

직장인의 스트레스 해소를 위한 건강 호흡법

노동부 산업보건환경과
전문위원 황 호 순

건강하게 오래 살고 싶은 욕망은 누구나 가지고 있을 것이다. 그러나 건강 정보의 홍수 속에 자기에게 적합한 건강법을 찾기란 그리 쉬운 일이 아니다.

예로부터 음식을 보약으로 생각하는 우리 내 정서에서 보신에 관계된 것이면 가리지 않고 먹어치우는 이도 있고, 운동이 건강에 좋다고 무리하게 하다 다치거나 처음엔 열심히 했지만 作心三日이 되고 마는 이를 주위에서 흔히 보게 된다. 모두가 건강의 관심을 몸에만 두는 데서 비롯된 것이다. 즉 건강은 정신과 함께 몸을 돌봐야 하는 것이다.

심신의 건강을 위해 우리 선조들은 방안에서 체조하고 명상 호흡하며 기(氣)를 보(保)하는 수련을 생활화하였는데 이는 모든 일이 기에서 시작된다고 생각하였기 때문이다. 일례로 '기운이 난다', '감기 걸렸네', '기가 죽어서', '기가 막히다', '기를 쓰다' 등 우리의 말과 행동이 기에 뿌리를 두고 있음을 짐작할 수 있다.

그러면 氣는 무엇인가? 어린아이를 생각해 보자 어른들보다 모든 것을 부족하게 생활해도 한 겨울에 신발이 젖도록 눈밭에서 놀지만 동상에 걸리지 않는다.

원인은 바로 호흡이다. 어린아이들은 복식호흡을 한다. 이 호흡을 하면 우주의 많은 기운이 몸 안으로 들어와 그 기가 몸의 하부까지 골고루 퍼져 건강하게 생활할 수 있는 것이다.

그러나 차츰 어른이 되어가면서 호흡이 가슴에서 머물고 더 늙어지면 목까지 차게되며 목의 숨이 다하면 목숨을 잃는 것이다. 나이 들어 호흡이 가슴에서 머물기 시작하면 호흡으로 들이마신 우주의 기운은 신체의 상부에만 머물러 다리가 시리고 차지며, 기운이 주로 입을 통해서 발산된다. 다시 말해 말이 많아지는 노인네가 되가는 것이다.

요즘 단전호흡에 대한 관심이 크게 증가하여 많은 사람들이 국선도, 연정원, 단학선원 등에서 호흡수련에 정진하고 있는 것을 볼 수 있는데, 이들 단체의 호흡수련에 대한 기본원리는 모두 단전에 정신을 집중하여 호흡하는 것으로 복식호흡보다 더 발전된 숨

쉬기이며, 정진하게 되면 몸의 건강과 마음의 평정을 얻게 된다.

과학과 물질문명을 최고의 가치로 추구하던 서양에서도 비약적인 과학의 발전과 함께 많은 돈을 벌고 원하는 것을 소유하게 되었지만 이제는 채울 수 없는 내면적 공허에 대한 해결책으로 동양의 도가철학, 요가, 선도 등에 큰 관심을 기울이고 있다. 이들의 기본적 사상은 궁극적으로는 마음에 바탕을 두고 있는 것으로 서양에서는 '마음을 변화시키는 기술(mind technology)'이라고 하여 요가, 명상, 단전호흡 등으로 접근하고 있다. 더 많이 가지는 삶이 아니라 더 나은 삶을 꿈꾸기 시작한 것이다.

그렇다면 우리 직장의 현실은 어떤가? 과거 우리의 아버지는 가족의 생계를 위해 당신의 건강을 돌보지 못하며 살아 왔다. 그로 인해 부모님들은 직장에서 병들어 갔고 지금도 많은 분들이 병마와 싸우고 있다는 것은 안타까운 일이다.

지난해 우리나라의 직업병 발생자는 1,521명이며 그들 중 '뇌혈관질환 및 심장질환' 환자가 628명으로 제일 큰 비중을 차지하고 있다. 이 질환은 매년 25~35%의 증가율을 보이고 있는데 특히 IMF이후에 높은 증가 추세를 보이고 있다.

뇌혈관질환 및 심장질환은 심장 또는 혈관의 이상으로 심장과 뇌에 발생하는 다양한 질병군을 총칭하는 것으로 뇌혈관질환은 뇌혈관이 막혀 뇌경색을 발생시키는 폐쇄성 뇌혈관질환과 두개강 내의 출혈을 동반하는 출혈성 뇌혈관질환(뇌출혈 또는 뇌일혈)으

로 분류되고, 심장질환은 관상동맥질환이 가장 많이 발생하는데 이 질환은 동맥경화증이 주요 원인으로 혈관의 막힘 정도에 따라 협심증과 심근경색증으로 나누어진다.

이 질환들의 발생원인은 여러 가지가 있으나 특히 스트레스가 주요 원인인 것으로 알려져 있으며 스트레스가 우리 몸 안의 기혈 순환을 원활하게 하지 못하기 때문이다. 스트레스의 예방과 해소를 위해서는 마음의 안정이 무엇보다 필요하며 이를 위해 단전호흡 수련이 더할 나위 없이 좋다고 필자는 생각한다.

작업장에서 단순 반복적인 작업을 해오다가 '경견완장해'라는 직업병을 5년째 앓았다는 김광규(40) 씨가 사촌 형수의 권유로 호흡수련을 한 결과 "수련을 시작하면서 몸이 차츰 좋아져 이제는 스스로 더 이상 환자라고 생각하지 않는다. 또한 수련을 통해 집착을 버리고 사물을 긍정적으로 보며 넓은 시야를 갖게 되었다"고 말한 글을 어느 월간지에서 읽고 단전호흡을 수련하고 있는 필자로서는 호흡수련이 직장에서도 보편화 된다면 직업병의 예방과 치료에 큰 몫을 할 것이라는 판단이다.

현재 국내에는 10여 개의 단전호흡 수련 단체가 있으나 필자는 단전호흡의 대표적 수련법인 국선도를 수련하고 있으므로 여기서는 국선도의 원리와 수련법에 대하여 이해하기 쉽게 설명하고자 한다.

국선도는 9,700여 년 전부터 내려오는 우리민족 고유의 심신 수련법을 체계화시킨 것으로 극치적 체력과 강인한 정신력, 승고

한 덕력을 갖춘 인간으로의 완성을 목적으로 하고 있다.

수련은 준비운동, 호흡수련(행공), 정리운동으로 크게 나누는데 우선 기가 우리 몸에서 골고루 순환될 수 있도록 준비운동(학교 또는 군대에서 배운 도수체조를 실시해도 무방함)을 하고 마음을 단전에 집중하여 호흡을 시작한다. 호흡은 가늘고, 길고, 부드럽고, 편안하게 하며 이때 중요한 것은 잡념을 없애고 마음은 단전과 동일 선상에 있는 등 부분에서 배 부분(단전부분)까지 호흡이 이루어진다는 생각을 가지며, 동시에 숨을 들이마실 때 외부의 좋은 기운이 몸 안으로 들어와 단전에 모이고 숨을 내쉴 때는 몸의 나쁜 기운이 밖으로 빠져나간다는 의념을 갖는다. 주의할 점은 호흡을 의식해서는 안 된다.

단전의 위치와 호흡법은 각 단계마다 조금씩 차이가 있는데 그 차이가 크게 중요한 것은 아니다. 단전은 이해하기 쉽게 배꼽에서 아래로 약 10센티미터에서 몸 안쪽으로 약 10센티미터 더 들어간 지점이라 어렵잡아 짐작하면 된다. 호흡은 들숨과 날숨을 같게 하여 처음에는 각각 5~6초 정도로 하다가 차츰 무리 없이 늘려 가면 된다.

호흡이 마음의 작용과 하나가 되어 계속 정진할 때 기가 충만해져 몸의 음양의 조화가 이루어지며 우주와 내 몸(소우주)이 하나가 되는 느낌을 가질 때 비로서 참된 나를 발견하게 된다.

국선도에서는 중기단법, 건곤단법, 원기단법이라 하여 호흡 수련 시 동작을 바뀌가며

수련하는데 방법이 복잡하여 이 지면에서 설명하기는 어렵고 여러분은 누워서하다가 호흡이 익숙해 질 때 가부좌를 틀고 앉아서 하거나 합장한 자세로 서서하면 된다. 앉아서 하거나 서서할 때 주의할 점은 눈을 지그시 감은 상태에서 허리를 곧게 펴되 몸상체의 모든 부분에 힘이 들어가 있으면 안 된다. 몸에 힘이 들어간 상태에서 호흡을 무리하게 하면 몸의 기운이 역으로 치솟아 도리어 몸을 상하게 하는 수도 있으므로 깊이 있는 수련을 계속하고자 할 때에는 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

호흡시간은 1회에 30~40분 정도가 적당하며, 때와 장소에 관계없이 수시로 해도 무방하다. 그러나 조용하고 신선한 공기가 있는 곳에서 정신 집중에 도움이 될 수 있는 명상곡을 틀어 놓은 상태에서 수련하면 효과를 보다 높일 수 있다.

단전호흡은 조금만 수련해도 들떠있던 마음이 가라앉아 편안하게 되며, 모든 스트레스가 자기 마음에서 비롯된다는 것을 깨닫고 자기 마음을 조절할 수 있게 된다.

최근에 기업 또는 공공기관에서도 새 천년을 주도할 뉴 패러다임의 조직문화 창조를 위해 단전호흡을 수련하고 있는 단체들이 늘고 있다.

특히 모그룹은 이미 지난 십여 년 동안 단전호흡과 도인체조를 사원들의 심신수련법으로 채택해 독특한 기업문화를 이끌어온 선두주자라 할 수 있으며 더욱이 국회, 정부기관, 정부투자기관, 일간 신문사, 대학 등에서 수많은 사람들이 단전호흡으로 심신을

수련하고 있는 것으로 볼 때 중국의 태극권 처럼 단전호흡이 조만간 우리 민족의 보편화된 심신수련 법이 되지 않을까 하는 전망을 조심스레 해 본다.

끝으로 직업병 예방업무에 종사하고 있는 필자로서는 이 지면이 스트레스를 받고 있

는 직장인들에게 조금이나마 도움이 되길 바라고, 지금도 직업병으로 고통받고 있는 근로자들이 하루 빨리 자기에게 맞는 호흡법을 찾아 수련에 정진하여 정신적, 육체적 고통에서 벗어나길 바라는 마음이다. **한민**

주의! (사) (례)

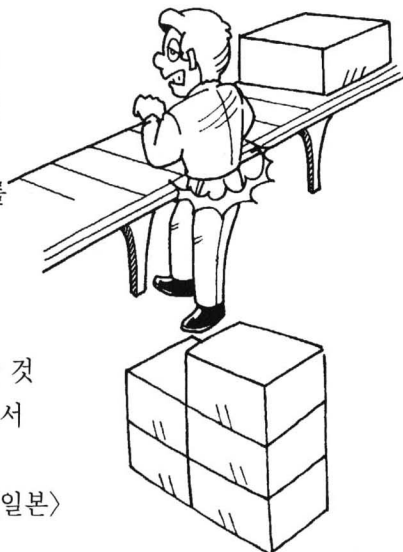
몸의 방향을 바꾸는 찰나, 허리를 삐끗했다.

○피해자 : 남자 (마무리 업무, 경험 1일) 휴업 10일

○발생상황 : 작업장에서 콘베어를 타고 흘러나오는 상품이 든 박스(20kg)를 바닥에 내려놓은 후, 몸의 방향을 바꾸기 위해 허리를 비틀면서 빼끗한 것이 급성근막, 요통증으로 발병

○원 인 : - 박스를 내려서 바닥에 쌓을 때 신체의 중심이동이 급작스럽게 이루어짐으로써 큰 범위로 요부에 부담이 걸린 것

○대 책 : - 콘베어 작업속도를 정정하는 등의 조치를 강구하고 작업자에게 과도한 부담이 걸리지 않도록 한 것
- 박스를 내려놓는 장소는 허리의 비틀림이 적어질 수 있는 곳에 설치할 것
- 근로자 개개인의 건강상태를 배려하면서 예방체조를 실시할 것



〈일본〉