

# 생명의 숨, 단전호흡

남 소 연 · 단학선원 홍보부

**사** 람은 태어날 때부터 아랫배 깊숙히 호흡을 한다. 갓 태어난 아기를 보면 배를 볼록볼록하면서 숨쉬는 것을 알 수 있다. 그러다가 조금 성장해서 청소년이 되면 가슴으로 숨을 쉬게 된다.

이 호흡을 흉식 호흡이라고 하고 이것은 보통 성인이 될 때까지 계속된다. 더 나이가 들면 어깨로 호흡을 한다. 5, 60대 된 할머니, 할아버지들이 숨을 쉴 때 어깨가 들쭉거리는 것을 볼 수 있다.

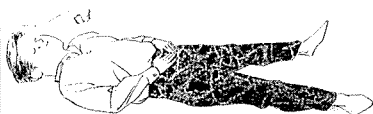
그러다가 죽기 전에는 숨이 목까지 차올라 꼰꼰떨떨거리게 된다. 이것을 “목숨”이라고 한다. 그래서 생명이 다해서 죽게 되는 것을 목숨이 끊어졌다고 하는 것이다.

이렇게 사람은 원래 아랫배까지 움직이며 내장 전체가 움직이는 깊은 호흡을 하게 되어 있는데, 나이가 들어 차츰 기력이 쇠하고 마음이 번잡하여지며 편안함을 잃게 되면서 호흡이 얕아지고 거칠어지게 된다.

건강한 마음과 몸을 유지하기 위해서는 어린 아이 때 했던 것과 같은 아주 깊고 편안한 호흡을 해야 한다. 그런데 수련을 통해 단전호흡을 하면 호흡도 자연스럽게 점점 깊고 편안한 호흡으로 변화된다.

단전호흡이란 한 마디로 ‘단전’에 기운을 모으는 기호흡을 말한다. 흔히 단전호흡을 복식호흡과 똑같은 것으로 이해하는 초보자들이 많다. 둘다 아랫배로 하는 호흡이므로 글자 자체의 뜻은 비슷하나 양자는 수련 효과면에서 커다란 차이가 있다.

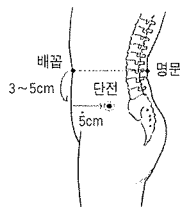
단순히 배만 내밀고 집어넣



▲ 이완된 자세

는 것으로 되는 복식호흡으로 는 기를 체험하지 못할 뿐만 아니라 힘이 많이 들고 명치나 목이 답답하기도 하고 배가 아픈 경우가 많다.

단전호흡은 복식호흡과는 달리 대기 중의 에너지를 몸 안으로 받아들여 기를 느끼고 축적하고 운용하는 수련이다. 대기 중에는 산소, 질소 등의 입자도 있는 반면 그 바탕이 되는 에너지로 꽉 들어차 있어서 숨을 들이키면 입자와 함께 에너지도 끌려 들어오는데 이 에너지를 횡경막을 지나 단전까지 끌어들이고 축적하는 호흡



▲ 명문혈 위치

법이 단전호흡법이다.

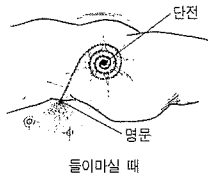
단전호흡은 인위적인 호흡이 아니라 몸과 마음을 완전히 이완시키고 단전에 정신을 집중시키면서 저절로 되어지는 호흡을 말한다.

단전호흡 상태에서 기가 단전으로 흘러 들어올 때에는 그림과 같이 명문(命門)을 통해 들어오기 때문에 단전호흡을 명문호흡이라고도 한다.

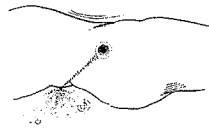
명문이라는 것을 이해하려면 우선 혈에 대해서 알아야 한다. 우리 몸에는 몸 안팎으로 기운이 드나드는 구멍이 있는데 그것을 혈이라고 한다. 단학 수련을 열심히 하다보면 혈이 느껴진다. 우리 인체에는 365개의 혈자리가 있는데 명문도 그중 하나에 해당된다.

명문은 문자 그대로 목숨이 드나드는 문이 되는, 중요한 혈자리이다.

그림과 같이 일반적으로 제2, 제3 요추의 중간에 오목한 곳이 명문이 위치한 곳으로 쉽게 말



들어마실 때



내실 때

▲ 단전호흡시 단전으로 기운이 들어오고 나가는 형상

해서 허리 뒤쪽의 배꼽에서 똑 바로 뒤가 되는 지점이다. 명문을 통해서 우주의 맑은 기운(단학선원에서는 '천기기운'이라고 지칭한다)이 단전으로 들어와 쌓이면서 단전에 기가 충만해지고 단전부위에 열감이 생긴다.

단전은 기의 발, 즉 에너지가 쌓이는 발이다. 단전은 인체에 7개가 있으며 단전호흡 시 느껴지는 단전(하단전)의 위치는 대략 배꼽에서 3~5cm정도 내려간 곳에서 다시 뱃속으로 5cm 정도 들어간 곳 쯤에 있다.

단전호흡의 요령

1. 초보자는 자리에 누워 양 발을 어깨 넓이 만큼 벌리고 양손은 45도 정도 벌리고 편안히 놓는다. 마음을 고요히 가라 앉히고 머리끝부터 발끝까지 차례로 집중하면서 몸을 이완시킨다.

머리→이마→눈→코→입→목→어깨→팔→손→팔→어깨→가슴→배→허리→엉덩이→고관절→다리→발

2. 아랫배 한가운데는 작은 공같은 단전이 있다고 상상한다. 허리 뒤쪽 명문에 코가 있다고 가정하고 이 구멍을 통해서 생명이에너지가 단전까지 드나든다고 상상한다.

3. 숨을 들이 쉴 때는 그림

처럼 화살표 방향으로 기운이 감긴다고 생각하고 명문에서 단전을 향해 45도 방향으로 천천히 내밀어 준다. 허리 뒤쪽에 있는 구멍을 통해 밝은 생명 에너지가 단전에 감기고 그때마다 단전이 부풀어 오르면서 용광로에 기운이 차곡차곡 쌓이는 것을 상상한다.

4. 내실 때는 아랫배를 뒤로 밀면서 몸 속의 탁한 기운이 명문으로 빠져나간다고 상상한다. 탁한 기운은 나가고 단전에 모여진 기운은 강하게 응축되면서 진기(眞氣)가 발생한다. 이렇게 아랫배에 용광로가 있어서 숨을 들이마시고 내실 때 명문을 통해 들어온 에너지가 용광로를 활활 타오르게 한다고 상상하면서 꾸준히 호흡을 해준다.

5. 내장의 움직임이나 느낌 등, 몸에서 일어나는 미묘한 변화를 차분하고 세심하게 관찰해야 한다. 일단 배에 서서히 열감이 발생하거나 에너지가 움직이는 감각 등이 생기기 시작하면 집중을 하기가 더욱 쉬워지고 수련이 더 잘 된다.

6. 호흡수련을 다 한 후에 두 손을 깎지 껴서 머리 위로 올리며 천천히 기지개를 힘껏 쳐서 단전에 모인 에너지를 온 몸 구석구석까지 보내준다. 두 손을 비벼서 손바닥을 두 눈에

대고 기운을 넣어주고, 다시 두 손을 뜨겁게 비벼서 눈, 코, 입주위, 귀, 목 등을 쓸어준다.

단전호흡을 하려면 먼저 심신을 이완시켜야 한다. 긴장을 하고 있으면 기혈순환이 원활하지 못하고 신체의 특정 부위에 힘을 주고 있으면 그 곳에 기가 응체되기 마련이다. 특히 누구하고 다투었거나 기분이 언짢은 일이 있는 직후에는 정신통일도 되지 않고 역효과가 나는 수도 있다.

단전호흡을 하면서 제일 중요하게 명심해야 할 점은 호흡하는데 있어서 특별한 격식이 없다는 것이다. 여러 가지 격식들은 다 잊어버리고 자신의 폐활량에 맞게끔 정성스럽게 호흡하면 된다.

두 번째로 바른 자세를 갖춰야 한다. 단전호흡 동작을 크게 보면 누운 자세, 앉은 자세, 선 자세로 나눌 수 있다. 이 중 가장 기본적인 자세는 정좌법이지만 초보자의 경우에는 편안하게 누운 상태가 가장 좋다. 이 때 혀 끝은 입천장에 가볍게 붙이고 턱은 약간 당겨서 기의 흐름이 유지되도록 한다.

마지막으로 단전에 집중하여 마음이 흐트러지지 않도록 한다. 정신을 집중시키기 위한 몇가지 방법이 있다. 호흡을 하면서 상상력을 동원하면 도움이 된다. 예를 들어 넓은 벌판이나 구름 위에 누워 있다는 상상, 들이마실 때 맑은 기운이 들어오고 내실 때 탁한 기운이 몸 밖으로 빠져 나간다고 연상하는 방법도 있다. [7]