氣차게 절하고 氣 채우자

청견 스님에게 듣는 '절과 호흡'

인간은 숨쉬는 동물이다. 들숨과 날숨을 반복하는 호흡을 하지 않고서는 삶을 영위할 수 없기 때문이다. 호흡을 할때 인간의 신체는 반복적 변화를 일으킨다. 숨을 들이쉬면 가슴 속 횡경막이 내려가고 폐에 공기가 들어가게 된다. 이때 자연스럽게 배가 나오며 배꼽 밑에 있는 단전에 힘이 생겨 마음이 가라앉는다. 반대로 숨을 내쉴때는 내려간 횡경막이 다시 올라오게 되고 마음이 고요해 진다.

절할시 오체투지때 일어서며
들숨-날숨-들숨 반복 호흡

참선, 주력, 절 등 불가의 수행법은 호흡에 대한 철저한 이해와 조절을 기반으로 하고 있다. 그러나 많은 불자들이 참선 수행시만 복식 호흡을 할 뿐 절을 할때는 특별히 호흡에 신경을 쓰지 않고 있다.

<절을 기차게 잘하는 법>의 저자 청견(법왕정사 주지 · 사진) 스님은 "마음을 다스리는 수행법이 참선이라면 육체를 조복 받는 수행법은 절"이라고 말한다. 절을 한다는 것이 육체의 건강과 밀접한 관계가 있다는 이야기다. 최근 절이 건강을 지키는데 많은 효과가 있음이 알려지면서 절과 호흡에 대한 관심이 증가하고 있다.

■ 호흡에 맞춰 절하는 법

절은 반복되는 동작과 호흡이 조화를 이룰때 몸과 마음에 기(氣)가 원활하게 순환되어 그 효과가 커진다. 합장해 무릎을 구부리며 오체투지 하는 법, 손을 올려 부처님을 받치는 접족례, 다시 일어나는 동작은 스승의 지도만 받으면 어렵지 않게 배울 수 있다. 그러나 호흡은 끊임없는 자기 반복을 통해 익혀 놓지 않으면 금세 흐트러지게 된다. 절하는 동작에 맞추어 호흡을 훈련하는 것이 중요하다.

합장하고 절을 하기 위해서는 무릎을 굽히고 엎드리게 되는데 이때 코로 숨을 들이 쉰다(①~③). 오체투지를 할때 코를 땅에 대면 자연스럽게 가슴이 열리게 되는데 이때부터 일어나기 위해 합장할 때까지 입으로 숨을 내쉬면 된다(④~⑤). 합장하고 일어설 때 다시 코로 숨을 들이쉰다(⑤~⑥). 즉, 절을 하고 일어서면서 들숨을 쉬고, 서 있는 상태에서 무릎을 꿇으려 할때 다시 한번 들숨을 쉰다.

이렇게 숨을 들이쉬고 내쉬는 것을 청견 스님은 '흡흡호(吸吸呼) 호흡법'이라고 말한다. 절을 하는 동작과 함께 무의식중에 2회의 들숨과 1회의 날숨이 어우러졌을 때 절을 잘 할 수 있다. 청견 스님은 초보자의 경우 들숨은 신경쓰지 않아도 되지만 날숨은 의도적으로 호흡을 길게 하는 훈련이 필요하다고 조언한다.

■ 효과

절을 하면서 숨을 들이쉬면 단전호흡이 되어 복압이 높아지며 정맥을 통한 혈액순환이 순조로워진다. 또한 정신 상태가 안정되며 몸이 편안해짐을 느낄수 있다. 이때 슬픈 감정이나 서글픈 마음 등 번뇌망상이 자연스럽게 사라진다.

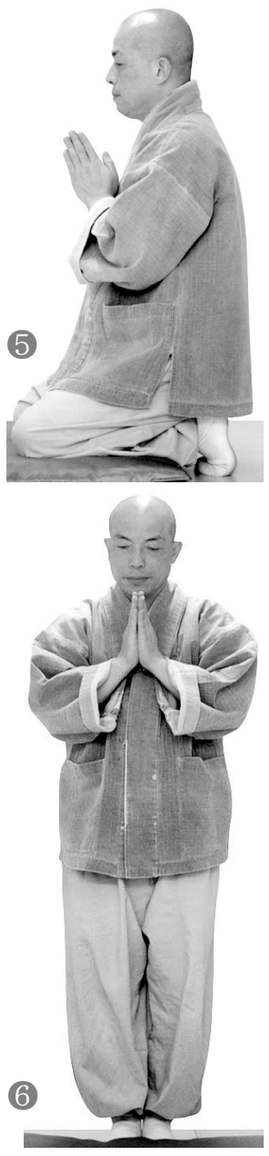
숨을 내 쉴때는 평상시보다 호흡이 5~6배 정도 길어져 몸과 마음이 안정되고 뇌파의 알파파가 증가해 기분이 좋아진다. 더불어 폐 속의 탄산가스와 노폐물이 완전히 빠져나와 집중력, 인내력이 좋아진다. 집중력 강화는 자신감을 길러 자연히 건강뿐만 아니라 마음의 여유까지 생기게 한다.

단전 절로, 혈액순환 원활
더운 기운 내려가 머리 맑아져

호흡과 함께 하는 절은 심장의 뜨거운 불기운을 아래로 내려 손발 등 몸을 따뜻하게 해주고 신장의 차가운 물기운을 위로 올려주어 머리가 맑아지게 하는 효과도 있다. 머리가 맑아지고 마음이 편안해지면 만병의 원인인 스트레스를 줄일 수 있고 부교감신경계가 활성화되어 교감신경의 흥분을 가라앉히므로 분노와 울화도 풀 수 있다. 호흡에 맞추어 절을 하면 기(氣)가 머리로 모이거나 숨이 차는 현상은 일어나지 않는다. 실제로 법왕정사 신도들 가운데는 수행과정에서 정신적 안정과 육체적 질병이 낳는 부수적인 효과를 얻은 이도 적지 않다.

동국대 강남한방병원 구병수 교수는 "숨을 쉰다는 것이 너무 일상화 되어서 그 중요함을 잘 모르고 살아간다"며 "호흡과 함께 한 절은 육체적 건강뿐만 아니라 정신적인 건강까지 함께 얻을 수 있는 최고의 건강법"이라고 말했다.

글=김두식 기자 · 사진=고영배 기자



최윤근 교수의 아유르베다 읽기 ⑪

각 도샤 지나치면 몸에 이상 반응

3도샤가 인생의 각 단계에 미치는 영향 Ⅲ

바타에 부조화를 일으키는 원인들은 평소의 생활 습관들에서 쉽게 찾을 수 있다. TV를 지나치게 오래 시청한다든지 컴퓨터에 앞에서 많은 시간을 보내는 사람 등은 주의할 필요가 있다. 잦은 야간 작업이나 불충분한 수면, 태양 빛을 충분히 쬐지 못할 경우에도 조화가 깨진다. 또 껌을 씹으며 지나친 운동을 한다든가 찬바람에 과다 노출되거나 지나친 여행, 불규칙적이고 정리되지 않은 스케줄, 인스턴트 식품 등도 심신의 조화를 깨뜨린다. 질병으로는 위장내 가스, 골다공증, 불면증, 변비, 감각 이상, 폐기종, 어지러움, 말더듬증을 수반한다. 근육의 경련이나 위축, 통증, 경련, 경직, 건조증, 신경 쇠약, 혼미, 심신 쇠약 등을 가져온다. 감정 변화로는 수다가 심해지고 교만, 허풍, 충동적인 행동을 보이게 되며 건망증이 심해진다. 또한 불안정, 두려움, 근심, 안절부절, 정신 착란, 우유부단해지는 등 숨기고 비열하며 변화무쌍해진다. 음식은 여름엔 날것보다는 불에 익힌 것이 좋은데, 만약 채소나 샐러드를 날로 먹을 때에는 많은 양의 기름을 쳐서 먹도록 한다. 겨울에는 따뜻한 국, 잘 익힌 밥이나 국수, 채소 뿌리를 섭취하면 이롭다. 바타 체질은 뜨겁고 달고 짜고 신 음식이 맞다.

'조화' 깨진 생활이 바타 부조화 초래
뜨겁고 달고 짠 음식이 이로워
산행 · 감각 자극 등 통해 카파 감소

이상에서 보았듯 각 도샤는 지나치게 되면 우리 몸에 이상 반응을 일으킨다. 그러면 이 지나친 도샤들을 감소시키려면 어떻게 해야 할까? 아유르베다에서는 그 방법들을 신체의 감각 기관별, 심신의 활동별로 나누어 아주 자세히 설명하고 있다.

먼저 카파 도샤가 지나칠 때 감소시키는 방법들이다. 이때는 건조한 지역이나 높은 산을 걷는 것이 좋다. 특히 태양이 밝게 빛난 바람 부는 날이 좋은데, 등산을 하거나 평지를 기운차게 걸어주면 된다. 강한 유산소 운동, 달리기, 일광욕, 사우나, 바람 쏘이기, 잠 덜 자기 등도 도움이 된다.

다음으로 감각 기관을 이용한 감소법을 보자. 카파 체질은 강하고 자극적인 것이 도움이 되는데 자극적인 음악, 강하고 힘을 주는 소리들이나 노래 등을 듣는 게 좋다. 시각적인 면 역시 노랑이나 오렌지색, 금색이나 빨간색처럼 밝고 자극적인 색깔을 접하도록 한다. 음식은 가볍지만 자극적인 맛이 나는 것, 또는 양념들을 많이 넣은 쓰고 떫은 맛이 좋다. 가끔씩 굶는 것도 괜찮다. 향기 요법엔 여러 가지가 쓰이는데 주로 사향, 삼나무, 미루과의 몰약, 장뇌나 유칼립투스 향기를 이용한다. 겨자 오일이나 분말로 피부를 강하고 깊게 마사지해 주는 것도 좋다.

감정은 초연하게 가질 것을 권한다. 항상 나보다 남을 먼저 생각하며 욕심과 집착에서 벗어나도록 노력한다. 장기나 바둑 같은 정신 운동이 도움이 되며 과거나 전통에 매달려 스스로 속박당함이 없도록 한다. 마음을 고요히 가져 명상을 하는 습관을 들이도록 한다. 명상 시 만트라를 외우는데 이때 카파의 나쁜 기운을 줄여주는 주문---아임(Aim), 크림(Krim), 훔(Hum)과 같은 만트라를 반복해서 외워주면 좋다.

■ 포천중문의대

주지스님 초빙공고

본 사에서는 가람수호와 불법 홍포 발전에 기여할
덕높으신 주지소임스님을 아래와 같이 초빙코져합니다.

아 래

1. 자격 및 년령
   전문강원 대교과 졸업 및 3안거 성만 이상
   40세 이상의 비구, 비구니스님
2. 초빙인원 : 0명
3. 구비서류
   가. 수행이력서(사진부착) 1통
   나. 주민등록 등본 1통
   다. 승려증 사본 1통
   라. 강원 졸업 및 안거 성만 확인서 1통
   마. 추천서(해당자에 한함) 1통
4. 접수방법 : 우편접수
5. 접 수 처
   우 770-872 경북 영천시 자양면 충효리 660번지
   대한불교 조계종 충효사
6. 전형방법
   가. 서류심사후 개별통보함
   나. 제출된 서류는 일체 반환하지 않습니다.
   ※ 전화문의는 받지 않습니다.

대한불교 조계종 지장기도영험도량 충효사 / 주말 용맹정진 기도도량 무학사 / 천일지장경 독송회 근본도량 염불원 / 사회복지법인 충효자비원 / 회주 석해공 합장

승복 법복 안내

확실한 품질 · 만족할 가격

1. 고급 모직 : 특징 - 울 50% 폴리에스텔 50%
   적삼, 바지 150,000~180,000
   동방, 바지 180,000~210,000
   두루막 150,000~180,000
2. 무 명 [먹물 염색]
   적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000
   두루막 180,000
3. 무명, 면 : 면100%[먹물 염색]
   적삼, 바지 140,000 동방, 바지 170,000
   두루막 140,000
4. 솜 없는 누비 [먹물 염색]
   적삼, 바지 170,000 동방, 바지 200,000
   두루막 170,000
5. 면 목화솜 누비[먹물 염색]
   적삼, 바지 230,000 동방, 바지 270,000
   두루막 210,000
6. 골 덴 : 면100% 적삼, 바지 180,000
7. 장삼 고급모직 220,000~250,000
   대가사 150,000 반가사 70,000
   법복 모직 60,000~80,000

◆ 유사제품과 비교해 보십시요 ◆

전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.

위치 : 대구 중구청 뒤편 [동삼아파트 지하 공장] (지역판매점 모집)

30년 전통의 승복 전문 업체 원방각

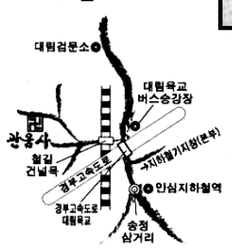
아름승복 전시장 : 053-256-0108 / 공 장 : 053-425-4449 / 휴대폰 : 016-597-4449 / 011-809-2398

주소 : 대구광역시 중구 동인 3가 88번지(동삼아파트 지하 공장)

노천에 모셔진 약사여래 불상 앞 다기에 거꾸로 치솟아 맺힌 고드름

약사여래기도도량인 대구 동구 안심 태고종 관음사(주지 벽파스님)에서 지난달 2월 9일 새벽 3시경 예불을 올리고 난 다기물에 위로 10Cm쯤 치솟은 모양으로 고드름이 형성된 기현상이 부처님의 가피력이라 생각하면서 뒤늦게 알려져 화제에 오르고 있다. (한국불교 제406호)

▶ 찾아 오시는길
대구시 동구 안심지하철역에서 하양쪽으로 약300m전방 대림육교 좌측 철길앞 이정표 표시
<버스노선 대림육교하차>
좌석 : 708, 508, 518, 555번
입석 : 55, 818, 808, 814-1, 814번



대구광역시 동구 괴전동 29-2번지
한국불교 태고종 관음사
주지 벽파 합장

▶ 문의
053)963-4028

육임학(六壬學)교실

시간에 마술사 태산육임원에서 태산대전으로 시작합니다.
육임학(六壬學)은 이미 오천여년 전 현녀(玄女), 황제(黃帝) 시대에 시작되어 오늘에 이러렀는데, 이는 음행오행상생상극(陰陽五行相生相剋)의 법칙에 의하여 구성되는 것으로 인간의 미래를 예측하는 데보다 더 훌륭한 정단법(正斷法)은 없다고 봅니다. 사람들은 좋은 일이 나타나기를 바라면서도 재해를 미연에 방지하는 것을 알지 못합니다. 무슨 일이나 흉재가 발생한 뒤에야 비로소 전문가의 감정을 받고자 하니 여러분이 이 학문을 체득하여 처세상의 좋은 지침으로 삼는다면 매우 큰 도움이 될것으로 생각합니다.

기초반	중급반	연구반	명리반
기초수업 9명 정원	人事세밀정단 9명 정원	사과상전표 비전활용법	추명학

● 육임학을 처음 체득하시는 분!
● 기초를 체득하였으나 아직 활용을 못하시는 분!
● 비전, 필법부, 간법, 사과삼전을 연구에 입문하시고 싶은 분!

육임관련서적
10권 천문역학(天文易學) 육임신과(六壬神課) 길흉정단법(吉凶正斷法)
11권 천문역학(天文易學) 육임신과(六壬神課) 실천감정법(實踐鑑定法)
12권 천문역학(天文易學) 육임신과(六壬神課) 세밀감정극비전(細密鑑定極秘傳)
16권 천문역학(天文易學) 육임신과(六壬神課) 초학상해(初學詳解)
18,19,20권 육임천문역(六壬天文易) 감정비전(鑑定泌鍵) 上 中 下

추명학관련서적
1-1권 사주추명학(四柱推命學) 입문(入門)
1-2권 사주추명학(四柱推命學) 오의(奧儀)와 응용(應用)
3,4,5권 사주추명학(四柱推命學) 오비전(奧秘傳) 上 中 下
6권 사주추명학(四柱推命學) 조후용신대법(調候用神大法)
7권 사주추명학(四柱推命學) 행운간법(行運看法)
8,9권 사주추명학(四柱推命學) 실천법(實踐法) 上 下
13권 천문자미운명학(天文紫薇運命學)
14권 간명(看命) 원칙과 실천(實踐)
15,21,22권 사주추명학(四柱推命學) 적천수화해(滴天髓和解) 上 中 下

주소 : 대구시 남구 대명 9동 501-7번지 1층
자료구입 계좌 : 대구은행 093-08-247393 (예금주 : 손외경)
전화 053)627-0170 / 휴대폰 016-580-6654