.
그런 말들 듣지 마라.
입으로 먹고 사는 사람들은 뭔가를 트집잡아 겁을 주어야 먹히는줄 안다.

야채 기름에 튀긴 음식이 왜 더 나쁘며, 고기나 음식이 약간 그을리거나 타면 그맛이 그만이다.
거의 새카맣게 태워 바베큐를 즐기는 미국인들은 우리 보다 암 발생율이 40% 도 못 미친다.
과식만 하지말고 뭐든 즐기라고 말하고 싶다.

6강 건강과 장수운의 통변

5. 여성분들이 좋아하는 초콜렛이 건강에 나쁜가하는 질문을 수없이 받았다.
코코아도 콩이고 식물성 종류이다. 다시 말해 가장 기분 좋은 음식이다.
걱정을 묶어두고 엔조이 하라.
인간들은 잘 보존된 몸으로 안전하게 무덤에 도착하려는 의도로 가는 여행을 몹시도 추구한다.
그래서 좋다는건 기를 쓰고 먹으려하고, 맞지도 않은 건강강의를 정설처럼 들으며 바보의 길을 서슴지 않고 간다.
나이가 들수록 오히려 옆으로 일탈하여, 정설처럼 떠들어 대는 건강식, 건강체조 등 이런 물가에 자갈 숫자만큼 흔한 이론에 자신을 대입시키지 말고, 정반대 되는, 편안하고 쉽게 접촉할수 있는 쪽으로 가라.

건강식만 먹던 사람이 라면이나 짜장면을 가끔 먹고는 속이 더부룩해 불편하다며 음식탓을 한다. 건강식을 먹을땐 속이 편했단다. 라면이나 짜장면이 소화가 불편하다면 그 사람이 과연 장수 하겠는가. 그런 소화능력은 결국 자기가 만들어 낸 것이다.
아무리 건강식이니 건강운동, 등산, 하이킹, 수영을 열심히 한다해도 결국 여전히 죽을 것이기 때문에 좋아하는 것을 먹으며 지금 살아있는 것을 즐기라고 말하고 싶다.

인류 건강을 위한다며 개발과 투자를 한 장본인들을 보자.

1. 러닝머신의 발명가는 54세의 나이로 세상을 떠났다.
2. Gym(헬스장)을 개발하고 기구를 발명한 발명가는 57세의 나이로 세상을 떠났다.
3. 세계 보디빌딩 챔피언은 41세의 나이로 세상을 떠났다.
4. 세계 최고의 축구선수 마라도나(Diego Maradona 1960-2020)는 60세의 나이로 세상을 떠났다.
5. 건강식을 주장하고 제품까지 만들었던 많은 분들이 일찍 세상을 떠났다.
   그들 주장대로 라면 그들은 백세를 살았어야 했다
   하지만….
6. KFC(Kentucky Fried Chicken) 발명가는 94세에 사망하였다.
7. 누텔라 브랜드의 발명가가 88세의 나이로 세상을 떠났고.
8. 담배 제조사 윈스턴은 102세 나이로 세상을 떠났으며,
9. 헤네시 코냑 발명ㅡ가는 98세에 세상을 떠났다.

어떻게 의사들은 운동이 수명을 연장시킨다는 결론에 도달 했을까?

청년부터 50세 전까지는 그 이론이 도움이 될지 모르나, 60세가 되면 겉모습과 상관없이 이제껏 타고 온 큰길은 끝나고, 저승길이란 도로가 시작된다. 그 길을 이미 타고 있다면 열심히 먹고 싶은 것 먹고, 몸을 편하게 하면 큰병없이, 여기저기 몸이 아파 고생하는 고통없이 간다.
힘든 몸을 끌고 남들 한다고 기를 쓰고 산길을 다니면 남보다 하루 더 살 것 같다는 착각을 하지마라!
당신이 무엇을 하든 가는 시간과 날짜는 이미 잡혀있다.

토끼는 항상 뛰고 있지만 2년밖에 살지 못하고 전혀 운동을 하지 않고, 느리고 느린 거북이는 400년을 산다. 말로 인기를 얻고, 입으로 먹고사는 이들도 한번쯤은 자신 스스로를 위해 솔직한 식단을 만들어 먹기를 바란다.

결론이다.
나이가 들면 휴식을 취하고, 맛있는 음식 맘껏 먹고 커피에 꼬냑을 첨가해서 마시며 가는 그 시간까지 먹다 죽으면 그게 복이다.