

# 기공과 건강

## Kigong and Health

엄명도 / 국립환경연구원, 자동차공해연구소 소장  
Myoung-Do Eom / National Institute of Environmental Research,  
Motor Vehicle Emission Research Lab.

새해가 되어 사람들에게 새해 소원을 물어보면 가족들의 건강을 꼽는 사람이 매우 많다. 건강의 비결을 꼽는다면 적절한 영양섭취와 편안한 마음가짐, 거기에다 뺄 수 없는 조건이 꾸준한 운동을 하는 것이다. 그러나 매일매일 건강을 유지하고 자신의 몸을 가꾸기 위해 꾸준히 운동한다는 것이 결코 쉽지는 않을 것이다.

필자는 특별한 사정이 없는 한 새벽마다 한 시간 정도 걷는 운동을 계속 한 후에 적당한 기공동작으로 마무리를 해주고 있는데 아파트 단지의 그 수많은 사람 중에 운동을 하면서 마주치며 지나는 사람의 숫자가 아주 극소수에 불과하다. 저마다 바라는 자신과 가족의 건강을 위하여 일정한 시간을 정해 두고 운동할 수 있기를 바란다.

언젠가 미국 텔레비전 프로그램에서 건강을 위한 세가지 실천사항을 Get Up, Get Out, Get Active 라고 강조하면서 즐겨 말하기를 Up! Out! Active! 라고 화면에 내보내는 것을 본 일이 있다.

굳이 헬스클럽이나 수영장, 골프장 등에 돈을 들이지 말고 조금 더 일찍 일어나 마음을 내어 바깥으로 나가서 좋은 공기를 마시며 걸어보자.

하면 할수록 힘이 늘고 기분 좋아지는 일임을 더 불어 함께 느끼고 싶다.

매일매일 한시간 정도 걸어서 하체에 힘을 기르고 약수터의 적당한 자리에서 자신에게 잘 맞는 기공동작을 곁들여 마무리 해주면 병원이나 약은 멀

어질 수밖에 없다.

우리에게 최고의 자산은 부(富)가 아니라 건강임을 명심하자. 이번 호에는 지난 호에 이어 궁정 21식 호흡법 중에서 세번째와 네번째 동작인 기통쌍비(氣通雙臂)와 통천주(通天柱)이다.

### 1. 기통쌍비 (氣通雙臂)

양 어깨에서부터 팔까지 기를 잘 통하게 하는 동작이다. 비(臂)란 보통 어깨에서 손목까지의 부분을 뜻하는데, 이 동작을 해주면 단전에서 가슴을 거쳐 양 어깨까지의 경락을 부드럽게 하고 목이나 어깨, 견갑골 부분의 경직된 것을 풀어주어 부드럽게 만들어준다.

오십견이나 스트레스로 인한 어깨와 경추부분의 통증해소와 예방, 치료에 아주 효과적이다. 이 동작은 사무실의 좁은 공간에서도 가능하고 또 약수터나 나무가 울창한 산속에서 수행하면 아주 쾌감을 맛볼 수 있다.

#### ■ 동작

1. 숨을 들이마시며 단전에서 양손을 손바닥이 위로 오게 하여 어깨 높이까지 들어올린다.
2. 손을 뒤집어서 오른손을 왼쪽 어깨위로 올린다.

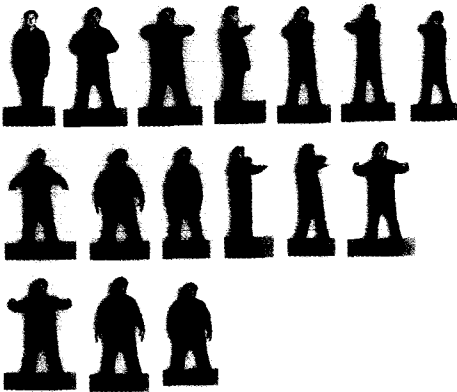
\* 이때, 어깨 위에 손바닥을 직접 대지는 않고 가까이까지만 가는 것이다.

3. 어깨 위에 있는 오른손은 가만히 있고 왼팔을 왼쪽으

로 더 돌려서 왼손과 오른손이 위아래로 겹칠만큼 몸통을 돌린다. 오른손 바닥 한가운데 있는 노궁혈에서 깨끗한 기가 나와 왼 팔을 기로 씻어준다고 상상한다.

4. 다시 몸통을 되돌리고 숨을 내쉬면서 앞을 바라보고 손을 자연스럽게 아래로 내린다.
5. 1, 2, 3, 4의 동작을 반대방향인 오른쪽으로 반복한다.

▶ 기통쌔비 동작



앞의 동작은 3회 이상 반복하는데 어깨에 통증이 있거나 오십견 등이 있는 사람은 더 많이 해줄수록 효과적이다.

## 2. 통천주 (通天柱)

이 동작은 인체의 앞면 가운데의 아래로 흐르는 임맥과 등뒤의 정중앙을 위로 흐르는 독맥을 자극하여 잘 통하게 한다. 임독맥이 잘 흐르게 한다는 것은 기공동작의 기본과정으로 기공의 효과를 내는 키 포인트가 여기 있다고 해도 과언이 아닐 정도이다.

팔을 크게 돌려주고 몸을 뒤로 틀어주면서 임맥을 느슨하게 해주고 몸무게 중심을 앞으로 이동하면서 독맥을 느슨하게 해 주는 등 앞의 세가지 동작에 비하여 움직임이 큰 동작이다.

### ■ 동작

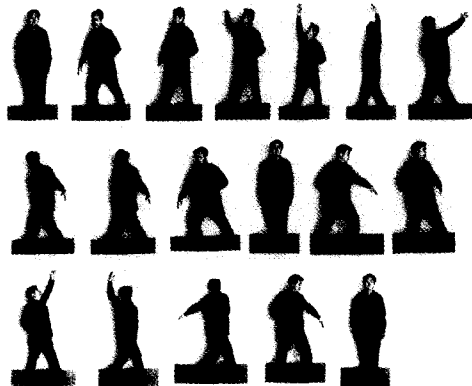
1. 자연스럽게 서 있다가 얼굴을 오른쪽으로 비스듬히 하고 오른쪽으로 45° 다리와 몸을 틀어준다.

2. 왼손을 들어 손등 한가운데의 노궁혈을 명문혈 (배꼽과 관통하는 허리부분)에 대준다. 즉 뒷집짓는 자세와 비슷하다.
3. 오른손을 들어 오른쪽 무릎을 굽혀 체중을 오른다리에 실어주고 위에서 들어올렸다가 왼다리로 체중이 이동하면서 몸이 뒤로 다시 돌아온다. 체중이 이동될 때 오른손을 다시 내린다.
4. 몸통을 뒤로 약간 제치면서 오른손을 들어올려 머리위까지 올렸다가 몸통을 완전히 돌려주고 (시선은 손을 따라간다) 손바닥을 위로 제쳐서 팔을 한바퀴 크게 돌린 후 제자리로 돌아온다.
5. 1, 2, 3, 4를 왼쪽으로 방향을 바꾸고 팔을 바꾸어 반복한다. 3회이상 반복해준다.

일반적이고 교과서적인 이야기로 건강하고 장수하려면 하루 세끼의 균형된 식생활과 적당히 운동하고 신체관리를 위하여 몇가지 요령을 적어본다

- 잠잘때는 충분한 수면이 필요
- 표준체중 유지, 소식(小食)
- 적당한 운동, 금연, 소량의 음주
- 고른 영양섭취(제철의 음식)
- 가능한 많이 걷고 단전호흡시간 갖기
- 스트레스 요인을 줄이기 위하여 싸웠던 이야기 등 나쁜 감정을 빨리 잊어버리기
- 긍정적으로 사고유지
- 자기만의 명상시간 갖기(1일 30분 ~ 1시간)

▶ 통천주 동작



(엄명도 편집위원 : epmdo@hanmail.net)