

# 기공과 우리들의 건강

Kigong and Our Health

엄 명 도 · 국립환경연구원 자동차공해연구소 소장  
 Myoung-Do Eom · National Institute of Environmental Research,  
 Motor Vehicle Emission Research Lab.

사람들은 자신의 몸 어딘가에 이상이 생겨서 통증을 느끼거나 이상을 발견하면 누군가에 의해 치료 받기를 원하기 마련인가 보다.

흔하게는 의사를 찾아서 진찰을 받고 필요한 조치를 받게 되거나 한의원을 찾아 가기도 하거나와 기공사나 기타 대체요법을 행하는 사람에게 의존하려 들기도 하는 것이다.

필자가 수련을 하고 있다는 걸 아는 사람들은 자신의 몸이 좋지 않을 때 만나게 되면 스스로없이 “기 좀 넣어주세요” 하거나 “기치료 좀 해주세요” 하고 부탁을 해온다. 그럴 때는 참으로 난감함을 느끼곤 하는 것이 무릇 사람이라면 제스스로 병이 나지 않도록 늘 건강관리를 잘 해야 할 것이고 병이 났다면 그 원인을 잘 따져보아서 환경적인 것에서 문제가 비롯된 것이라면 환경을 개선할 일이고 음식물에서 시작된 것이라면 음식을 잘 가려서 회복될 수 있도록 시도 할 일이다. 또한 몸이 자연적으로 치유될 수 있도록 적절한 휴식을 취해야 할 것이다.

그럼에도 불구하고 요즘 사람들은 이런 기본적인 노력을 무시한 채 너무도 쉽게 병원이나 약물에 무조건 자신의 몸을 맡기려 하는 것이 아닌가 싶다.

내가 진정으로 바라는 것은 많은 사람들이 적당한 수련을 통하여 저마다 스스로 병을 예방할 수 있도록 하는 것이다. 그리고 어렵지 않은 몇가지 치유 보조법을 익혀서 주위 사람들에게 도움을 주고 또한 수련법을 함께 나누어 더불어 건강한 생활을 해 나갔으면 하는 것이다.

이번호에서 소개할 기공 치료법은 피부에 가끔 발생하는 종기류 제거법인데 기공치료에서 가장 탁월한 효과를 보이는 것이 바로 종기류이다.

아주 간단한 방법으로 그저 종기의 크기와 상관 없이 쥐고 있으면 되는 것이다. 아주 작은 종기라면 엄지와 검지 두손가락으로 하면 될것이고 종기가 아주 크다면 다섯 손가락을 다사용 하면 되는 것이다. 단지 꼭 쥐고 10분에서 20분가량 유지 하는데 쥐고 있는 동안 한가롭게 대화를 나누어도 무방하다. 쉽게는 하루에서 어렵게는 십오일 정도 소요 되는데 일단 종기의 크기가 줄어들기 시작하면 아주 금방 무너지게 되는 것을 볼수가 있다.

이제 동공 동작중에서 영통 십방을 소개 하고자 한다.  
 靈通十方(영통십방)

## 동작이 가지는 뜻

有緣修行유연수행, 瞬間徹悟순간철오, 靈通十方영통십방

1번동작과 같이하여 합장한 손이 중단(가슴쪽)에 내려오면 양 무릎이 원래보다 더 느슨해 지면서 살짝 굽힌다. 두팔 아래로 퍼면서 뻗칠 때 양 손바닥이 아래로 향하고 양 손끝은 마주한다. 동시에 무릎을 서서히 펴면서 눈을 손을 따라 본다. 온몸이 완전히 뻗었다고 느끼면 전신을 이완하면서 원래의 합장상태로 돌아온다. 시선은 손을 따른다. 같은 방법으로 양손위 벌려서 좌우, 오른사선, 왼사선, 90°방향 바뀐 앞뒤, 180°방향 바뀐 앞뒤, 끝난 다음 중단 합장을 거쳐 손아래로 내려 곁손한다. 양손 좌우일 때 시선은 앞을 보고 사선일 때 아래 손을 보며 90°방향 바뀐 앞뒤는 손끝 위로 향한다.

손목은 항상 제쳐서 뻗어가며 사선 일때는 손끝 앞으로 향하고 90°방향 바뀐 앞뒤는 손끝위로 향한다. 이렇게 모두 세번 반복하여 계속 한다.

동작의 긴장과 이완을 잘 교차 시키면서 서서히 완성해야 한다.

### 영통십방의 해설

인식차원이 어느 정도 인가 관계없이 본인이 진정 道를 닦으려고 마음먹으면 우선 道와 인연을 맺게 되는 것이다. 이때부터 그 차원이 보통사람과 달리 凡人이 가는 길에서 180° 뒤돌아서 자연의 도를 찾아 그 품으로 매진하는 것이다. 이 많은 사람들 가운데서 망망한 道로부터 왜 하필 자기와 인연을 맺겠느냐를 잘 생각해 볼 필요가 있다.

나는 우주 속에 있다. 나는 우주의 제어를 벗어나지 못한다. 이렇게 생각할 때 그럼 우주는 무엇으로 나를 제어하느냐 하는 의문이 생길 것이다.

현대 과학적으로 해석한다면 우주는 두가지 물질로 구성되어 있다. 하나는 입자이고 다른 하나는 파장이다. 소위 공간이란 기질이 두가지 물질로 충만된 빈곳이 없는 공간이다. 이공간에는 빛의 전파를 포함하는 수많은 입자 활동과 파장활동이 진행되면서 총적 평형을 유지하기 위한 복잡한 현상들이 존재하고 있는데, 사람의 감각으로나 계기를 빌어 감각할 수 있는 것은 그 중에서

극히 일부분에 지나지 않는다. 이 복잡한 파장 가운데 사람과 직접 혹은 간접으로 연계를 맺는 파장 신호가 수없이 많은데 사람이 받아들일 수 있으면 받는 것이고 싶다고 하면 받을 수 없는 것이다. 마치 사람은 라디오와 마찬가지로 스위치 장치를 여느냐 아니면 꺼버리느냐 하는 것과 꼭 마찬가지로이다.

“수련은 자기가 하지만 공은 스승이 준다.” 라는 격언이 있다. 즉, 자체의 참다운 수련은 도에 접근하게 되며 도의 배려를 받아 무병 장수 하면서 결국은 도의 진정한 내함을 깨달으면서 득도(得道) 하게 된다.

영통십방은 바로 도의 존재를 믿고 우주를 진정 인식하려는 마음으로 자연의 법칙을 따라 열심히 수련하는 진짜 마음의 신호를 우주 공간에 보내는 것이다. 이때는 자기 몸이 마치 발사대와도 같다.

道는 진정 수련하려는 사람을 부추켜 줄 것이며 도를 전수하는 스승들도 진정한 마음을 가진 제자들을 꾸밈이 없이 보살피 줄 것이다. 영통십방이란 말 그대로 열 방향의 영들과 통한다는 것이다. 이것은 어떤 영혼과 통한다는 것이 아니라 앞에서 설명한대로 우주 에너지에 주파수를 맞추는 것으로 생각해도 될 것이다.

대주천에 속하는 경락창통과 다른 기공 치료법은 다음호에서 소개할 생각이다.

### <용어설명>

#### (大周天)

고대 천문학에서 지구가 태양을 중심으로 한바퀴 공전하면 대주천이 한번 돌았다고 한다. 후에 내단술에서 이 어구를 빌어 기가 하단전에서 시작하여 족삼양(足三陽), 족삼음(足三陰), 독맥(督脈), 수삼음(手三陰), 수삼양(手三陽), 임맥(任脈) 순서로 하단전에 다시 돌아오면 대주천이 돌았다고 하였다.

#### (內丹術)

수련을 통해서 단(丹)을 형성하는것

<엄명도 편집위원 : eomdo@hanmail.net>