

## 두드려라, 그러면 얼리리니...

남 소 연  
단학선원 홍보부

**단**학의 본격적인 수련에 들어가기 전에 몸과 마음을 충분히 이완시켜 수련이 잘 될 수 있는 상태로 만드는 것이 바로 단학 도인체조이다. 또 수련을 마무리할 때 수련 도중 굳어진 부분을 풀어주기도 하고 수련으로 활성화된 기운을 온몸으로 유통시키면서 기운을 증폭시키는 기능도 한다.

단학 도인체조는 단학수련과는 별도로 야외나 실내에서 굳어진 몸을 이완하거나 피로를 풀 목적으로 행하기도 한다. 경우에 따라서는 도인체조만 지속적으로 행해도 건강을 유지하고 질병을 고치는 데 많은 도움이 된다.

서양의 체조는 사람의 몸을 고르게 해 신체의 결함을 교정 또는 보충시켜 주기 위해 조직화된 운동이다.

우리 나라에는 덴마크에서 행해지던 근대체조가 들어와 본격적으로 서양체조가 보급되기 시작했는데 이는 호흡을 무시한 동작 중심의 체조였다.

서양에서와는 달리 우리나라와 중국, 인도 등에서는 전통적으로 도인체조와 기공체조, 아사나 등이 발달했다. 이들 체조는 특별한 동작보다는 일상적으로 행할 수 있는 동작을 중심으로 몸의 순환 원리에 맞게 재구성한 것이다. 우리 나라 전통의 동작들은 대부분 평민들의 노동이나 놀이, 아리랑 같은 춤 속에 녹아 있다.

이런 동작들은 일상적이면

서도 몸의 균형을 생각했고 평상시 동작들보다도 더 느려서 호흡이나 기운에 집중하지 않으면 행할 수 없는 것들이다. 그러나 근대 이후 이러한 동작들의 가치는 제대로 인식되지 못한 채 서양의 체조가 받아들여져 오늘에 이르게 되었다.

단학 도인체조는 단순한 체조가 아니라 호흡을 행하면서 인체 내의 기혈순환을 활발하게 하여 여러 가지 순환을 촉진하고 상하좌우를 고르게 발달시킨다. 그렇게 해서 체내의 노폐물을 몸 밖으로 배출하고 몸에 활력을 불어넣는다.

원래 도인(導引)이라는 것은 끌어당기고 잡아늘인다는 뜻이다. 그래서 도인체조에는 근육을 수축시키거나 이완시키는 동작들이 많다. 일반적으로 도인이라는 의미는 깊은 호흡과 일치된 몸동작으로 동작의 효과를 극대화하는 것이거나 기운을 타고 동작을 취하는 것을 말한다.

중국에서의 도인법은 도가의 양생법으로 정좌, 호흡, 체조, 마찰 따위의 방법을 쓰는 것을 말한다.

도인체조는 도구를 사용하지 않고 인체의 역학적인 면과 생리적인 면을 이용해 신체의 근력을 길러준다. 호흡이 가미된 동작들은 노화를 방지하고 활기찬 젊음이 넘치게 해, 현대의학으로는 좀처럼 치유할 수 없는 만성병에 탁월한 효과가 있다.

단학 도인체조는 들숨 때



부드러운 동작을 하면서 신선한 공기를 폐포 깊숙히 받아들이며 의식을 단전이나 동작이 이루어지는 부위에 집중하여 기운을 불어넣어 준다. 또한 신선한 산소의 공급을 받아 날숨 때에는 폐에 모여 있던 나쁜 기운을 몸 밖으로 배출하게 된다.

따라서 호흡을 길게 해서 신선한 공기를 많이 받아들이면 인체 내의 각 기관에 공급되는 혈액의 양이 많아지므로 탁기가 배출되고 각 기관의 기혈유통이 원활해진다.

도인체조는 하나 하나의 동작을 정성스럽게 의식을 집중해서 행하면 몸을 움직이면서도 내면적으로는 아주 고요한 상태에 들어갈 수 있다. 이때에는 머리의 잡념이 사라지고 오로지 몸의 동작과 호흡에만 의식이 집중된다. 이러한 상태에서는 저절로 기를 느끼고 자신이 하는 동작의 부위에 기혈이 순환되는 것을 느낄 수 있다.

도인체조를 통해 처음에는

굳은 근육을 풀어주고 몸의 좌우균형을 맞춰주며 점차 몸안의 경락을 열어주고 몸안의 기를 조절하는 단계에 까지 이를 수 있게 된다.

이번에 소개할 도인체조 동작은 ‘온몸 두드리기’이다. 이 동작은 우리의 몸에 흐르는 모든 경락을 그 방향에 따라 모두 자극해 주기 때문에 특히 온몸의 기혈순환 촉진에 효과가 있다.

경락이란 기가 흐르는 몸의 통로이다. 이 경락의 순환은 가슴에서 시작하여 팔 안쪽으로 내려갔다가 머리로 올라가서 몸통을 거쳐 다리 바깥쪽으로 내려간 후 다시 다리 안쪽으로 내려간 후 다리 안쪽으로 올라와 오장에서 끝난다. 눈에 보이지는 않지만 우리의 몸과 마음의 상태를 지배하는 기. 그 기의 통로인 경락이 막혀 있으면 당연히 기가 막힌 현상이 몸 곳곳에서 일어날 수밖에 없다. 이제 간단하게 두드리는 동작만으로 막힌 경락이 열리는 경험을 시작하자.

손에서 자연스럽게 힘을 빼다. 온몸에도 적당히 힘을 빼고 편안한 상태로 두발을 어깨넓이로 벌린 채 선다. 오른손바닥으로 왼쪽 목과 어깨가 이어지는 부분(승모근)부터 가볍게 두드려 오기 시작한다. 두드리는 순서는 다음과 같다.

• 왼쪽 승모근 - 왼팔 안쪽 - 왼쪽 손바닥 - 왼쪽 손등 - 왼팔 바깥쪽 - 왼팔 엄

지손가락 방향 - 왼팔 새끼손가락 방향 - 왼쪽겨드랑이 - (손바꿔서 반대쪽으로 반복) - 가슴 - 명치 - 윗배 - 아랫배 - 옆구리 - 엉덩이 - 다리 뒤쪽 - 발뒤꿈치 - 발등 - 무릎 앞쪽 - 허벅지 - 다리 바깥쪽 - 다리 안쪽 - 아랫배

만약 두드릴 때 따끔따끔하다면 몸이 별로 안 좋은 상태이다. 알맞게 시원한 정도면 건강한 상태라고 할 수 있으며 전혀 아무 느낌이 없으면 몸이 너무 안 좋아 특별한 관리를 요하는 상태라고 보면 된다.

두드리는 방향은 우리 몸의 경락인 수삼음경, 수삼양경, 족삼양경, 족삼음경이 흐르는 방향과 같다. 즉, 몸 안쪽으로 흐르는 수삼음경과 족삼음경은 올라오며 두드려 주고 바깥쪽으로 흐르는 수삼양경과 족삼양경은 내려가며 두드려 주는 것이다.

이렇게 온몸을 두드려 자극하면 세포 하나하나의 감각이 살아나고 막혔던 경락이 열리며 기혈순환이 잘 되기 시작한다. 우리 선조들이 잘못을 저지른 아이들에게 회초리를 꺾어오게 하여 종아리를 쳤던 것에는 막혔던 경락을 열어준다는 차원높은 의도가 숨어있는 것이다.

이번에는 온몸 두드리기를 하면서 온몸이 시원하게 열리는 느낌에 흠뻑 취해보시라. 마치 아라비아안 나이트에 등장하는 동굴장면처럼. 72