“이것이 알고싶다”

요가 Q&A

요가・명상 수련이 대중화되면서 인터넷에서 관련 정보를 공유하는 움직임이 활발하다. 특히 네이버(NAVER), 엠파스(EMPAS) 등의 포털사이트 지식 Q&A 코너를 이용하는 네티즌들이 늘어나면서, 수련 과정 중에 겪게 되는 문제점・해결책과 관련한 게시물의 등록건수나 클릭수 역시 상당해졌다. 지식 Q&A 코너에서 자주 보이는 질문들을 모아 한국요가연수원(원장 이태영) 요가지도자들에게 그 답을 들어봤다.

누구에게나 명현현상 나타나는지?

20~30대 건강한 사람 대부분 경험

Q : 배에서 왜 꾸륵꾸륵 소리날까?

A : 처져 있던 위 수축되는 과정

명현현상

Q : 요가를 처음 시작하면 명현현상이 나타난다고 하는데, 그것이 무엇인가요?

A : 요가와 같은 수련을 하면 심신의 리듬이 변하는 과정에서 몸살과 비슷한 현상을 겪게 됩니다. 명현현상(체질이 개선될 때의 현상)의 예는 다음과 같습니다. 쓰지 않던 근육 등을 움직여서 생기는 근육통, 갑작스런 기의 변화에 따르는 감기, 노폐물을 빼내기 위한 설사, 노란 소변, 냄새나는 땀, 냉이나 대하, 위에서부터 시작해서 아래로 내려오는 통증 등입니다. 심리가 안정되면서 우울감 또는 귀찮은 느낌 등이 일어날 수도 있습니다. 그러나 개인차는 심합니다.

Q : 명현현상은 누구에게나 다 나타나는 것인가요? 그런 증상이 없으면 요가 수행이 제대로 되지 않은 걸까요.

A : 명현현상은 수련이 잘 됐다는 증거이기도 합니다. 그러나 지나치면 많은 고통을 겪습니다. 그 강도는 본인이 조절하는 수밖에 없습니다. 수행의 강도가 약하거나 몸이 아주 약할 경우 명현현상이 일어나지 않습니다. 병이 아주 깊거나 나이가 아주 많아서 기가 없는 경우 역시 마찬가지입니다. 20~30대 연령층의 건강한 사람은 1주일 이내에 나타나는 것이 상례입니다.

내장기관

Q : 호흡 시에 배에서 꾸륵꾸륵 소리가 심하게 납니다. 배가 불러도 고파도 마찬가지입니다. 왜 그런 것일까요?

A : 무절제한 식습관 등으로 아래로 처져 있던 위가 수축되는 과정에서 소리가 나고 트림도 나옵니다. 식사는 소식하시고 식사 후 3시간 이상은 물외에 다른 고형물을 드시지 마세요. 장기가 좋아지면 소리도 사라집니다. 습관을 붙이는 것이 중요합니다.

Q : 요가를 석 달 째 배우고 있습니다. 그런데 많이 먹지도 않았는데 배가 금방 부르고, 속은 더부룩 답답하니 소화도 잘 되지 않습니다. 요가를 배우기 전에는 가스도 거의 차지 않았는데 요즘은 가스도 차고 방귀도 자주 나옵니다.

A : 늘어진 장이나 위가 수축되면서 식사량이 줍니다. 평상시에도 70%정도만 드세요. 장의 연동운동이 활발해지면서 방귀나 트림이 나옵니다. 평상시 식사량을 줄여 위의 본래 모습을 되찾으면 괜찮아집니다.

시간

Q : 호흡은 새벽에 하면 좋다는데요?

A : 새벽에 호흡을 하라는 것은 인시(03시 30분~05시 30분)에 천지의 기가 일어나는 시간이기 때문입니다.

Q : 생리 중에도 수련을 해도 되나요? 물구나무 서기 체위가 해로운 것은 아닌가요?

A : 요가의 모든 체위는 생리 중에 실시하더라도 부작용이나 이상을 일으키지 않습니다. 그래도 염려 되시면 체위는 하지 말고 호흡만 할 것을 권합니다.

Q : 요가직후에 식사를 해도 괜찮나요?

A : 원칙대로 하자면 식사는 요가 수련 2~3시간 후에 드시면 됩니다. 그러나 부드러운 죽 같은 음식은 1시간 후에 드셔도 괜찮습니다. 기혈이 잘 돌면서 의식이 어느 곳에 집중되면 소화가 어렵기도 합니다.

Q : 요가 후 바로 운동을 해왔는데 몸에 좋지 않다고 합니다.

A : 보통 요가 전후 1~2시간에는 식사나 목욕, 부부관계나 땀을 내는 운동 등을 권하지 않습니다. 오히려 몸을 상하게 한다고 하지요. 요가로 기혈이 순환되고 어느 특정부위에 모인 기혈이 근육이나 피부 표면 또는 소화기계로 몰리므로 효과를 감하기 때문입니다. 급하다면 옷을 따뜻하게 입고 가볍게 산책하는 정도는 괜찮습니다. 상기되고 불안한 경우라면 오히려 도움이 될 수 있습니다.

호흡

Q : 숨을 들이마실 때 목 안과 왼쪽 어깨에 힘이 들어가는 느낌입니다. 이래도 괜찮은 것인가요?

A : 폐의 끝선이 어깨 쪽에 걸려 있어서 호흡 시에 자극을 받아 그런 느낌이 들 수도 있습니다. 한동안은 숨을 배에 두고 호흡하세요. 나중에 자연스럽게 풀릴 때가 있습니다.

Q : 풀무호흡(들이 마시고 내쉬기를 평소의 호흡보다 빠르고 강하게 하는 호흡)시 윗입술의 떨림이나 경련이 있습니다. 이유가 뭘까요?

A : 입주위로 흐르는 경락이 자극을 받기 때문에 그렇습니다. 일주일 정도 지나면 사라집니다.

Q : 호흡을 하고 나면 배꼽에서 진물같은 것이 나옵니다. 물론 호흡을 하지 않을 때는 나오지 않구요. 요가를 하고 나서 몸이 점점 좋아지는 것을 느끼는데 배꼽에서 왜 진물이 나오는 것인지 모르겠습니다.

A : 몸의 기혈이 돌면서 노폐물이 밖으로 나오기도 합니다. 그 과정 중에 고름이 나오는 경우도 있습니다. 계속 호흡을 하시되 음식은 기름기가 없는 신선한 곡류나 나물 위주로 드셔보세요.

Q : 저는 요가를 한 지 한 달 반 되었습니다. 어제부터 호흡시 몸이 흔들리기 시작했습니다. 의식을 자꾸 쫓지 말고 단전에 집중하라는 지도를 받아서 그렇게 하려고 하는데 잘 되지 않습니다. 오늘은 그냥 가만히 앉아 있는데도 몸이 호흡할 때처럼 흔들립니다. 몸에 미열이 있는 것 같기도 하고 머리는 그냥 멍합니다.

A : 호흡으로 돌던 기혈이 일상생활에서도 순환하기 때문에 그렇습니다. 그 과정 중에 막힌 곳에 자극을 주면서 진동이 올 수 있습니다. 미열도 마찬가지 경우입니다. 계속 수련하면 1주일 정도면 사라질 겁니다. 다른 때와 달리 배가 고픈 경우나 변의 양이 많아 지는 경우도 있으니 놀라지 마세요.

체위

Q : 물구나무서기 체위를 7분 정도 했는데 귀가 멍하고 머리가 몽롱합니다. 5분 정도하면 괜찮습니다. 계속 해도 될까요?

A : 발끝까지 기혈이 돌면서 초기에 일시적으로 일어나는 현상입니다. 머리에 수술을 하시거나 다친 경우가 아니라면 이상이 없습니다.

정리=강신재 기자

아봐타 코스

나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

Avatar 밝은길 아봐타 센터

아봐타 마스터 김희균

전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.

지금이야 말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해
일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오

● 전화문의 상담 환영
서울시 종로구 평창동 154-1
전화 010-6230-2113 · ☎ 02)396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyun@avatar21.com

할로 죽이고 방으로 살리고

〈4〉 아난・마명・용수・세친을 선종조사로 끌어들인 이유

모든 종파 종합하고 있다는 점 과시하려는 선종의 의도 엿보여

선종의 법맥도를 살펴보면 특이한 것이 눈에 뜨인다. 아난존자를 필두로 세친 마명 용수 등 전혀 선종적 이미지와는 별로 어울리지 않는 인물들이 다수 포진하고 있다는 사실이다. 이들은 본인의 의사와는 상관없이 선종의 조사로 편입 되어버린 것일까? 만약 다시 환생하여 이 전등법계도를 본다면 어떤 반응을 보일실까 자못 궁금하다. 위상을 제대로 부여해 놓았다고 고개를 끄덕이면서 흐뭇한 표정으로 긍정하실까? 아니면 이맛살을 찌푸리고 난 후 그냥 모른척하면서 지나가실까? 그 해답은 아마 이럴 것이다. 선종승려로 출가해 있다면 전자일거고 그렇지 않다면 후자일 것이다.

<조당집> ‘가섭’ 편에는 제1차 결집에 참여하지 못한 아난존자의 고뇌하는 모습이 그려져 있다.

“나는 부처님을 지극정성으로 섬겼고 계를 범한 적도 없는데 왜 깨치지 못했는가?”

그 누구보다도 신심있고 투철한 지계의식으로 잘 살았노라고 스스로 자부하고 있던 그로서는 이해할 수 없는 일이였다.

‘왜? 왜? 왜?’ 이런 생각을 하면서 밤새도록 거닐다가 새벽이 되니 몹시 피곤하여 잠시 누우려는데 머리가 목침에 닿기 전에 깨달음의 지위를 얻었다. 그 기쁨을 이기지 못한 채 곧장 결집장소인 빔빌라굴로 가서 돌문을 두드렸다. 그리하여 문고리 구멍을 따라 들어갔다.

‘왜?’ 라는 의문은 의단이 되었고 그것은 하룻밤의 용맹정진으로 이어져 마침내 머리가 목침에 닿는 순간 깨침을 얻게 되었다는 내용이다. 일부 다른 문헌에는 결집장소에서 쫓겨난 아난이 대분심을 일으켜 절벽 위에서 졸음을 쫓기 위해 한쪽 발로 서서 용맹정진한 끝에 깨달음을 얻었다고 기록되어 있다. 어쨌거나 아난존자가 선종적인 방법론으로 깨달음을 얻었다는 결론은 내용적으로 일치한다.

마명 역시 그의 스승 11조 부다야사와의 대화에서 선사적인 모습으로 그려져 있다.

“어떤 것이 부처입니까?”

“그대가 부처를 알고자 한다면 지금 모르는 그것이 부처이니라.”

선종의 서천조통설의 특색은 마명(12조) 용수(14조) 세친(21조) 등의 인도대승불교 각파의 조사들을 선종의 전법조사의 한 사람으로 끌어들인 것은 선종이 종래의 모든 종파를 종합하고 있다는 점을 과시한 것이다. 다시 말해 불교전체를 선의 실천으로 통합한 것이라 할 수 있다.

작금에도 근래에 돌아가신 어른스님들은 이판사판을 막론하고 비문에는 ‘선사’ ‘대선사’ 칭호로 불리운다. 살아있는 사람도 누구든지 ‘00수좌’ 라고 불러주면 윗사람이 아랫사람을 배려한 호칭이 된다. 수좌는 수자(修者)가 언제부턴가 와전된 것으로 보인다. 수자는 수선자(修禪者)라는 말이다. 진짜수좌(首座)는 총림에서 방장 다음의 가장 윗자리에 앉는 어른을 가리킨다. 그렇거나 말거나 수자를 수좌라고 부르는 것이 이미 통용되고 있으니 그냥 그대로 사용하면 될 일이다. 어쨌거나 수좌(수자)는 언제부턴가 선종의 모든 승려를 부르는 호칭으로 굳어졌다. 선종의 입장에서는 설사 도심지 포교당에서 살고 있더라도 살고 있는 그 자리가 바로 선원이라고 생각하기 때문에 ‘수좌’ 라고 불리더라도 별로 잘못된 일은 아닌 것이다. 이래저래 선종적 정서는 출가자 모두의 면면에 흐르는 어쩌면 또 하나의 업(業)인지도 모르겠다.

이제 서론은 이정도로 해두고 이후부터는 처음 의도한대로 선종승려의 재미있는 일화를 통하여 수행과 삶이 둘이 아닌 그들의 일상적인 모습을 통해 이 시대를 밝힐 수 있는 지혜를 얻는데 보탬이 되고자 한다.

■ 원철 스님(조계종 포교원 신도국장)

정월 방생 및 삼사순례

오시는 길
◎ 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 – 대야검문소에서 김제방면으로 10분 거리
◎ 서해안 고속도로 동군산 IC. 서김제 IC에서 5분거리

간(肝)이 간 염 지방간 간경화 …

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액

토종 웅담과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

◻ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
◻ 다슬기 기름: 다슬기 15Kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV “6시 내고향”에 방영된 이래로 “생방송 좋은아침” MBC TV “고향은 지금” 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청 : 055) 963-9583 · 상담문의 : 055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

기도처 자연속에 보금자리 자광원

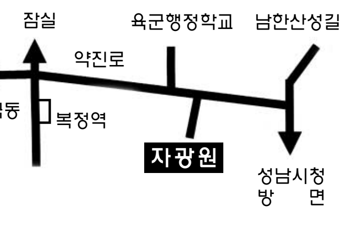
행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

보살 염불원의 특징

≫ 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 염불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.
≫ 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님 마을 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처 입니다.
≫ 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 거동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다
≫ 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 안락한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
≫ 고부간의 갈등으로 고민하시는 분
≫ 홀로계신 시아버님, 모시기가 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다.

위치 및 시설개요

◈ 소 재 지 : 경기도 성남시 수정구 복정동 116
◈ 대 상 : 만 65세 이상. 노환스님 또는 부부, 개인 등 거처하고자 하는 모든 불자
◈ 정 원 : 24명~30명 내외
◈ 시설개요 : 본 건 물 → 방규모(약 7평) 24실(각실 인터폰 설치) 법당, 팔각정자
부대시설 → 제 2 물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실
◈ 입방비부담 : 평생회원과 일반회원으로 구분 자비부담
◈ 연 락 처 : 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209



2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원