



기 공(氣功)



우리들의 몸은 연령과 함께 쇠약해져 갑니다. 특히 40대, 50대가 되면 자신이 생각하고 있는 이상으로 몸이 쇠약해 있습니다.

유감스럽게도 연령에 의한 체력 저하는 피할 수 없겠지만, 운동부족으로 인한 체력 저하는 적절한 운동으로 예방할 수가 있습니다. 그러나 날마다 운동을 하고 있지 않던 사람이 갑자기 운동을 하기 시작하면 생각지 않았던 부상이나 사고를 일으킬 우려가 있기 때문에 적절한 운동방식, 강도, 빈도, 실시시간에 주의해서 하는 것이 중요합니다.

본 원고에서는 운동을 통한 건강관리에 있어서 부상이나 질병으로 이어지지 않도록 하기 위한 유의점을 구체적인 스포츠를 예로 들면서 해설하였습니다. 〈편집실〉

기공에 대하여 간단하게 설명하면 「보이지 않지만 확실하게 존재하는 에너지(즉 기(氣)를 의식적으로 행하는 수련)이 된다. 여러 가지 유파가 있지만, 어느 것이나 동작·호흡·의식의 세가지 연습부터 성립되는 점이 공통적이다. 이번 호는 「기의 흐름을 정리하여 심신을 풀어 기분이 좋은 상태로 이끄는」 건강관리 기공을 소개한다. 지금부터 소개하는 기공은 어느 것이나 극히 단조로운 동작을 몇 번이나 반복하여 함으로써 무리함 없이 마음과 몸을 풀어가는 것이다. 반복하는 운동 과정에서 자신의 몸이 변화되어 가는 모습을 차분히 음미해 보도록 하자. 시간은 하루중 언제 하더라도 상관없다. 다음의 설명 중에서 실시시간도 하나의 주안점으로 생각하면서 기분 좋게 시작해 보자.

기공① : 흔들기

선 자세에서 무릎을 약간 느슨하게 구부렸다 폈다를 반복하는, 말하자면 전신으로 편안하게 다리를 흔드는 것이다(그림 1-a). 자신이 가장 하기 쉬운 속도를 파악하면서

3분정도 계속한다. 그 후 그림 1의 b~e에 나타난 바와 같은 떨림을 주어 흔들기를 계속한다.

물론 떨림없이 계속해도 상관없다. 어떻게 하든 대략 10분정도 해보면 상반신을 중심으로 몸의 이곳저곳이 이완되어 간다. 단, 발·허리나 관절 등이 아픈 사람은 아주 완만하게 해준다. 몸풀기를 마쳤을 때는 서서히 움직임을 적게 하면서 멈추도록 한다.

기공② : 세뇌복기법(洗腦服氣法)

앞은 자세에서 등근육을 곧바로 하고 어깨의 힘을 뺀다. 코로 숨을 내뿜으면서 천천히 머리를 앞으로 숙이고 턱이 목에 닿을만큼 숙인다(그림 2-a). 숨을 충분히 내쉬고 나서 턱을 앞으로 내어 목을 늘려주고, 몸을 젖히면서 코에서 숨을 들이 마신다(그림 2-b).

숨을 내설 때 배가 움푹 들어가며, 등이 약간 넓어지며 머리의 뒤쪽이 당겨지는 것을 느낀다. 숨을 들이 마실 때는 배가 불러지고, 가슴이 약간 넓어지며, 목이 늘어나며

머리의 뒤쪽이 줄어들는 것을 느낀다.

내쉴 때에 뇌의 더러운 기운이 전부 나오게 되고 들이 마실 때에 신선한 공기가 뇌

를 시원하게 씻어 내는듯이 상상을 한다. 1회에 15초 정도 걸려 천천히 하고 5분 정도 계속한다.

그림 1. 기공 ①

a



무릎을 가볍게 굽혔다 폈다 하면서 흔든다.

b



흔들면서 목을 앞으로 늘어뜨리고 목을 움직이지 말고 늘어뜨린 채로 흔든다.

c



머리를 뒤로 젖히고 목을 늘린 상태에서 흔들며, 입을 벌려 편안하게 한다.

d



머리를 좌우로 흔히면서 한다.

e



손목을 흔들어 보고 무릎을 맞춰가며 흔든다.

그림 2. 기공 ②

a



턱을 목에 붙을 만큼 숙인다(서서 하거나 의자에 걸터 앉아서 하거나 등의자에 앉아서 해도 좋다).

b



목을 늘리면서 코로 숨을 들이 마신다.

그림 3. 기공 ③

a



명치에 양손의 손끝을 대고 하~ 숨을 내쉬면서 상체를 앞으로 굽힌다(서서 하거나 의자에 걸터앉거나 등받이 의자에 앉아서 해도 좋다).

b



코로 자연스럽게 숨을 들이 마시면서 일어난다.

머리가 풀어지면 몸도 풀어지고 위가 활발하게 움직여 기분이 차분해진다.

Point 기공③ : 독소를 빼내는 호흡법

앉아서나 서서 모두 할 수 있다. 명치에 양손의 손끝을 가볍게 대고, 입을 크게 벌려 하~ 조용히 숨을 내쉬고, 상체를 앞으로 숙인다(그림 3-a). 다음에 코로 자연스럽게 들이 마시면서 일어난다(그림 3-b). 다음에 내쉴 때까지 동안에 한번 호흡을 해도 괜찮다.

명치부위에 대었던 손은 몸을 숙일 때에

가볍게 눌러주듯이 하고, 일어날 때는 풀어준다. 3분 정도 계속한다. 몇 번의 하품이 나오고 눈물도 나며, 뇌의 긴장이 잡혀간다.

Point 마지막으로 수공(收功)

기공을 마칠 때는 수공이라고 하는 의식을 반드시 한다.

배 앞으로 양손을 문지르고 그 손을 눈에 대고 얼굴을 문지른다. 머리의 뒤부터 목에 걸쳐서 문지른다. 이상과 같은 동작을 해서 의식을 기공상태로부터 일상으로 다시 전환한 후 기공을 마친다.☞

작업환경측정기관협의회 홈페이지(www.ksihl.or.kr) 개설 및 업무 확장 안내

기관 및 사업장에 도움을 줄 수 있는 협의회가 되도록 홈페이지(www.ksihl.or.kr)를 개설하면서 이를 통하여 여러 기관 및 사업장에 기술 및 업무 진행상 필요한 사안에 대하여 도움을 드리고자 합니다.

그간 여러분들이 업무를 진행하시는데 묻고 싶고 자문을 얻고싶은 많은 사연들이 있으셨으나 현재 국가 및 국가기관 외에 함께 의논할 창구가 그리 많지 않았다는 점을 함께 공감합니다.

또한 산업위생분야의 대기분야 진출 고려, 대기분야에서의 산업위생분야 업무 수행 등 급변하는 국내사정과 현재 선진국에서 하고 있는 종합 환경자문(Environmental, Health & Safety)이 국내에도 도입될 것에 대비하여 작기협에서는 산업위생분야와 함께 환경분야에 대하여도 함께 고민하고 문제점을 풀어나고자 합니다.

협의회 홈페이지에 글을 올려 주시거나 협의회 사무국(e-mail : swkim@kiha21.or.kr ☎ 02-586-8582)으로 연락을 주시면 여러 분야 전문가들과 상의하여 충실한 답변을 해 드리도록 노력하겠습니다.

자문분야	산업위생	환경분야
1) 법 분야	2) 기술 분야-작업환경측정, 근골격계, 국소배기, 기타 3) 작업장 개선	1) 대기 분야-VOCs 측정 및 평가, 악취 측정 및 평가, 실내환경 측정 및 평가
2) 기술 분야-작업환경측정, 근골격계, 국소배기, 기타		2) 수질 분야
3) 작업장 개선		