

마음 다이어트

김대선

〈3〉 잡념의 산물, 탁기와 스트레스

음식물 썩듯 스트레스도 ‘악취’ 뿜어낸다

향기 나는 삶을 살자

향기 나는 삶을 살고자 하는 인간의 욕망은 오랜 옛날부터 식물에서 채취한 향수나 아로마 따위를 통해 욕망을 충족하였다. 향에 친숙한 여성들뿐만 아니라 근래에는 남성들도 다양한 화장품이나 향수를 통해 자신의 외모를 가꾸고 있다. 한 때는 인공적인 향이 많이 사용되었지만, 웰빙 열풍 이후 천연향 수요가 증가하면서 수제 화장품, 향초, 비누 등의 소비가 급증하고 있다.

그런데 사람은 향수의 도움 없이 향이 나는 삶을 살 수 있다. 자신의 향(냄새, 체취)을 통해 건강 상태를 알 수 있다. 조선 중기의 최고 미인으로 아름다운 시를 남긴 황진이도 화장을 하지 않고, 비단옷을 입지 않고도 아름다움이 돋보였다고 한다. 선녀란 별칭에 맞게 ‘방 안에서 때로 특이한 향(異香)이 돌아 여러 날 동안 그치지 않았다’는 설화가 한을 이덕형이 지은 『송도기』에서 전해 온다. 국선도의 청산거사께서 수련을 하면 ‘사람 몸에서 나는 탁한 냄새를 맡아 질병을 알 수 있다’고 말했다는 일화도 같은 맥락의 예다.

맑은 기운으로 하는 호흡을 하지 않는 사람이라면, 호흡 수련으로 상당한 경지에 이른 황진이와 청산거사의 일화는 황당하고 믿지 못할 이야기라고 생각할 수도 있다. 나는 명상을 하면서 체취가 변화되는 것을 체험한 적이 몇 번 있다. 같이 명상을 하는 동료들도 몸에서 나는 밤꽃향, 솔향 등을 맡았다고 이야기한다. 몸에서 나는 체취는 향기일 수도 있지만 대부분은 좋지 못한 냄새를 풍기는 악취인 탁기가 많다. 향기가 아닌 탁기는 6개월에서 1년 정도 소 명상을 하면 대부분은 좋지 못한 냄새를 맡아 질병을 알 수 있다’고 말했다는 일화도 같은 맥락의 예다.

생각이 많아지기 때문이다. 이를 위해서는 탁해지는 원인을 알고, 맑게 정화할 수 있는 능력을 갖추어야 한다. 비유하자면 자갈과 모래가 깔린 깨끗한 시냇물은 자연의 오염된 물질을 정화하듯 몸과 마음이 어느 정도 맑아지면 노력하지 않아도 일정 부분은 자체 정화 작용이 일어난다.

음식물이 부패하면 악취가 나듯이 감정 스트레스가 오랫동안 체내에 쌓여도 부패를 일으켜 몸에서 냄새가 난다. 그럼 자신의 체취는 무슨 냄새일까? 어린아이는 젖내가 난다. 그리고 남성 처지에서 여성을 만나면 특유의 체취를 느낀다.

숨 명상을 통해 알게 된 것은 일상생활을 하면서 몸과 마음이 탁해지면 시간이 지나면서 질병으로 발전하고 심하면 생선 썩은 내와 같은 악취가 난다는 것이다. 그래서 자신만의 스트레스 해소법을 가지지 않으면 마음이 탁해져 몸과 마음이 무거워지고 시간이 흐르면 염증으로 발전하거나 근육의 유연성 부족 등을 발생시킨다. 건강과 심리 상태에 따라서 생성되는 세포의 대사 물질은 호흡과 땀을 통해 몸 밖으로 배출되기 때문에 자신의 체취는 건강의 척도가 된다. 최근에는 호흡 측정을 통해 폐에서 나오는 공기를 분석하여 질병을 발견하는 방법을 연구하고 있다. 몸에서 나는 냄새를 통해서 질병을 판별하는 것에 관해 동서양을 막론하고 관심이 집중되어 왔다. 특히 후각이 발달한 개를 사용하기도 하였다. 지금은 계속 장비가 발달하여 공기의 화학적 성분 분석을 통해 짧은 시간에 가능한 방법이 개발되어 곧 상용화될 예정이라고 한다.

그러나 우리는 일상에서 자신의 몸에서 나는 냄새를 제대로 인지하지 못한다. 그 이유는 무엇일까? 타인의 방에 들어가면 특유의 냄새를 맡을 수 있고, 환기하라는 말을 하곤 한다. 자신의 몸과 방에서 나는 냄새는 인지하기가 어렵기 때문이다. 처음 접하는 냄새는 뇌에 자극으로 인식되어 자극할 수 있지만, 점차 같은 냄새에 노출되는 시간이 길어지면 뇌에서는 해당 정보를 무시하게 된다. 다양한 종류의 와인과 커피를 갈별할 때 시간을 두고, 입과 코 안에 남아 있는 향과 맛을 제거한 뒤 다른 와인이나 커피를 감정하는 것은 이와 관련이 있다.

탁기 생성의 원인

명상을 처음 배우는 사람 중 깊은 호흡을 하다 보면 몇 번 하지 않았는데도 머리가 어지럽다고 할 때가 있다. 이것은 스트레스로 인하여 몸속의 기운 순환이 제대로 되지 않기 때문에 발생한다. 특히 가슴속에 감정 스트레스가 많이 쌓여 있을 때 이러한 일이



자주 발생한다.

호흡을 꾸준히 하다 보면 스트레스로 자신의 몸 안에 쌓인 탁한 기운이 다량 배출되는 시기가 몇 번 반복된다. 이런 과정을 거쳐 몸은 맑아지고 가벼워진다. 그러나 깊은 호흡을 하지 않으면 호수 바닥의 뽕 속에 쓰레기가 쌓여 있어도 위에서 보면 맑아 보이는 것과 같이 진정한 맑음을 찾기가 어려워진다. 흔히 스트레스는 주변이나 타인으로부터 받았다고 생각한다. 그러나 깊이 생각해 보면 자신이 타인의 행동이나 말에 반응하기 때문에, 잡념의 산물인 탁한 기운이 자신의 내부에 쌓인다는 사실을 발견할 수 있다. 즉, 자신 안에서 반응하는 요소(자존심, 승부욕, 명예욕 등)가 없다면 스트레스가 내부에 쌓이지 않고 흘러가는 것이다. 따라서 스트레스는 자신 안에 담아 두지 말고 한 귀로 들고 한 귀로 흘려보낼 수 있어야 한다. 마음에 스트레스가 끈적끈적하게 쌓이는 원인은 항상 자신에게 있다.

탁한 기운인 탁기는 정신적인 면과 육체적인 면에서 생성된다. 정신적으로는 정신적 갈등이나 번뇌, 집중적으로 한 가지를 골똘히 생각하는 것이 탁기를 생성한다. 자존심, 혼자라는 외로움, 두려움, 부정적인 감정과 생각, 미래와 경제 불안, 지나친 경쟁 등으로 발생하는 고민도 탁기의 원인이 된다.

육체적으로는 안 좋은 음식이나 오염된 공기, 물, 과격한 운동, 급변하는 기후와 날씨, 음주와 흡연 등을 들 수 있다.

탁기 생성 원인 중 제일 중요한 것은 해결되지 못하고 오래 지속되는 갈등과 고민

“
‘향기’에 대한 인간 욕망
향수·아로마 등으로 해소
맑은 기운으로 향기 얻어
명상할수록 체취 변화
스트레스 받으면 탁기 쌓여
스트레스는 항상 ‘나’로부터

”
이다. 타인과의 감정 대립이나 의견 충돌로 부딪히면서, 또는 자신과 부딪히면서 이렇게 할까 저렇게 할까, 하고 마음속에서 발생하는 갈등이 그것이다.

숨 명상에서는 물질적인 스트레스가 20~30%, 정신적인 스트레스가 70~80%의 영향을 미치며 자신의 몸과 마음을 탁하게 만드는 것으로 본다. 그중 육체적인 것은 대개 몸의 자정작용이 있어 일정 수준까지는 스스로 배출되지만, 정신적인 것은 그날그날 배출하지 않으면 계속 쌓이게 된다. 이를 방지하려면 몸속에 탁기가 고이기 시작한다. 따라서 매일 숨 명상을 통해 그날의 탁기는 그날 제거하고 과거의 탁기까지 제거해야 비로소 맑아질 수 있다.

마음을 탁하게 하는 스트레스

자리에 앉아 명상을 하다 보면 수없이 떠오르는 잡념으로 인해서 못하겠다고 말하

는 사람들이 있다. 원하는 시기에 필요한 생각만 하면 좋겠는데 자신의 의지와 관계 없이 잡념은 떠오른다. 늦은 밤 잠자리에 들었는데 낮에 회의하며 벌어진 논쟁에서 자신의 의견이 존중받지 못하고 무시당한 장면이 떠올라 뜬 눈으로 잠을 설칠 수도 있다. 또 누명을 쓰는 등의 역울한 일이 발생하면 지난 일이 주마등처럼 순식간에 지나가며 눈물이 나기도 한다. 이럴 때일수록 수만 가지 생각이 겹쳐지며 더욱 혼란스러워졌던 기억이 있을 것이다.

명상은 순간순간 해결하지 못하고 지나가는 문제들로 인해 쌓여 있는 생각과, 감정으로 인한 잡념의 산물인 탁기를 호흡을 통해 배출하여 맑은 상태를 만들고자 하는 노력이다. 따뜻한 물로 샤워를 하면 몸이 가벼워지듯, 맑은 기운으로 하는 호흡을 하다 보면 잡념들이 어느새 사라져 가벼워지는 것을 느끼게 된다.

스트레스는 교감신경을 흥분시켜 심장 박동과 호흡수를 증가시킨다. 따라서 혈액 순환은 촉진되고, 근육이 긴장되고 강화되어 순발력이 높아진다. 우울하고 슬픈 감정에 사로잡혀 있는 사람에게는 스트레스가 치유하는 효과를 불러온다고 말하기도 한다. 하지만 좋은 스트레스(eustress)도 10분 이상 지속되면 좋지 않다고 심리학자들은 말한다.

그렇다면 현대 사회에서 정신적인 스트레스가 증가하는 요인은 무엇일까?

첫째는 정보화 시대 이후 지식 위주 사회가 자리 잡았기 때문이 아닐까 한다. 부모와 가족을 통해 사랑과 인성을 배우고 학교

생활에서 지식과 관계성, 활동성을 익히며 그것들이 사회생활로 이어질 때 이성적이게 된다. 그러나 지금은 배움의 가치가 지식을 습득하여 시험에 합격하는 것에만 집중되어 있다. 따라서 현대인은 감성이 때마침 지식의 비민과 변비에 빠져 혼란을 겪는다. 행동, 감정, 지식이 삼위일체를 이룰 때 비로소 지혜가 된다는 것을 기억해야 한다.

둘째는 멀티미디어와 인터넷의 발달로 스마트폰, 태블릿으로 이어지는 속도 경쟁이 주는 심리적인 압박을 들 수 있다. 속도 경쟁에서 뒤처지지 않기 위해서 끝없이 배우며 준비하는 삶을 살아가야 하는 것이다. 따라서 삶을 돌아보고 정리하며 치유하는 삶을 살아가고자 하는 마음의 여유는 상실된다.

셋째는 1997년 IMF이후 계속되는 경기 불황과 침체로 인한 실업과 해직에 대한 심리적 압박을 들 수 있다. 넷째는 부모 세대의 경쟁과 맞벌이 가정의 증가로 인한 애정 결핍과 외로움이다. 이는 유치원과 유아원 등에서 홀로서기를 일찍 시작하는 아이들이 많아지는 것과 관련이 깊다. 다섯째는 멀티미디어 발달을 통해 접하게 되는 부정적인 정보들이 주는 강한 자극을 들 수 있다. 우리 사회에서는 자극적이지 않으면 뉴스가 될 수 없다. 점점 강한 자극을 원하는 것이다.

이처럼 앞서 언급한 요인들로 인해 현대인은 자신의 내면에서 느껴지는 감정과 생각들을 정리하지 못하고 혼란에 빠진다. 네트워크로 연결되어 있지만 혼자만이 느끼는 외로움과 두려움, 경쟁으로 인한 자존심과 미래의 불안 등으로 발생하는 갈등과 고민은 현대인을 부정적인 감정으로 몰고 간다. 사회 전체적으로 우울증과 자살률이 증가하는 것은 결국 감정적인 스트레스를 해소하지 못하기 때문에 발생한다.

다양한 정신적 요인들에 대한 무감각과 무감성은 생존을 위한 하나의 수단일지도 모른다. 너무 많은 스트레스가 내부에 쌓여서 스트레스 비만을 넘어 스스로 에너지를 고갈하는 당뇨 상태에 빠져 버린 사회를 우리는 살아가고 있다. 따라서 작은 스트레스에도 크게 반응하는 것은 사회적으로 스트레스가 이미 임계치를 넘었기 때문에 발생하는 생존을 위한 무의식적인 몸부림일지도 모른다. 매일 아침 일어나 자신의 기분을 관리하는 것은 오늘날 선택이 아닌 생존의 문제로 다가오고 있음을 기억해야 한다.

정리·박현숙 기자

이 글은 《마음 다이어트》(책나우 펴)에서 발췌한 내용입니다.

대한민국 새로운 장래문화 분재 공원

특허권 취득! 화분장묘
사찰 더 이상의 불사금 조성은 없다. 이젠 불자를 위하여 주고받으시다.

화분장이란?
연꽃재대학원에 주목나무를 심고 나무아래 유골을 안치하여 분재공원을 조성하는 신 장묘법.

장점
◆ 이상, 개장의 법적 번거로움이 없다.
◆ 1기의 화분장은 가족 모두 신도화
◆ 사찰분재공원 조성은 신도 활성화
◆ 상조회사, 지역장례식당, 신도가족의 영업방안.

◆ 사찰부지 300평기준 : 20기 이상화분장묘 설치, 약 10억원 불사조성
◆ 현 수목장비용 300 ~ 500만원
◆ 17화분장묘 안치시, 유가족 전체 개인등,영가등,천도제,기타

화분장묘 특허권자: 김성만 / 특허번호: 제 10-1467668
상담전화: 054)331-9303.010-8458-3310
www.화분장.kr

동방문화대학원 대학교 평생교육원 “경기민요 국악지도자과정 모집”

- **개강일시:** 2015년 9월초 개강 예정
- **강의시간:** 매주 화요일 11시 ~ 14시까지
- **강의장소:** 동방문화대학원 대학교 3층 강의실
- **교육내용**
민요의 필요한 호흡법과 발성법
경기12잡가 / 경서도민요 / 회심곡
- **수강료:** 한학기 50만원
- **박운정 교수소개**
중요무형문화재 제57호 경기민요 목계월 이수자 제31회 MBC전주대사습놀이 민요부 “장원” 제16회 KBS 국악대경연대회 민요부 “장원” 제14회 전국민요경연대회 민요부 “대통령상”

수강신청 및 문의
동방문화대학원대학교 평생교육원 교학과
서울시 성북구 성북로 28길 60 (성북동)
☎ TEL 02)3668-9871

지하철 : 4호선 한성대입구역 6번출구에서
버스 : 111,2112번으로 환승 후 동방문화대학원대학교에서 하차
정류장 바로 앞 동방아구찜과 손칼국수 사이 골목으로 200M 정도 도보

새로운 인생의 관문인 대학
동방문화대학원대학교 (평생교육원)
DONGBANG CULTURE GRADUATE UNIVERSITY

관음수련법

- 1 관음법은 기원하고 천도하기 위하여 만들어진 진리가 아닙니다. 부처님께서 누구든지 수련하고 정진하면 인간의 몸 통로가 열려 성불할 수 있도록 만들어 놓은 초첨단 음파공학 진리이며, 현대의학으로도 할 수 없는 초첨단 의학적 진리입니다.
- 2 관음수련으로 치유될 수 있는 병
중풍, 루미티스, 관절염, 허리통증, 신병, 변비, 소화불량, 빈혈 및 다이어트,20대 몸매, 피부미용효과, 목소리 교정 및 트림 등등
- 3 관음수련의 종교적 성취
(1) 좌측(뇌) 통로가 열리면 - 지혜의 문이 열려 (문수보살)
(2) 우측(뇌) 통로가 열리면 - 보리심이 일어나 (관세음보살)
(3) 중앙(뇌) 통로가 열리면 - 행동하는 힘이 생겨 (보현보살)
(4) 사지 통로가 열리면 - 치료할 수 있는 능력이 생겨 (약사여래)
(5) 오관이 모두 열리면 육신통을 성취하며 이마에 제3의 눈이 열립니다.
- 4 관음수련의 일반적 성취
(1) 초인적인 운동선수, 골프 등등
(2) 시인 및 학문적 재능
(3) 가수 및 예술적 재능
(4) 팔정도 의 사고와 의식이 저절로 생겨나 올바르게 바른 인격수양
(5) 뇌졸중, 뇌출혈, 뇌경색 등을 예방하며 건강에 100가지 이로움이 있음.
- 5 관음수련은 불자가 되기 위한 수련이 아니라 관세를 보살 - 부처님 같은 사람이 되기 위한 수련입니다. 불법의 위대함을 직접 느껴보세요.

경기도 남양주시 진접읍 내곡리 303-9번지
전화 031)572-6118 제석천 만덕사 관음 합창

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미메탈, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성 보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 압박성 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 끼여처럼 속변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.