

통혈(通血) 통기(通氣) 체조

김 윤 규

기(氣)를 얻기 위한 모든 노력을 기공(氣功)이라고 한다. 따라서 기공이란 기를 통해 정신과 몸을 단련하고, 체질을 강하게 하며 질병을 없게 하여 무병장수하자는 양생법인 것이다.

요사이 우리 주위에서는 기공이 유행하고 있고, 이를 마치 신비의 대상으로 받아들이고 있으며 개중에는 이를 악용하여 어려운 사람들을 더욱 어렵게 만들고 있기도 하다. 이를테면 기공이 마치 만병통치나 되는 것처럼 과대 선전하여 어려운 처지에 있는 사람들을 끌어들이어 자신의 배를 불리는 잘못된 사례가 늘어나고 있는 것이다.

기란 신비한 것도, 요사이 갑자기 발견되거나 효과가 높아진 것도 아닌 자연스러운 것이라고 생각하는 것이 옳다. 기란 모든 사물을 형성하는 근본인 동시에 힘과 생명력의 근원이다.

인체에 있어서, 기는 여러가지로 나뉘어 지는데 부모로부터 선천적으로 타고나는

원기(元氣)가 있고 먹고 마시는 식물성을 통해서 얻어지는 지기(地氣)가 있으며 하늘에 있는 공기를 통해서 얻을 수 있는 천기(天氣)가 있다. 따라서 기공이란 자신의 삶을 다스리는 수양과 수련과 같은 것으로서 먼저 자신의 마음을 다스린 다음 몸을 다스리는 하나의 공법인 것이다. 따라서 우선적으로 모든 것을 좋게, 긍정적으로 받아들이려는 마음 자세와 나쁜 것을 버리고 멀리 하려는 마음 가운데 신체의 수련이 실시되어야 좋은 효과를 얻을 수 있다.

그리고 기를 받아 들이는 것도 본인의 능력에 따라서 달라지는데 예를 들면 그릇이 크고 튼튼하면 보다 많은 내용물을 담을 수 있는 것과 마찬가지로 우선 기를 받아 들일 그릇이 되는 자신의 몸의 상태가 중요하다. 몸의 상태는 혈이 잘 돌아야 좋고 혈이 잘 돌면 기가 왕성해지므로 기와 혈은 돌이면서 동시에 하나의 유기적인 관

계를 가지고 있다. 따라서 기가 왕성해지면 혈이 잘 돌아가게 되는 것이다.

다음은 기를 왕성하게 하고 혈을 잘 돌게 하기 위한 일반적인 여러가지 방법을 소개해 본 것이다. 방법 소개에 앞서 먼저 알아두어야 할 것은 몸이 딱딱하게 굳어 있거나 몸이 비뚤어져 있거나 근육이 뭉쳐 있거나 몸에 통증이 있거나 하는 등의 모든 이상 자각증상은 모두가 기와 혈의 유통에 장애가 되는 것이라는 사실이다.

이것을 부드럽게 풀어주고 통증을 줄여주고 자세를 바르게 교정시켜 주는 것 등이 장애를 줄이거나 없애는 것이므로 그 자체가 통혈 통기의 효과를 높이는 것이 됨을 알아야 하겠다.

1. 통혈 통기 체조의 종류

1) 호흡법(단전)

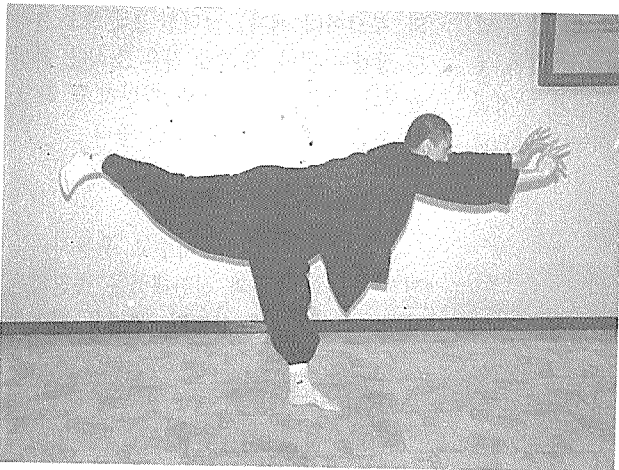
- 2) 식이요법
- 3) 운동요법
- 4) 교정요법
- 5) 정신집중법
- 6) 지압법
- 7) 타법(두들기기)
- 8) 맞사지법(문지르기)
- 9) 냉·온요법
- 10) 기타

2. 실시요령 및 유의점

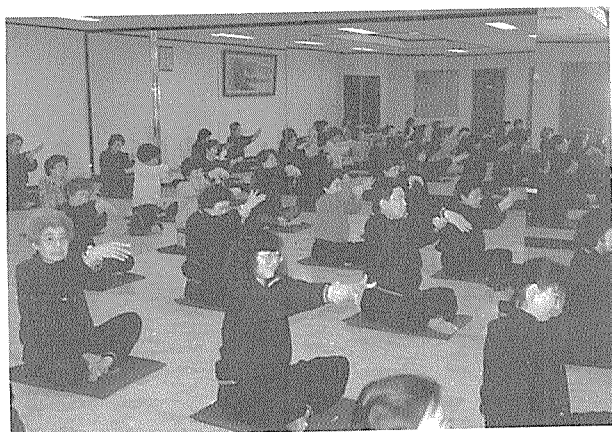
1) 단전 호흡법

식후 2시간 안에는 삼가할 것과 고혈압, 심장병 등의 병약자들은 반드시 지도자의 지도 하에 실시해야 된다. 그러나 일반 건강한 사람들은 혼자서도 수련이 가능하다.

단전호흡은 복식호흡으로서 호흡을 의



기공이란 자신의 삶을
다스리는 수양과
수련같은 것으로, 먼저
자신의 마음을 다스린
후 몸을 다스리는
하나의 공법이다.



단전호흡은
복식호흡으로서, 호흡을
의식적으로 단전으로
집중시켰다 내쉬는
방법을 말한다.

식적으로 단전으로 집중시켰다 내쉬는 방법을 말한다. (단전은 배꼽 밑 3~4cm 지점에 있다) 호흡 요령은 코로 천천히 5초간 숨을 들이 마시며 동시에 배를 내밀어 호흡을 단전에 모았다가 입으로 천천히 5초간 내쉬며 동시에 배를 안으로 들이밀어 완전히 숨을 내 빼는 것이다.(개인차에 따라서 호흡의 길이는 다소 조정해도 좋다)

이때 자세는 정좌하고 양손을 포개어 단전위에 올려 놓는 것이 기본자세이나 누워서 해도 상관없을 정도로 필요에 따라 동작은 변형할 수 있다. 유의할 점은 안정된 마음을 갖는 것이 효과를 높이는 일이므로 공기가 맑고 주위가 고요한 것이 좋다는 것이다.

2) 식이요법

식이요법은 사람의 체질과 성격과 환경에 따라서 영향을 받기 때문에 그 방법도 수 없이 많다. 중요한 것은 자연생활로 부터 너무 동떨어진 산업도시의 가공된 생활

과 식사습관이 몸에 젖어 있기 때문에 이를 자연에 가깝도록 변화를 주는 것이다.

예를 들면 육식보다는 채식을 하려는 노력이 필요하고 인스턴트 식품이나 인공조미료 등 가공된 식품의 섭취를 삼가하며, 정신위주의 노동에는 그렇게 많은 에너지가 필요하지 않기 때문에 소식을 원칙으로 하는 것이 좋다.

단 식사 횟수는 일일 3식을 원칙으로 하되, 부담이(문제가) 없다면 2식 또는 1식도 상관이 없다. 유의할 점은 소식을 하되 음식의 종류는 고루고루 다양하게 하고, 할 수만 있다면 생식이 제일 좋다.

3) 운동요법

온몸을 고루고루 풀어주고 운동시키는 것은 혈액의 순환과 신진대사를 촉진하는 등의 많은 효과가 있으며, 체력을 기르는 것은 기를 생성하고 운용하는 그릇을 키우는 일이므로 대단히 중요한 일이다. 특히 기란 가만히 두어도 자연 소모되는 것이므로

로 오히려 이를 적극 활용하여 운동을 하면 생산적으로 이용할 수가 있다.

다시 말하면 적당한 운동은 자연 소모될 기를 이용하여 새로운 기를 보다 효율적으로 생산해 내는 것이 된다.

4) 교정요법

자세가 비뚤어져 있으면 우선 자세를 바르게 교정시키는 것이 무엇보다 중요하다. 그렇지 못하면 무엇을 하거나 항상 좋은 효과를 기대할 수가 없게 된다.

자세는 일반적으로 생활 습관에서 오히려 항상 바른 자세를 취하려는 노력이 있어야 하고, 경미한 증상의 경우에는 운동요법으로도 가능하나 그 이상일 경우에는 병원에 가는 것이 좋다. 자세불량으로 쉽게 나타나는 것이 요통, 두통 등이다.

5) 지압, 타법, 맛사지법


몸의 근육이 뭉쳐 있거나 굳어 있을 때는 그 부위를 눌러 주거나 두들겨 주거나 주물러 주고 문질러 주면 풀어져 부드럽게 되고 그만큼 혈액 순환이 좋아지게 되어 있다. 그리고 통증이 사라지고 시원한 느

**적당한 운동은
자연소모될
기를 이용하여
새로운 기를
보다 효율적으로
생산해낸다.**

낌도 받게 된다. 유의할 점은 뼈에 직접 압박하거나 두들기거나 문지르는 것은 위험하므로 금해야 한다는 것이다.

그리고 두명이 짝을 지어 서로 상대에게 실시해 주는 것이 더욱 효과적이다.

6) 정신 집중법

단전 호흡을 하면서, 의식적으로 통증을 느끼거나 문제가 있는 부위에 정신을 집중시켜 문제를 개선시키는 의식요법이다. 이때 유의할 점은 확신과 믿음을 갖고, 긍정적이고 적극적인 자세를 갖는 것이다. 

(필자=한국사회체육센터 생활체육국장)

• 쓰레기 줄이기 공동 캠페인 •

비닐봉지 대신

장바구니를 사용합시다.

• 한국건강관리협회