

요가로  
자연과  
하나  
되기

글 | 원정혜(요가강사)



요가전도사로 잘 알려진 원정혜님은 현재 카이스트 대학과 고려대학교, 고려대학교 사회교육원 및 백화점 문화센터 등에서 요가를 가르치고 있으며, 중앙선데이 컬럼을 연재중입니다.

자연과의 합일을 목적으로 하는 요가는 자연 속에서 나와서 자연과 함께 하게 함으로써 몸과 마음의 균형을 이루어 최상의 몸의 조건과 마음의 풍요로움을 가져다주는 수행 방법입니다. 빠르게 변화 발전하고, 그럴수록 자연과 멀어져만 가는 현대인들이 건강한 삶을 이루기 위한 한 방법으로 요가가 많이 활용되고 있습니다.

자연의 흐름과 함께 하기 위해서는 '호흡'이 필요합니다. 의학에서는 폐에서 이산화탄소를 배출하고 자연의 산소를 흡입하는 폐순환의 기능을 '호흡'이라 하지만 동양적 사고로는 호흡을 통해 체내의 것을 배출하고 동시에 자연을 체내에 받아들이는 자연과의 교류작용입니다.

이는 버림의 미학과 맥을 같이 합니다. 버리고 비워내야만 다시금 새로운 것을 받아들일 수 있는 것이 세상의 이치임을, 우리는 매순간 무의식적으로 깨닫고 있는 것입니다. 매순간 자연으로 비워내고 다시 자연에서 채워가지 못할 경우 생명의 줄을 놓게 될 수도 있습니다. 그만큼 비워내고 받아들이는 행위는 생명의 힘을 이루는 근간이 됩니다. 그렇다면 몸과 마음의 건강을 다스리는 요가의 복식호흡은 어떻게 하는 것일까요?

### 복식호흡법

혀를 입천장에 붙이고 입을 다물어 보세요. 코로 숨을 깊이 마셔 배가 볼록하게 나오도록 합니다. 숨을 마시면서 동시에 항문 괄약근을 강하게 조이고(물러반다), 의식을 하단전에 집중합니다. 항문 괄약근이 조여지는 분은 고요히 내릴 수 있을 정도까지 숨을 참아 봅니다.

항문 괄약근을 조이는 것이 익숙하지 않은 분은 마신 후 바로 고요하게 내쉬어 주셔야 기운이 하수되는 것을 예방할 수 있습니다. 코 끝에 새털을 대어도 움직이지 않을 만큼 고요하게 내쉬면서 배가 들어가야 합니다. 처음 행할 때는 1:1 비율로 숨을 마시고 내쉽니다. 익숙해지면 숨을 마시고, 멈추었다가 내쉬기를 1:1:2의 비율로, 수행이 깊어질 수록 1:4:2의 비율로 늘려 갑니다.

들어가고 나가는 숨에만 집중하다 보면, 내장과 건강상태와 함께 마음의 불편함을 직접 느끼게 되어 보다 빠르게 건강한 상태로 이끌어갈 수 있는 힘을 갖게 됩니다.

요가의 고전인 요가수트라(yoga-sutra)에서 '빠따잘리'는 호흡으로 마음을 잡고 오감을 제어함으로써, 지혜로워지고 결국은 수행의 목적인 '해탈(moksa)'에 이를 수 있다고

했습니다. 그만큼 요가에서의 호흡은 수행의 핵심이라고 하겠습니다.

호-숨을 마십니다, 흡-숨을 내십니다.

호흡을 통해서 이산화탄소를 배출하고 산소를 마시는 행위는 모든 생명체들이 유일하게 밖으로 배출했다가 다시 체내로 가져오는 행위입니다. 땀이나 체액, 분비물, 침 등 모든 것들은 배출될 뿐 다시 섭취할 수 있는 것이 없습니다. 침의 경우 다시 삼킬 수 있는 유일한 체액이기 때문에 한의학에서도 '옥로' 혹은 생명을 유지시켜 주는 '진액'이라 칭하며 중요한 가치를 부여합니다. 하지만 침도 체외로 나와서는 다시 섭취할 수 없습니다. 따라서 호흡은 곧 인간이 자연과 함께 숨쉬고 살아가는 것이 가장 건강한 삶의 방법임을 다시금 각성시켜준다고 하겠습니다.

내보내고 들이마시는 것이 원활하지 못하면 몸과 마음이 병들게 되거나 극단적인 경우 생명의 줄을 놓게 되기도 합니다. 마음의 교류를 원활하게 못하면 숨은 살아 있으나 존재의 가치를 상실하고 결국은 삶의 의미를 잃게 되는 것. 이 또한 생명의 이치를 잘 이해하지 못한 데서 비롯되는 것이 아닌가 합니다.

사무실에서나 일상생활에서 행할 수 있는 건강법

**물라반다(mula bandha)** 항문 주위의 근육을 힘껏 조였다가 다시 풀어주는 수련법입니다. 궁극적으로는 차크라를 자극해서 지혜를 발현시킬 수 있는 수행법입니다. 아기 때는 항문괄약근이 강하게 조여져 있다가 세월이 흐르면서 항문이 열리게 되는데, 어른들은 보통 "벽에 변칠할 때까지"라는 말로 노인의 건강을 말씀하셨습니다. 그만큼 항문괄약근을 조이는 것은 젊음과 건강을 유지시켜 주는 방법입니다.

노인의 경우 집중력이 향상되어서 치매를 예방하게 되며, 학생들의 경우 학습능력을 향상시켜 줍니다. 장기를 탄력있게 하며, 노폐물을 밖으로 내보내는 데 도움을 주고 자주 반복하면 몸의 붓기도 빠지고 치질과 요실금도 예방할 수 있습니다. 단, 변비가 심한 사람은 피하는 것이 좋습니다.

**잘란다라 반다(jalandala bandha)** 턱을 가슴앞으로 당깁니다. 방법을 잘 모르실 때는 등을 바닥에 대고 누워서 목의 뒷부분이 바닥에 닿도록 경추를 내려 놓는다는 느낌으

로 자세를 잡아 보세요. 그때 턱이 강하게 가슴쪽으로 당겨짐을 느끼게 되실 텐데요. 턱이 당겨진 그 상태 그대로 앉아서나 서서, 혹은 요가동작을 하시는 동안 그대로 행하실 경우 '잘란다라 반다' 라는 강력한 수행법이 됩니다.

요가에서는 무엇보다 턱을 당기고 있기를 권합니다. 해부학적으로는 자세를 바로잡는 방법이며 중추신경과 뇌신경을 원활하게 소통시켜 주는 자세이기도 합니다. 턱을 당길 경우 집중력이 향상되며, 바른 척추를 유지하게 되어 몸과 마음의 건강을 다스리는 데 매우 중요한 수행법으로 전해집니다.

### 무병장수에 도움이 되는 도인법

**고치법** 윗니와 아랫니의 어금니를 입을 다문 상태에서 소리가 나게 36회 두드립니다.

어금니를 두드리면 뇌신경이 깨어나고 소화액이 분비되어서 소화를 도울 뿐 아니라 집중력을 향상시켜 주고 시신경을 건강하게 유지시켜 줍니다.

**회진법** 혀로 입안 구석구석, 입몸까지 돌려서 나온 생침은 세 번에 나누어서 삼켜 줍니다.

살의 끝인 혀를 돌려주는 것은 말초신경의 자극과 함께 뇌신경을 자극해서 무병장수하는 방법으로 전해집니다.

고치법과 회진법은 취침 전후와 하루 중 시간이 나실 때 아무때나 자주 행하시는 것이 좋습니다. 침이 쓰고 텅텅하면 건강에 주의하시고 침이 달고 많이 나오면 건강한 것으로 생각하셔도 무방합니다.

**모관운동** 누워서 팔다리를 천장을 향해서 들어서 흔들어 줍니다. 약 100번 정도를 흔들었다가 '뚝' 떨어뜨려 줍니다. 5-10초 정도 쉬었다가 다시 100번 정도 흔들기를 약 3-4회 반복합니다. 질병의 예방법으로 최상의 방법으로 알려져 있는데요. 모관운동이 각 부위의 막힘을 흔들어서 뚫어 주기 때문에 고혈압, 동맥경화, 부종, 순환장애로 인한 증상들을 완화시키고 치료해 주는 효과가 있습니다. 일과를 마치고 주무시기 전에 반복해 시행하면 다음날 가볍게 일어나는데 도움이 됩니다. ♪