

## 기운이 내려갈 때 단전호흡이 제대로 된다

김 연 진 · 단학선원 신촌지원

지난 호에서는 단과 단전, 단전호흡의 기본 자세와 요령, 정신을 집중할 수 있는 몇 가지 방법들에 대해 언급했다. 그러나 호흡방법을 숙지하고 있다 할지라도 곧바로 편안하고 안정된 호흡을 할 수 있는 것은 아니다. 수련자의 몸과 마음의 상태에 따라 호흡의 발전 정도가 천차만별로 나타나기 때문이다.

특히 현대인들은 바쁜 업무와 불규칙한 생활 습관, 바른지 못한 자세, 스트레스 등으로 심신이 극도로 지친 상태이기 때문에 정상적인 단전호흡으로 발전하기까지는 어느 정도의 숙련 기간이 필요하다.

다음은 단전호흡을 할 때 흔히 일어나는 현상과 이에 대한 처방이다. 그 원인을 알고 꾸준한 수련으로 바르게 몸과 마음을 다져 보자.

<유형 1> 머리가 묵직, 왜 이리 잡념이 많을까?

아랫배로 가야 할 기운이 머리로 올라가 있다.

두통은 여러 가지 원인에 의해 생길 수가 있다. 그러나 근본적으로는 수승화강(水昇火降)이 안되기 때문이다. 수승화강이란 글자 그대로 풀이하

면 물은 위로 올라가고 불은 밑으로 내려간다는 뜻이다. 여기서 물은 인체의 차가운 기운, 즉 水氣를 말하며 불은 뜨거운 기운, 즉 火氣를 말한다. 인체의 수기는 신장에서, 화기는 심장에서 발생한다. 사람은 수승화강이 잘되면 입에서는 침이 잘 나오고, 머리가 시원하고 명료해지며 피곤함이 줄어들어 든다. 아랫배가 따뜻하고 배에 힘이 생기며 마음이 편해진다.

그러나 많은 사람들이 그렇지 못하다. 몸을 움직이기보다는 머리를 많이 쓰고 살아가는 사람들의 대부분이 머리로 뜨거운 기운이 올라가 있다. 단학수련 초기에는 수련에 대한 의지만이 강해, 열심히 집중하려고 할수록 오히려 머리가 묵직하거나 두통이 오고 간혹 눈이 충혈되기도 하는 것이다.

수련을 할 때도 머릿속에 회사 일에 대한 생각이 떠나지 않는 등 상념이 많아 머리가 제대로 휴식을 취하지 못하는 사람들에게는 심중팔구 이러한 현상이 나타난다.

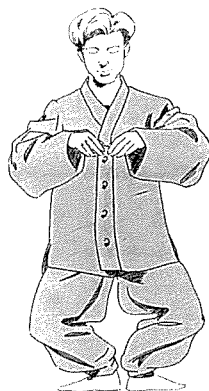
이런 사람들은 대부분 머리 쪽의 경혈이 막혀 있으며 아랫배 쪽으로 내려 와야 할 기운이 머리 쪽으로 올라가 수승화강이 안되기 때문에 아무리 잡념을 없애고 집중하려고 애써

도 잘 되지 않는다.

이런 경우는 단전호흡을 하기 전에 일단 몸을 많이 움직여 기운을 아랫배 쪽으로 내려주어야 한다. 발끝 두드리기, 앉았다 일어서기, 윗몸 일으키기, 기마 자세, 누워서 자전거 페달 밟기, 내관족법, 외관족법 등 하체를 강화할 수 있는 운동을 땀이 날 만큼 충분히 해준 후에 단전호흡에 들어간다.

그 중 몇 가지를 소개한다. 되도록 자기 몸의 상태를 느끼면서 한 자세 한 자세를 취해 보자.

<외관족법>



1. 두 발의 발뒤꿈치를 모으고 발끝이 양 옆을 향하도록 180도 가까이 벌린다. 무릎의 각도가 90도에 가까울 정도로 자세를 낮추고 허리는 곧게 펴 준다.

2. 양 손은 가슴 높이로 올리고 양 손의 엄지와 엄지, 검지와 검지끼리 살짝 닿도록 하여 삼각형을 만들고 손바닥은 땅을 향하도록 한다. 팔에서 힘을 빼 자연스럽게 한다.

3. 아랫배 부위에 살짝 힘을 모아 복압을 느끼면서 동작을 취한다. 배꼽 위의 윗배 부위는 긴장되지 않도록 주의하며 호흡은 자연스럽게 내버려 둔다.

#### <내관족법>

1. 어깨 넓이로 발을 벌려 선 상태에서 양 발 끝을 45도 정도 안쪽으로 향하도록 한다. 양 무릎이 닿을 만큼 충분히 자세를 낮추고 허리는 자연스럽게 펴 준다.

2. 손등을 등 뒤 신장 부위에 살짝 댄다.

3. 위의 자세로 서 있으면서 단전 부위의 복압을 느낀다.

4. 항문이 벌어지지 않도록 항문 괄약근을 조여 준다. 긴



장이 되거나 힘이 잘 들어가지 않을 때는 항문을 조였다 왔다 하는 동작을 반복한다. 배꼽 위의 상체 부분은 힘이 들어가지 않도록 주의하며 호흡은 자연스럽게 한다.

#### <발끝 당기고 밀고 돌리기>

1. 바닥에 앉아서 다리를 앞으로 쭉 펴고 손을 뒤로 해서 바닥에 대고 상체를 자연스럽게 한다.

2. 숨을 들이마시면서 발끝

을 몸쪽으로 당긴다. 숨을 내쉬었다가 다시 들이마시면서 발등을 최대한 펴서 발끝을 민다. 다시 숨을 들이마시면서 발목을 안쪽으로 몇 바퀴 크게 돌리고 다시 내쉬었다가 들이마시면서 바깥쪽으로 몇 바퀴 돌린다.

#### <앉았다 일어서기>

1. 다리는 어깨 넓이 정도, 발 모양은 11자처럼 나란히 되도록 벌린 채 무릎을 5도 정도 굽힌다.

2. 두 팔은 머리 위로 들어 올리되 손목을 젖혀 손바닥이 하늘로 향하게 한다. 머리끝에서 항문까지를 일직선상으로 세워 척추를 바르게 한다.

3. 이 자세에서 팔은 그대로 둔 채 앉았다 일어서기를 반복한다. 이 때 무릎을 구부리는 각도는 자신의 체력에 맞도록 하고 너무 무리하지 않도록 한다. (02-403-9999) ㉞

## 서울 시내 초중고 비만학생 급증세

서울시내 초·중·고교 생 중 비만학생들의 숫자가 급격히 늘고 있다.

10월 1일 서울시 교육청이 서울시내 초·중·고교 학생들을 대상으로 실시한 신체검사 내용을 분석한 자료에 따르면 지난 94년 '고도비만'(표준 체중 보다 50% 초과)학

생이 4천35명이었으나 올해에는 이보다 4배 가까이 급증, 1만5천45명에 이른 것으로 나타났다.

또 초등학교의 경우 94년에 1천8백40명이던 고도비만 학생들이 지난 해 3천7백21명, 올해는 7천6백30명으로 기록돼 2년 동안 4배 이상 급증했다.

중학생의 경우 94년 1천2백47명에서 지난해 3천8백26명, 올해에는 4천2백35명으로 증가했으며 고등학생은 94년 9백48명에서 지난해 1천5백93명, 올해는 3천1백80명으로 늘어났다.

반면 영양실조 학생수는 계속 줄어 94년 1백

42명에서 올해 73명으로 감소한 것으로 파악됐다.

시교육청 관계자는 "비만학생 숫자가 최근 비정상적으로 급증하고 있다"며 "학생들의 영양상태가 좋아지고 활동량이 적어 집에 따라 이러한 결과가 나타나는 것으로 풀이된다"고 말했다. ㉞