

기공과 우리들의 건강

Kigong and Our Health

엄 명 도 · 국립환경연구원 자동차공해연구소 소장
Myoung-Do Eom · National Institute of Environmental Research
Motor Vehicle Emission Research Lab.

지난호에서는 평상시 우리들의 몸에 기(氣)을 축적 할수 있는 동작에서 가볍게 몸을 움직여 기를 축적하는 동공(動功) 동작중 동화우주(同化宇宙 : 우주의 질서와 조화를 닮아가다)를 소개 하였다.

이번에는 두번째 동작인 용진이신(展利神)과 세번째 동작인 임독창통(任督暢通)의 동작과 뜻을 알려 드리고 아울러 사랑하는 주위사람이 아플때 옆에서 빨리 치유되는데 도움을 줄만한 치유 보조법을 알려 드리고자 한다.

우리몸에는 늘 기(氣)가 순환하고 있는데 피부표면을 관장하며 도는 기를 소위 위기(衛氣)라 부른다. 그 위기는 하루에 우리몸을 수십회 정도를 돌게 되는데 나쁜 기운인 사기(邪氣)가 침범하지 못하도록 지키는 임무를 수행하고 있는 것이다. 그러나 몸이 약해지면 사기를 이겨내지 못해서 위기가 무너지게되고 그 증상으로 몸이 으슬으슬 춥다던가 감기초기 현상등이 나타나기 시작하는 것이다.

몸에 열이 나거나 아주 피곤해서 지쳐 있을 때 우리몸에 흐르는 기가 제대로 순환할 수 있도록 옆에서 도와주어 생각보다 빨리 피로가 회복될수 있도록 하는 방법이 있다. 일종의 약손요법으로서 옛날 어

머니들이 자녀의 배가 아플때 손바닥으로 배를 문지르면 이상하리만큼 상태가 좋아지는 것을 경험한 사람들이 있을 것이다. 이와 같이 우리손에는 기를 보태 주거나 또는 나쁜기를 뽑아낼수 있는 능력이 누구에게나 있다.

동작을 소개하자면 다음과 같다.

- ① 아픈 사람을 편안하게 눕혀 다리는 어깨너비 정도로 벌리게 하고 양팔을 15° 각도로 벌리고 손바닥을 하늘로 향하게 한다.
- ② 머리를 좌우로 굴리듯이 해보아 어깨나 목에 힘이 들어가지 않도록 편안하게 숨을 쉴 수 있도록 자세를 취한다. 코로 숨을 들이마실 때 가슴이 부풀어 오르고 입으로 숨을 내쉬는 것을 10회정도 반복한다.
- ③ 아픈 사람의 배옆에 앉아서 머리끝에서 발끝까지 몸표면에 손을 직접 대지말고 1~2센티 떨어진 상태로 두 손바닥으로 기운(氣運)을 쏘아서 내려주도록 한다. 약 50회 정도 반복하되 많은 회수를 해야하므로 도움을 주는 사람은 편안하게 앉아서 하는 것이 중요하다.
- ④ 아픈사람을 돌아눕게하고 옆드린 상태에서 경추

(목뼈)부터 미추(꼬리뼈)까지 손바닥을 오목하게 하여 가볍게 두드려 내려가는 것을 5회정도 반복하고 양쪽어깨 위에서 허리까지 두드려 내려가는 것도 반복한다.

⑤ 다시 돌아 눕게하고 간(간장)부위에 오른 손바닥을 넓게 펴서 직접 대주고 그 위에 왼쪽 손바닥을 겹쳐서 15분정도 좋은 기운을 보태준다. 이러한 동작을 할 때는 꼭 낮게 하겠다는 집념이나 집착을 버리고 그저 사랑하는 마음을 가지고 부담없이 대하는 것이 오히려 효과적이다.

지난호에서 강조했듯이 가족이나 주위 분들에게 도움을 주고자 한다면 무엇보다도 내 몸을 열심히 꾸고 기운을 축적해야한다. 따라서 두번째인 용전이신(蛹展利神)과 세번째인 임독창통(任督暢通)에 대한 소개를 한다.

용전이신 동작의 뜻

연정화기(煉精化炁) 용동운기(蛹動運炁)
연기화신(煉炁化神)

동작과정은 다음과 같다.

1번동작과 같이 두발을 어깨넓이보다 더 벌리고 겹손자세(단전쪽에 두손을 겹치되 손과 손이 닿지 않도록 한다)상태에서 양손을 벌리면서 두 무릎을 굽혀 땅에 있는 큰돌을 안아 올리는 동작을 하여 얼굴 앞까지 올린 바위를 앞사선(시선이 15° 위)으로 밀어 멀리 날아 가는 마음으로 밀어 낸다. 이때 무거운 바위가 고무풍선처럼 가벼워지면서 점점 작아지다가 완전히 보이지 않는다고 상상하면서 손가락 각지를 끼고 서서히 당기면서 목을 감싸안는다.

이 때 서있는 자세로 약 15초가량 진행한 후 각지를 풀면서 다시 큰호를 그으면서 두번째 바위를 안아 올리면서 이 동작을 6회 반복하고 마지막 각지를 풀면서 손을 양옆으로 호를 그으면서 단전 위치에 겹손자세를 취한다. 호흡은 바위를 안아 올릴 때 들

이쉬고 밀어 낼 때 내쉬는 자세로 한다. 처음에는 잘 맞지 않으나 동공을 많이하고 시간이 갈수록 자유스럽게 단전호흡이 이루어 지니 너무 호흡에 신경을 쓰지 않아도 된다.

용전이신(蛹展利神)의 해설

촛불의 빛은 촛대의 소모를 원천으로 하는 것처럼 원기를 소모하면서 진행되는 사람의 사유활동은 신체 음양의 불균형과 에너지 손실을 초래하고 마음과 신체는 서로 의존한다. 그러므로 장수를 하려면 건강한 신체가 있어야 하고 건강한 신체가 되자면 욕심이 적어야 한다. 욕심이 적으면 에너지를 절약할 뿐만 아니라 인체 각 기관의 온전한 상태를 유지하면서 지나친 극화로 인한 병을 피할 수 있다.

하단전을 단련하는 정공수련(靜功修練)과 동화우주 수련을 거치면 하단전에 원기(元氣)가 점점 충만해진다. 이렇게 지속적인 수련을 통하면 하단전에 꼭 찻던 원정이 원기로 변하는데 이것을 연정화기(煉精化氣)라 한다. 원기는 독맥(몸앞으로 흐르)을 따라 올라가 머리속의 원신(元神)과 합하여 질 때 연기화신(煉氣化神)으로 넘어간다. 이때 일부분의 원기는 원신으로 변하여 사람의 정신을 더욱 왕성하게 하고 대부분의 원기는 얼굴 앞면을 거쳐 임맥을 따라 하단전에 돌아와 그 다음 단계인 연신환허(煉神環虛)의 기초가 된다. 그리고 유극수련(有極修練)의 최고 차원인 연허합도(煉虛合道)에 이르러서 무극수련의 새로운 출발을 시작한다. 유극화에서 산생(產生)하는 유욕(有慾)의 마음을 무욕(無慾)으로 수련하는 과정을 불려 도(道)뉘기라 한다. 즉 수련자는 보통사람과 달리 모든 일에서 항상 거꾸로 나간다는 뜻이다.

임독창통 동작의 뜻

통소주천(通小周天:) 축기원만(築氣圓滿:)
백병개소(百病皆消:)

동작과정은 다음과 같다.

1번 동작과 같이 두발을 어깨넓이보다 더 벌리고 겹손자세 상태에서 양손을 서서히 벌리면서 호를 그 어울려 머리위로 쭉 뻗은 상태에서 손바닥을 붙쳐 합장하는 자세로 두손을 중단전(가슴)까지 내리고 양손을 펴서 하단전 쪽으로 내리면서 몸을 아래로 약간 굽히고 다리도 약간 굽힌상태에서 하단전에 내려간 손을 허리뒤로 돌리면서 주먹을 쥐고 등뒤의 신장부위를 맡아주는 엄지손가락 면으로 상하로 문지른다. 첫회는 36회를 문지르고 두손을 겨드랑이 사이로 가볍게 피면서 끌어올려 두손이 귀밑을 지나면서 목뒤의 나쁜기를 쑥 뽑아 올리면서 버린다. 이어서 양손이 머리 뒤통수와 백회(머리의 정수리부분)를 감싸면서 얼굴 앞으로 내리면서 손바닥을 펴고 중지가 단전을 향하면서 앞에서 한 동작을 반복한다. 두 번째의 문지르기는 여섯 번 문지르고 6회를 반복한후 겹손자세를 취한다.

임독창통(任督暢通)의 해설

중국 고대천문학(天文學)에 소주천(小周天)이라는 용어가 있었는데 그 본래의 뜻은 지구가 한바퀴 자전하는 것을 말한다. 그후에 양생을 연구하는 사람들이 이용어를 내단술(內丹術)에 옮겼다. 원기가 하단전으로 부터 시작해서 회음(성기와 항문사이)과 미려(꼬리뼈쪽의 혈자리)를 지나 독맥을 따라 올라 옥문을 통과하고 백회(머리의 정수리부분)까지 이른다음 앞으로 두볼을 따라 내려오다가 혀끝을 통하여 임맥에 접한 다음 가슴중간을 통하여 내려가 다시 하단전에 돌아오는 과정을 임독 두맥이 통했다거나 혹은 소주천이 통했다고 말했다.

소주천을 통한다는 말은 원래 통하지않는 상태를 고쳐서 통하게 한다는 것이 아니다. 살아있는 사람의 임독맥은 본래부터 통하여 있으며 子, 午時(밤11시~01시, 오전11시~오후1시)가 되면 사람은 스스

로 잠이 오는데 이때가 바로 자체의 능력으로 임독맥이 서로 돌아가는 시각이다. 보통사람들은 기가 흐르는 이 과정을 느끼지 못한다. 그러나 일정한 수련을 거치면 원기가 왕성하여 기가흐르는 느낌을 알 수 있을 뿐만아니라 자, 오시를 제외한 어떤 시간대라도 수련만 하면 원기가 풍부하게 돌아갈 수 있다.

인체에서 임맥은 음(陰)의 넓은바다이고 독맥은 양(陽) 넓은 바다이다. 임맥과 독맥 즉 음과 양이 평행하면 오장육부의 운행이 정상적이어서 병이 생기지 않는다. 만약 수련을 통하여 원기가 더욱 풍만하게 흐르고 또 자체의 뜻대로 들 수 있다면 각 기관의 활동이 더욱 생기를 띄게되며 원래 있었던 병도 잘 조리된다. 사람이 장수하려면 우선 오장육부가 건강해야 한다. 그리하여 도가로부터 많은 공법이 세상에 전해질 때 소주천을 중요시여기지 않으면 안되었다. 심지어 소주천 하나만 수련하는 공법도 있다.

여러공법에 대한 고찰과 정법의 반복적인 실천과 연구를 거쳐 깨닫게 된 것은 소주천은 원래부터 스스로 돌고 있기에 노자가 말한 현빈수련 즉 하단전에 의식을 집중하는 의념만 약간 두고 꾸준히 수련을 하게되면 기대하던 뜻을 이룰 수 있다는 것이다. 어떤 기공사든지 개인의 수련경험을 못 사람들에게 강요하거나 홍보효과를 위하여 다양한 속성법을 광범위 추구하는 것은 그 목적부터 다시 심사숙고 할 필요가 있다. 사람이 잠재하고 있는 공능을 존중하고 살짝 부추겨 주기만하면 모든 것이 잘 풀리게 된다. 소주천을 수련하던지 혹은 다른 법을 수련하던지 모두가 정확한 도담는 길에서 만이 뜻대로 된다는 것만은 잊지 말아야 한다.

임독창통의 각 동작은 말로서 설명하여도 직접 따라하기가 쉽지않을 것으로 생각되어 앞으로는 그림을 편집하여 게재할 예정이다. 동공수련 7개 동작이 끝나면 정공(精功: 명상기법)과 양공(養功: 기공을 하는 사람의 생활관습)을 소개하고자 한다.

<용어설명>

〔任臟〕

몸통앞쪽의 정 중앙선에 뻗어있는 경락으로 성기와 항문사이의 회음혈에서 시작하여 하복부와 상복부 및 가슴 한가운데를 통과하여 아랫입술 밑에 까지 올라간다.

〔督臟〕

회음혈에서 시작하여 몸뒤로 돌아가 척추를 따라 올라가 정수리를 통과한 후 콧등을 타고 내려가 윗

잇몸에 들어가서 끝나는 경락. 따라서 소주천이 원활히 소통이 되게 하려면 혀를 윗니와 입천장사이에 밀착시키고 되도록이면 입을 다물어 임독맥이 잘 순환될 수 있도록 하는 것이 중요하다.

〔功能〕

생명체의 공(功)이 육체와 교감하면서 나타나는 현상인데 보통공능과 특수공능 두가지로 나눈다. 특수 공능은 소위 말하는 초능력으로 분류된다.

〈엄명도 편집위원 : eomdo@hanmail.net〉

나의 좋은 친구

눈이 내리면 흩날리는 눈 속에서 그 아이의 눈빛이 떠오르는 친구
눈이 쌓이면 하얀 눈 위에 그 아이의 얼굴이 동그랗게 그려지는 친구
비가 오면 그 아이와 우산을 같이 쓰고 오래오래 걷고 싶은 친구
우산을 쓰고 걸으면 그 아이 어깨보다 내 어깨가 많이 젖어야 기분이 좋은 친구
바람이 불면 그 바람을 따라 그 아이의 향기가 나는 친구
해가 뜨면 그 아이의 하루가 나의 기쁨이 되는 친구
해가 지면 그 아이를 위한 기도를 해야 잠이 오는 친구