

# 건강을 지키는 현장

“정신 건강이 신체의 건강을 좌우합니다.”

## 단전호흡으로 건강한 하루를 시작하는 동화은행 본점 道人會



정신의 건강이 신체건강을 좌우할 수도 있다는 신념 아래 올바른 가치관과 정신력을 추구하는 모임이 있다.

동화은행 본점의 직원들 중 단전호흡에 관심이 있는 몇몇 직원들이 주축이 되어 일년 전 모임을 마련한 도인회(道人會) 회원들은 남들보다 일찍 아침을 시작하여 남들보다 길게 하루를 살아가고 있는 부지런한 사람들이다. 여기저기서 크고 작은 스트레스에 시달리고 있는 현대인들에게는 단전호흡을 통한 정신적 건강과 마음의 안정이 무엇보다 필요하다고 말하는 도인회의 활동을 소개한다.

# 건강을 지키는 현장

## ◦ 부지런해야 할 수 있는 운동

아침 7시가 되면 동화은행 본점의 도인회 회원들은 오늘 하루도 열심히 살기 위해 문을 열고 들어선다. 꽤 이른 시간이지만 그들의 활기찬 모습에서는 적극적으로 살아가는 현대인의 부지런함이 깃들여 있었고, 남들보다 한 걸음 앞서 하루를 시작한다는 작은 보람도 느끼고 있는 듯했다.

도인회는 7시부터 8시 30분까지 90여 분 동안 8층에 마련된 강당에서 열 다섯명의 회원들이 모여 단전호흡으로 건강을 유지하는 모임이다.

단전호흡도  
체계적·  
단계적으로  
배우지 않으면  
부작용이 생기기  
쉬우므로  
반드시 전문가의  
도움이 필요하다.



국제부 방도창 대리가 주축이 되어 이 모임을 처음 시작한 것이 일 년 전. 평소 무협지를 즐겨 읽었으며, 결정적으로 김정빈씨의 “丹”이라는 소설에서 힌트를 얻은 그는 직원들을 대상으로 하나의 작은 모임을 시도해 보고자 이같은 일을 제안했다고 한다.

『우리 인간에게는 분명 인간이 알지 못하는 어떤 힘이 있습니다. 흔히 그것을 氣라고 표현하는데, 호흡조절과 정신력을 통해 이 氣를 느껴보자는 것이지요. 직장인들에게는 많은 스트레스가 쌓이기 마련인데, 아침 운동시간 만큼은 모든 생각에서 벗어나 편안한 상태에 이르기 때문에 정신건강에 매우 큰 도움이 되고 있습니다.』라고 말하는 방 대리는, 처음에는 주위의 동료 직원들에게 단전호흡을 열심히 권했지만, 이제는 함께 참여하는 회원들이

# 건강을 지키는 현장

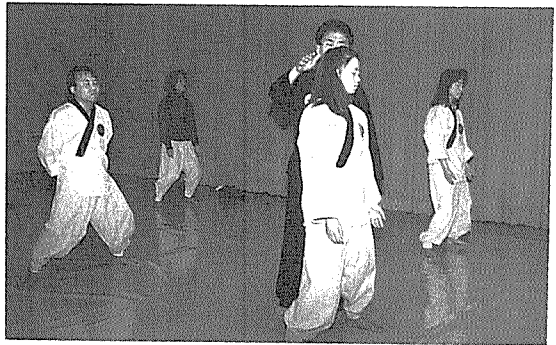
그 효과를 먼저 느끼기 때문에 소문이 퍼져 많은 사람들이 관심을 가지고 지켜보고 있다고 덧붙인다.

## ◦ 단전호흡은 정신건강에 큰 도움

도인회를 설명하자면 이렇다. 명칭을 道人會로 선정한 것은, 환웅에서 단군 47대손에 이르기까지 지속되던 仙道의 방식을 신라의 화랑도가 계승하여 전해진 것이 오늘에까지 이르러, 우리들이 그 방식을 따르고 있다는 것에서 그 유래를 찾을 수 있다고 한다.

한편, 단전호흡의 방식을 방 대리는 이렇게 말한다.

도인회는  
남들보다 일찍  
아침을 시작하여  
남들보다 긴  
하루를  
즐겁고 건강하게  
살고자 하는  
사람들의  
모임이다.



『우선 정좌의 자세를 한 뒤 눈을 감고 아무 생각도 하지 않은 채 마음을 비웁니다. 그러면 氣가 모아지게 되는데 氣가 돌면서 혈액순환이 좋아지고 모든 감각을 느낄 수 있는 감각회복 운동도 됩니다. 또, 이러한 상태를 유지하면 잠을 자고 난 것보다 더 두뇌가 맑아져서 정신적인 건강에 큰 도움이 되지요. 따라서, 단전호흡이란 어떤 신체적인 단련을 하는 것이 아니라 정신력을 통해서 질병에 걸리지 않도록 하는 것이라고 보면 됩니다.』

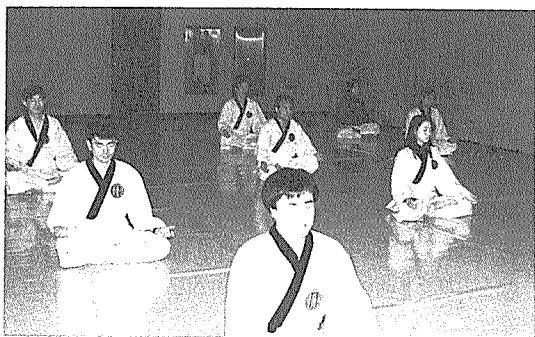
이러한 맥락에서 살펴볼 때 단전호흡은 한국건강관리협회가 추구하는 예방의학적 건강관리의 측면에서도 일맥상통 한다고 볼 수 있겠다.

## ◦ 제대로 배워서 부작용이 없도록

단전호흡이라는 것은 물론 자신의 정신력을 바탕으로 이루어지는 운동이지만 체계적·단계적으로 배우지 않으면 부작용이 생기기도 하는 운동이니만큼, 전문가의 도움을 받아 제대로 시작하는 것이 중요하다고 한다.

이 곳 도인회도 아침 마다 전문강사를 초빙하여 단계적으로 단전호흡을 배우고 있음은 물론이다. 부작용이 생기면 허리가 굉장히 아프기도 하고 또 어떤 경우에는 가슴에 통증을 호소하는 사람도 있어 세심한 주의가 필요하기 때문이다.

단전호흡은  
호흡조절과  
정신력을 통해  
氣를 느낌으로써  
정신적으로  
편안한 상태에  
이르게 하는  
운동이다.



## ◦ 예방을 우선하는 건강의식이 필요할 때

어떤 운동이든지 자신의 확고한 의지와 결단력이 없이는 지속적으로 이루어지기 어렵다. 더구나 새벽에 일찍 일어나서 남들보다 빨리 아침을 시작해야 하는 일에 있어서는 더욱 그러하다. 하지만 자기의 마음을 자기가 조절할 수 있는 은근과 끈기를 스스로 시험해 보고 또 그것을 극복하고 이겨낸다면 그 보다 더한 보람이 있을까.

도인회 회원들은 남들보다 일찍 아침을 시작함으로써 남들보다 하루를 더 길게 살아가는 지혜를 가진 이들이었다. 육체적 건강이 정신의 허약에서 기인한다면, 우리는 정신적 건강을 우선해야 한다는 진리를 소중히 생각해야 할 시점에 놓여 있는 것이다. ☞