

## “술씨는 창백, 盧씨는 상기” 바른 숨은 바른 몸에서

김 연 진 · 단학선원 신촌지원

**‘술**씨는 창백, 盧씨는 상기’

필자가 구독하는 신문의 Headline을 장식했던 문구다. 각각 사형과 무기징역을 언도받은 후 두 전직 대통령의 표정을 지극히 간략하게 머릿기사로 표현한 것인데, 이 문구를 보고 문득 그들의 순간적인 몸 상태가 머리 속에 그려졌다.

‘창백’하다면 신장이 약하고 단전이 虛해서 말초신경까지 기운이 전달되지 못하는 경우이고 이럴 경우 얼굴이 하얗게 되면서 손발이 저리고 식은 땀까지 흘릴 수 있다. 거의 온 몸의 기관이 무기력한 상태이다.

‘상기’된 거라면 창백한 것보다는 그래도 힘이 있는 경우인데 화가 난 것이나 마찬가지로 즉 단전이 實하지 못할 때 극도의 불안이나 흥분상태에 이르러 단전이 기운을 잡아놓을 힘이 없어서 기운이 위로 뜨는 것이다.

아마도 두 사람 다 정신적·육체적으로 전보다 쇠약해진 상태에서 법정 최고형을 언도받고 보니 기자들의 눈에 떨 정도로 창백하고 상기된 모습을 보인 것일 것이다.

이런 극도의 불안정 상태에서 서 뿐 아니라 일상생활 속에서

도 우리들은 자주 창백해지거나 상기되곤 한다. 여름이 되면 흔히 마른 체질에 얼굴이 하얀 사람들이 손발이 저리고 금세 지치며, 식은 땀을 흘리는데 이런 경우 사소한 일에도 짜증이 나고 심한 경우 다리가 후들거리며 말할 힘조차 없다.

이보다는 낮지만 고혈압 증상이 있는 사람들도 여름이 되면 숨이 차고 자주 상기되는데 이런 분들은 모두 신장이 약하고 단전이 허한 상태이다. 이런 경우 단전호흡을 통해 치유가 가능한데 그전에 굳어 있는 몸을 풀어주는 것이 필수적이다.

이런 분들은 대개 장이 굳어 있고 하체의 이완 정도를 체크해 보면 하체가 심하게 굳어 있으므로 단전호흡에 들어가기 전에 장을 풀어주고 하체를 이완시켜 주는 도인체조가 필요하다. 그래서 이번 호에서는 8월(상체 이완 도인체조)호에 이어서 하체이완을 위한 도인체조를 준비했다.

이제 자신의 몸을 체크해 보며 단전호흡의 준비단계로 간단한 도인체조를 해 보자.

### 1. 다리 모으고 상체 숙이기

다리를 쭉 뻗고 가슴이 다리에 닿도록 상체를 앞으로 숙이는 동작은 허리와 신장, 다리의 이완에 좋다. 이 동작이 안되는 분들은 대개 신장이 약하고 하체가 부실한 사람들이다. 상체에 비해 하체가 부실한 것은 모든 병의 근원이 되고 기본적으로 명상자세를 취하고 오랜 시간 앉아있는데도 지장이 있으므로 재빠른 치료를 요한다.

#### 이럴 때는?

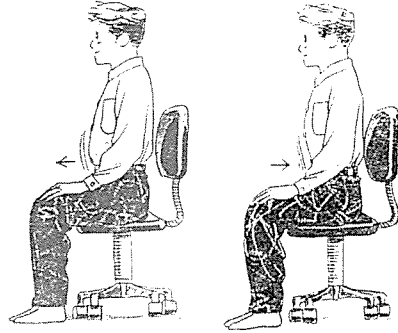
- ① 발바닥 붙이고 상체 숙이기  
발바닥을 붙이고 몸쪽으로 최대한 끌어당긴 후에 양쪽 발목을 잡고 머리가 바닥에 닿도록 상체를 앞으로 숙인다. 잘 안되면 상체에 반동을 주어 상



▲ 발바닥 붙이고 상체 숙이기



▲ 다리 벌리고 다리 안쪽 두드리기



▲ 앉아서 장운동하기

체를 숙였다가 튀기듯이 일으키는 것을 반복해 본다.

② 다리 벌리고 다리 안쪽 두드리기

다리를 양 옆으로 최대한 벌리고 허리를 바르게 세운 후에 두 주먹으로 다리 안쪽을 두드린다.

①,②의 동작들을 반복해 시행하면 골반과 척추가 바로 잡히고 요통을 예방, 치료하는 효과도 얻을 수 있다.

2. 허벅지 안쪽 두드리고 누르기

허벅지 앞 부분의 선을 따라 아래에서 위까지 두드리고 압지로 눌렀을 때 아픈 느낌이 있는 분들은 위와 장이 안 좋

은 분들이다. 이런 경우 항상 속이 더부룩하고 가스가 찬 느낌이 있으며 실제로 소화도 잘 안되는데 이런 경우 위와 장을 풀어주는 체조가 필요하다.

이럴 때는?

① 굴렁쇠

두 무릎을 팔로 껴안고 뒤로 굴렀다가 다시 원상태로 돌아오기를 반복한다. 반드시 요철이 조금도 없는 평평한 바닥에서 해야 하며 처음부터 딱딱한 바닥에서 하지 말고 약간 폭신한 곳에서부터 시작해서 자신의 몸에 맞게 한다.

이 운동을 하면 척추를 바르게 하고 자극하여 내장, 특히 위장의 이상을 고쳐준다.

② 앉아서 장운동 하기

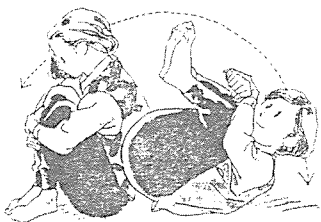
평상시 가장 손쉽게 어떤 장소에서든 할 수 있는 운동으로 눕거나 서서 해도 상관없다. 배를 내밀고 당기는 운동인데, 이 운동을 통해 장이 운동이 되어 굳은 곳이 풀어지므로 이 운동을 장운동이라고 한다.

자신의 몸에 맞는 속도와 정도(보통 한 회에 1~3초)로 하되 배를 내밀 때 숨을 들이마시고 배를 끌어당길 때 숨을 내쉬는 호흡을 한다.

장운동을 꾸준히 자주하게 되면 내장이 편안해지고 가슴이 시원해지며 어떤 경우에는 척추가 딱딱 소리를 내며 바로 잡히기도 한다.

장운동은 가장 기본적인 운동이면서도 가장 중요한 운동이다. 또한 손쉽게 할 수 있는 것치고는 상당한 효과를 볼 수 있는 운동이므로 운전할 때나 차 안에서, 화장실에서 등등 틈만 나면 장운동을 해 보도록 하자.

8월호에 이어 이번호에 실린 대로 꾸준히 도인체조를 지속한다면 간단한 동작들이지만 충분히 당신의 운몸을 이완시킬 수 있다. 게다가 부수적으로 소화불량, 무기력증 등에도 효과를 볼 수 있으므로 꾸준히 위의 체조들을 실행해보자. 다음달 쯤이면 놀랍도록 윤택해진 당신의 얼굴을 보며 탄성을 지를 수 있을 것이다. 72



▲ 굴렁쇠