

마음 다이어트

김대선

<4> 호흡 제대로 하기

# 명상으로 먼지·구름 걷고 '하늘'을 찾아라

### 파장을 주고받는 호흡

기운과 함께하는 숨 명상은 아랫배까지 들이쉬고 내쉬는 호흡을 통해 몸과 마음을 비워 맑게 정화하고, 조절하여 궁극적으로 지혜를 밝히는 명상법이다. 이때 호흡과 의식(생각)을 하나로 일치시키는 훈련이 매우 중요하다.

호흡(呼吸)이란 내쉬는 호(呼)와 들이쉬는 흡(吸)으로 구분할 수 있다. '호'는 공기를 내보내는 것 외에 '호흡치다'라는 의미를 함께 포함한다. 이는 한 가지 단 한 가지 단서를 제공한다. 즉 내쉬는 '호'를 통해 몸 안의 탁한 공기와 에너지를 배출하고, 언어와 몸짓을 통해 의사소통과 감정의 파장을 전달하는 것이다. 반면 '흡'은 공기를 통해 산소를 포함한 에너지를 흡수하고, 타인의 감정과 자연의 파장을 받아들여 뇌와 마음으로 전달하는 수단이다.

<동시성의 과학, 싱크Sync>에서는 호흡을 한다는 것은 공기 속에서 에너지와 정보를 받아들이고, 자신의 내부에 존재하는 에너지와 정보를 외부로 전달하는 직접적인 수단인 것이다. 이것을 '파장을 주고받는 다' 또는 '호흡을 맞춘다'라고 표현하기도 한다.

호흡은 기운을 전달하고 전달받는 수단이다. '스파스타'라는 프로그램에서 심사위원 박진영은 소리의 공명을 위해 깊은 복식 호흡을 해야 한다는 말과 함께, 전달되는 느낌을 '공기만 소리만'이라 평가하기도 했다. 똑같이 날숨으로 하는 노래인데도 전신을 울리는 소리, 머리를 울리는 소리, 가슴을 울리는 소리 등 다양한 느낌으로 전달된다. 이를 과학적으로 표현한다면, 입안의 혀 모양과 위치에 따라 흐르는 공기의 진동으로 귀로 들을 수 있는 가청 주파수의 파동이 달라지기 때문이다. 이때 인간은 감정이라는 자신 안의 에너지 상태를 그대로 표현하며 전달하게 된다. 그래서 똑같은 공기가 입을 통해 나가지만 마음이 공명한다는 위치에 따라서 상대방이 느끼는 몸의 울림은 천차만별로 달라지는 것이다.

평소 아랫배에 관심을 가지고 따뜻하게 잘 관리하면 건강을 유지할 수 있다. 무관심하게 방치하면 스트레스를 통해 탁한 에너지가 모여 적(積)이 된다. 한의학에서 사용하는 언어인 적(積)은 외부에서 들어오는 탁한 기운이다. 이를 그대로 두면 복부가 병해지고 딱딱해져 돌처럼 굳는다.

숨 명상에서 하는 호흡은 평소 방치되어 있던 기운 저장 창고인 아랫배(단전)를 사용하는 호흡이다. 초보자는 가장 먼저 내쉬는 호흡을 통해 몸속에 쌓여 있는 탁한 기

운을 내뱉고, 들이쉬는 숨으로 자연의 맑은 에너지를 끌어온다. 단순히 아랫배를 움직여 호흡하고 생각하는 것만으로 기운의 움직임은 만들어낼 수는 없다. 자신의 마음을 통해 탁한 기운을 배출하고, 맑은 기운을 공급하고자 하는 의지가 있어야 한다. 아랫배를 움직이는 몸의 호흡과 의지가 결합해야 기운의 움직임이 가능하다. 처음에는 기운의 이동이 원활하게 이루어지지 않지만 꾸준히 명상을 하다 보면 마음의 힘이 강해진다. 집중하는 능력이 높아지면서 조금씩 몸 안에서 기운의 이동을 조절할 수 있게 된다. 자전거 타기가 연습을 하며 누구나 가능하듯, 기운을 조절하는 것도 방법을 모르고 연습을 하지 않아서 그렇지 누구에게나 가능한 잠재 능력이다.

호흡을 조절하는 것을 조식이라 하며 기운과 파장을 조절하여 자신과 자연을 일치시키는 수단으로 숨 명상에서 가장 중요한 요소이다.

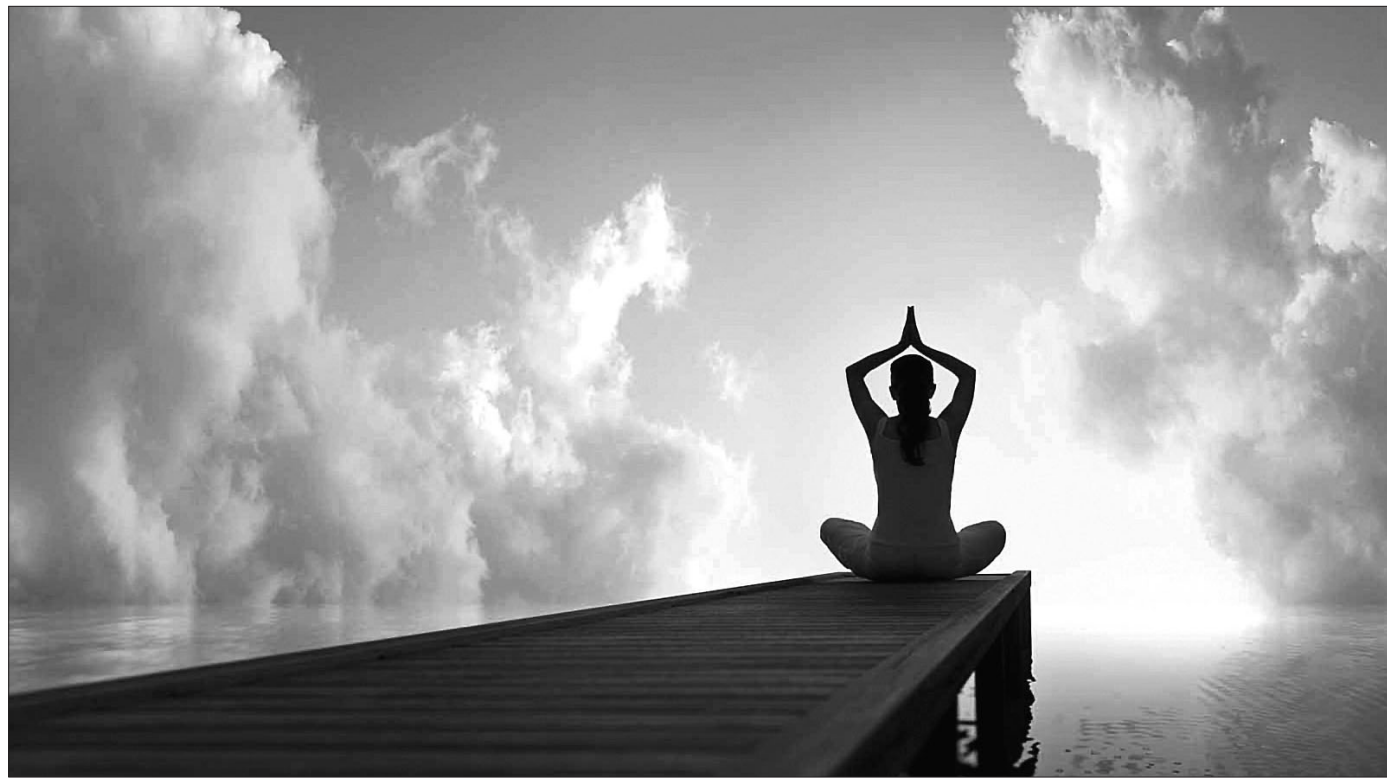
### 깊은 명상을 위한 3단계 호흡

호흡을 조절하여 마음을 다스리고 영적인 각성에 이용할 수 있는 것은 인간만이 가능한 것으로 알려져 있다. 우리 조상들은 호흡을 적극적으로 이용하여 몸과 마음을 다스리고 지혜를 밝히는 방법을 전해준 것이다.

우리나라 전통 수행에서는 호흡을 적극적으로 이용한다. 호흡을 하여 가장 먼저 몸 안의 탁한 기운을 배출하고, 맑은 기운으로 가득 채운다. 그 후 일정량 이상의 기운이 모이면 몸 안에서 유통시키는 훈련을 한다. 그 과정에서 요동치던 몸과 마음의 파장이 조금씩 낮아져 자연과 교류할 수 있는 수준에 이른다.

인간의 뇌파는 의식을 가지고 있기 때문에 깨어 있는 시점과 수면 상태 간에 많은 차이가 난다. 수면의 초기 단계인 세타파, 깊은 수면 상태인 델타파는 1시간 30분을 주기로 계속 반복된다. 세타파는 수면 중 꿈을 꾸는 파장 대역으로 뇌 과학과 명상에서는 영감과 창의력이 나오는 파장으로 이해한다. 숨 명상은 호흡을 통해 알파파에서 세타파로 넘어가고, 최종적으로는 삼매라고 하는 델타파의 영역까지 의식 상태에서 도달하는 것을 목표로 한다.

호흡을 통해 뇌파의 변화를 일으키기 위해서는 몸과 마음이 최상의 상태를 유지해야 하며, 충분한 에너지를 가지고 있어야 한다. 명상을 하면서 중간에 졸게 되는 이유는 피곤하고 체력이 부족하기 때문이다. 맑은 기운으로 하는 깊은 호흡을 통해 몸과 마음을 깨끗하게 하여 마음의 갈등 요인



을 제거하고, 지혜를 밝히기 위해서는 몇 가지 조건이 필요하다.

첫째, 호흡에 힘이 있어야 한다. 초보자는 복부의 힘을 통해 강한 호흡을 먼저 한다. 이것은 자동차를 운전하기 위해서 시동을 걸고 잠시 후에 출발하는 것과 같은 이치다. 화로에 불을 붙이기 위해서 풀무질을 하는 것에 비유할 수도 있다. 복부를 강하게 움직이는 호흡을 꾸준히 연습하다 보면 경직된 복부에 쌓여 있던 탁기는 배출되고, 맑은 기운이 점차 모이게 된다. 기운이 어느 정도 모이면 근육의 힘이 아닌 기운의 힘을 기반으로 하는 강한 호흡을 할 수 있게 된다. 호흡에 힘이 없다는 것은 심리적으로 우울과 슬픔을 의미하고, 신체적으로는 체력 부족을 의미한다. 따라서 이때 근육의 힘을 이용하여 강하게 호흡하는 것이 필요하다. 기운이 부족할 때도 강한 호흡을 5~10분 정도 하다 보면 서서히 힘이 생기는 것을 느끼게 된다.

둘째, 호흡이 부드러워야 한다. 근육을 통해 강한 호흡을 하는 것은 오래 지속할 수 없다. 만약 힘이 없다면 체력 단련을 위해서 강한 호흡을 먼저 익혀야 된다. 그 후 강한 호흡을 바탕으로 부드럽게 호흡하는 것을 연습하게 된다. 강함이 없는 부드러움은 유약한 호흡이기 때문이다. 강한 호흡을 통해 부드러운 단계로 넘어갈 때 비로소 마음의 여유가 생긴다.

셋째, 천천히 길게 호흡해야 한다. 호흡이 강하고 부드러운 상태에서는 몸과 마음에 충분한 기운이 공급되고 유통된다. 이

“  
‘단전호흡’ 사용해 기운 전달 아랫배 움직임 의지 결합해야 일정 기운 모이면 유통, 전달 혈(穴)과 경락이 유통 수단  
”

상태에서 호흡을 최대한 천천히 하면 폐와 심장의 심박 수 저하로 인해 몸의 진동이 고요해지고, 감정 상태도 점차 안정된다. 몸과 마음에서 발생하는 진동이 낮아지면 주의 집중력이 높아지고, 뇌파 중 세타파와 베타파를 포함한 영역이 동시에 활성화되기 때문이다. 이상 상태에서는 자신의 내면이나, 원하는 일에 더욱 주의 깊게 집중할 수 있게 된다. 특히 세타파에서는 창의적인 사고가 많이 발생한다고 알려져 있는데, 이러한 호흡을 통해 창조의 원동력과 접속되는 것이다.

### 명상의 2가지 집중법

수련은 몸과 마음을 갈고닦는다는 의미로 두 가지 방법이 있다. 몸의 움직임을 조절하여 마음을 바꾸는 방법과, 마음을 이루고 있는 기질을 바꾸어 몸을 바꾸는 방법이다. 전자는 예절(몸의 올바른 동작)을 통해

같은 행동을 매일 반복하는 것으로 밖에서 안으로 변화를 추구하는 것이다. 후자는 자신의 불균형한 음양오행의 기운을 조화시켜 마음에 가득한 감정과 욕망을 비우고 인간의 본능적 상태인 맑음, 밝음, 따뜻함으로 기운을 변화시키는 방법이다.

숨 명상은 호흡과 기운의 힘으로 안팎의 변화를 동시에 추구하여 수행하는 명상법이다. 그래서 호흡을 적극 사용하여 몸과 마음을 갈고닦을 수 있는 기운을 모으며, 자신을 변화시키고 스트레스를 흥분된 파장을 낮춘다. 마음을 갈고닦는 데 필요한 에너지를 조절하기 위한 수단으로 바로 호흡이다. 이때 어떤 기운을 받아들이고, 사용할 수 있는가가 명상의 수준을 결정한다. 명상에서는 영성과 본성을 각성시킬 수 있는 수준 높은 우주 기운을 추구한다.

호흡을 통해 외부에서 받아들이는 기운은 지기, 천기, 우주기로 구분할 수 있다. 지기는 지구의 땅과 자연의 기운이다. 호흡을 하지 않아도 곡식을 포함한 음식을 통해 어느 정도 받아들일 수 있다. 식사를 하면 음식물의 영양소와 산소가 결합을 통해 에너지를 만드는 것이 그것이다. 이 에너지는 몸의 세포를 만들고 유지하는 작용에 사용된다.

천기는 감정을 조절하고, 사랑을 키우며, 마음의 폭을 넓히는 하늘과 별의 기운이다. 전통적으로 천기에 관해서는 태양계를 구성하는 별들 중 수성, 금성, 화성, 목성, 토성은 오행의 천기이고, 태양은 양기로 따뜻함, 달은 음기로 맑음을 대표하는 것으로

보았다. 드라마 '허준'에서 침을 늦은 밤이 나 새벽에 시술했던 이유가 바로 천기를 연결하기 위함이다.

우주 기운은 북극성의 기운으로 대표된다. 아주 낮은 파장 대역을 가지고 있어서 보통 의식 상태에서는 느낄 수 없다. 오직 아주 깊은 명상 상태에서 무의식과 같은 파장 대역을 통해서만 이를 받아들일 수 있다. 잠으로 비유하면 꿈도 꾸지 않는 깊은 수면 상태에서 무의식을 통해 우주와 연결되는 것과 같다.

명상에서 하는 호흡은 보이지 않는 혈(穴)과 경락을 통해 기운을 유통시키는 수단으로서 자세 명상법이 동반될 때 효과가 배가된다. 요가에서는 가장 핵심이 되는 몇 개의 혈(穴)을 차크라로 표현한다.

인간은 여러 유형의 구멍을 통해 기운과 소통하며 살아가고 있다. 입을 음식을 받아들이고, 공기의 떨림을 통해 소리를 발생시켜 기운과 정보를 주변에 전달한다. 코는 공기를 출입시키고, 공기에 포함된 입자를 통해 냄새와 에너지를 뇌에 가장 빠르게 전달한다. 귀는 소리라는 공기의 진동을 통해 주변의 정보와 파장을 받아들이는 곳이다. 눈은 빛 에너지를 통해 시각 정보를 받아들인다. 피부의 구멍을 통해서도 땀을 배출해 체온을 조절한다. 즉, 인체의 모든 구멍은 유무형의 에너지와 기운을 받아들이거나 배출하는 혈(穴)이다. 따라서 피부를 통해 기운과 정보 등의 파장을 받아들일 때 막힌 곳이나 화확성유로 된 옷을 잘못 입으면 건강에 좋지 않다.

명상에서 비움(공)을 강조하는 것은 가장 높은 하늘은 비워져 있고, 투명하게 맑으며 가깝기 때문이다. 구름과 먼지가 있으면 하늘의 빛이 지상에 전달되지 못하는 것과 같이 내면에 갈등과 고민, 감정이 가득 쌓여 있으면 본성의 빛이 빛날 수 없다. 결국 마음을 갈고 닦는다는 것은 자신을 감싸고 있는 기억과 경험, 지식 등으로 생성된 감정의 상처와 혼란을 치유하고 깨끗이 지워내는 기운의 변화를 의미하는 것이다.

수준 높은 천기와 우주기는 호흡을 길게 하여 몸과 마음이 고요해졌을 때 연결되며 받아들여진다. 몸을 빠르게 움직이는 동작과 합성을 지르는 동적인 명상으로는 천기와 우주기를 받아들일 수 없다. 이때 영적 각성(Spiritual awakening)을 위한 명상은 마음을 비운 채 맑고 밝은 따뜻한 기운으로 하는 긴 호흡이 있어야 가능하다는 것을 기억하자.

이 글은 <마음 다이어트>(책나루 펴)에서 발췌한 내용입니다.

## 사람을 찾습니다

부모님이 애타게 찾고 있습니다.



2007년도에

강화군 강화읍 남산리 211-4번지에서 부모님과 함께 장수순대국밥집을 하던 중 소지품과 신분증, 휴대폰도 놓고 집을 나왔습니다. 그 이후 강화경찰서에 실종신고도 했고 인천경찰청에 부친 DNA 검사 자료도 준 상태입니다. 본명은 박영복입니다. 주위 분들 자세히 보시고 꼭 연락 바랍니다. 사례하겠습니다.

부모 모두 생존해 있습니다.

현재는 경남 함양군 함양읍 뇌계길 102-2에 살고 있습니다.

연락처 010-6737-1455 아버지

## 대한민국 새로운 장래문화 분재공원

특허권취득! 화분장묘

사찰 더 이상의 불사금 조성은 없다. 이젠 불자를 위하여 주고받습니다.



### 화분장묘란?

연꽃장대화분에 주목나무를 심고 나무아래 유골을 안치하여 분재공원을 조성하는 신 장묘법.

### 장점

- ◆ 이장, 개장의 법적 번거로움이 없다.
- ◆ 1기의 화분장은 가족 모두 신도화
- ◆ 사찰분재공원 조성은 신도 활성화
- ◆ 상호회사, 지역장례식장, 신도가족의 영업방안.

◆ 사찰부지 300평기준 : 200기 이상화분장묘 설치, 약 10억원 불사조성

- ◆ 현 수목장비용 300 ~ 500만원
- ◆ 1기화분장묘 안치시, 유가족 전체 개인등,영가등,천도제,기타

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

## 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, 현대과학으로도 할 수 없는 초첨단 의학적 진리입니다.

2 관음수련으로 치유될 수 있는 병  
중풍, 류마티스, 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 인격수행  
(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 합장

## 동방문화대학원대학교 평생교육원 「집터와 주택풍수」 수강생 모집

가을학기 개강 ▶ 2015년 9월 3일(목)~16주

- 강의시간 : 목요일 18:00 ~ 20:00
- 교수약력 : 동방대학원대학교 미래전략학 박사
- 수 강 료 : 300,000원 (1학기)  
우리은행 1005-602-240360 (예금주: 동방대학원대학교)
- 담당교수 : 이상무 (풍수지리학 박사)
- 모집정원 : 선착순 15명
- 교육목표 : 삶의 본거지이자 생활공간인 현대사회에서 점차 중요시되고 있다. 본 강의는 양택에서 필요로 하는 풍수의 기본이론을 포함하여 집터와 좌향, 지형지물, 건물 형태 그리고 건물 내부의 배치 등이 그곳에 거주하는 인간에게 미치는 영향과 길흉을 양택 전반에 걸쳐 학습하고, 지식과 안목을 길러 양택풍수의 개념을 정립하고 실용적인 풍수교육을 지향한다.
- 교 재 : 가택풍수학, 나경, 유인물, 甲午年 民曆 외
- 양택 2급 자격증 : 1년 수료시 소정의 과정을 거쳐 총장명의 자격증 수여
- 가을학기 개강 : 2015년 9월 3일(목) ~ 16주
- 주요 강의 내용 : 양택풍수에서 터와 건물의 기본조건과 개념 / 구성풍수의 길방과 6대 흉방 / 팔방위별 주택과 집터의 가상과 지상 / 사무실의 부서배치와 업종에 맞는 출입구 / 건물내부의 인테리어 / 하도 낙서와 선후천 팔괘이론 / 나경의 사용법과 기초이론 / 택지내 정월수와 수목별 배치 길흉론 양택상요와 문, 주, 좌(부엌)의 배치 / 물과 하천을 이용한 집터의 길흉 / 택지로서 좋은 터와 나쁜 터 구분하기 / 택일법 (이사, 건축, 장례, 개업 등)

■ 연락처 : 02)3668-9890 담당교수 : 010-2247-9007  
■ 주소는 길 : 4호선 한성대입구 6번출구 1111번, 2121번 동방대학원 하차

동방문화대학원대학교