

마음 다이어트

김대선 (명상 지도자)

(9) 숨 명상의 효과

# 단 '1% 노력'으로 영감 얻는 법

### 몸 건강에 미치는 영향

숨(기운)과 함께하는 숨 명상을 하다 보면 각 개인의 목표와 수련의 정도에 따라서 조금씩 다른 효과가 나타난다. 특히 호흡 길이가 강도에 따라서 상당한 차이가 발생할 수 있다. 또, 자신의 건강과 심리상태에 따라서 느끼는 효과와 순서에 차이가 있을 수 있다.

첫째, 숨 명상은 맑은 기운으로 하는 숨 호흡을 통해서 가장 먼저 몸의 기운을 변화시킨다. 일상에서 다양한 스트레스로 인해 탁해진 몸을 맑게 하는 것이다. 맑아진다는 것은 몸의 냄새가 조금씩 없어지는 것과 같다. 흔히 아이들은 젓비린내가 난다고 한다. 성인들은 건강 상태에 따라서 다양한 냄새가 나는 것으로 과학적으로도 알려져 있다. 당뇨병 환자에게는 설탕 같은 냄새, 흉역 환자에게는 깃털 같은 냄새, 지하철이나 버스에 탔을 때 주변에서 비린내와 매콤한 냄새가 나는 것은 이와 관련된 것이다. 나이가 들수록 기혈 순환이 원활하지 못하면서 특유의 냄새가 강하게 나타날 수 있다. 남녀의 성에 따라서 서로 다른 향을 발산하기도 한다. 숨 명상으로 기운이 맑아지면 냄새가 조금씩 없어지고 향이 나기도 하는 것을 느낄 수 있을 것이다.

둘째, 몸이 맑아지면서 탁한 에너지가 배출되면 천근만근이던 몸이 매우 가벼워지는 것을 느끼게 된다. 이것을 일반적인 운동으로 느끼는 가벼움과는 차이가 있다. 체조, 서서하는 명상, 디톡스 호흡으로 몸이 활성화되면서 몸 안의 무겁고 탁한 에너지를 배출하고, 맑은 에너지를 가득 채우면서 가벼움을 느끼게 되는 것이다.

셋째, 전신의 기혈 순환이 촉진되면서 몸의 자율 작용이 강화된다. 긴장된 곳이 이완되면 혈액순환이 원활하게 되면서 두피의 비듬, 발의 무좀이 점차 사라진다. 피부 질환도 조금씩 좋아진다.

넷째, 강한 디톡스 호흡을 통해 환경오염으로 인한 호흡기 문제를 어느 정도 극복할 수 있다. 현대인들은 환경오염으로 인한 미세먼지와 유독가스로 인해서 코의 안쪽에 있는 비강과 부비동에 심한 자극을 받아 축농증과 비염을 자주 앓는다. 코막힘 현상으로 미세먼지가 입을 통해 폐 속으로 들어가면서 기관지에 염증을 발생시키고, 입 냄새를 유발한다. 폐로 들어간 미세먼지는 혈액 속으로 들어가 혈액순환을 방해하여 세포들의 염증을 발생시킨다. 디톡스 호흡을 하면 폐의 강한 호흡을 통해 발생하는 압력 차이로 충분한 산소를 공급하고, 혈액 속에 녹아 있는 유해 가스를 배출한다.

다섯째, 기혈 순환이 촉진되면서 몸의 감각 기능이 회복된다. 인체의 감각은 최첨단 반도체를 만드는 초정밀 기계의 센서에 비유할 수 있다. 그러나 먼지가 끼면 불량기 발생하듯이 탁한 에너지가 발생하면 감각 저하가 발생한다. 몸이 맑아지면 감각 기능이 과거보다 좋아진다. 특히 온몸으로 느끼는 감각이 강화됨을 알게 된다.

여섯째, 몸의 유연성이 증대된다. 유연성을 강화하는 서서 하는 명상과 체조를 통해 몸의 유연성이 향상된다.

일곱째, 입으로 호흡을 하면 습관이 코로 호흡할 수 있도록 점차 바뀌면서 몸의 치유력이 강화된다. 스트레스는 몸에 부정적 영향을 미치게 되어 세포의 치유와 회복을 지연시킨다. 스트레스와 같은 탁한 에너지가 배출되면 세포의 자연치유력이 향상된다. 명상 효과에 대한 연구에서는 일산화질소의 활성화로 치유 효과가 나타난다고 한다. 일산화질소의 효과는 신경전달물질의 기능을 도와 플라시보 효과를 극대화하는 것인데, 이는 도파민과 엔도르핀의 생성을 촉진하여 쾌감과 안정감을 준다. 혈액순환을 개선하여 심장병과 뇌졸중

### 호흡이 기운 맑혀 몸 냄새 없애

### 운동 후 느낀 가벼움과 차이

### 호흡기·감각기·치유력에 효능

예방에 도움이 되기도 한다. 남성 성기능을 개선하고 면역력을 강화시킨다. 여성의 폐경 후 우울증 개선에도 일산화질소가 긍정적 영향을 준다.

여덟째, 깊은 호흡으로 몸속 산소가 증대해지고, 이산화탄소 등의 배출이 원활하게 되면서 피부가 젊어지고 깨끗하게 바뀐다. 복부의 수축과 팽창 운동을 통해 복부가 파듯하게 되면서 장운동이 활발해진다. 산소 부족은 노화를 촉진시키는 것으로 알려져 있는데 깊은 호흡이 이에 큰 도움을 준다.

### 영감과 창의력의 공통점=비움

이 세상에는 수없이 많은 의문과 그에 따른 문제가 존재한다. 이것을 해결하기 위해 여러 방식으로 접근하는 방법이 제시된다.

명상과 사회 문제 해결 절차의 차이는 단 한가지다. 명상에서는 낱숨으로 문제를 해결하고자 한다. 낱숨을 쉬는 것은 자신의 생각과 감정을 비우기 위한 구체적인 행위다. 어떤 사건이 발생하여 긴급하게 근원적인 해결책을 찾고자 대책 회의를 할 때, '백



지상태에서 재검토를 하자 고 말하지만 말처럼 쉽지는 않다. 각각의 생각과 고정관념이 '비우는 행위'를 사실상 경험하기 어렵게 만들기 때문이다. 비우는 행위를 경험해 보지 못한 이유는 망각에 있다. 우리는 시간이 지나면서 많은 행동과 사건을 망각하며 살아가는데 이를 가지고 생각을 비웠다고 착각하기 때문이다. 그래서 단체나 조직의 공통의 문제 해결을 위해 아이디어를 찾는 것에서 난항을 겪을 때가 많다. 이 상황에서 '비우는 행위'는 근본적인 원인을 찾고 그 뿌리를 제거하는 데서 시작된다. 고정관념이나 기존 질서에 기대지 않고 새로운 무언가를 찾아야 한다는 것이다.

아이디어 또는 문제의 원인과 해결책을 찾기 위한 고민을 한다면 먼저 자리에 편안하게 앉아 눈을 감고 명상을 하면 된다. 이때 낱숨을 하면서 모든 생각과 감정, 지식을 다 밖으로 내보낸다는 생각을 가져야 한다. 잡념이 떠오를 때마다 낱숨으로 그것을 몸 밖으로 밀어낸다는 의식을 가진다. 중간 중간에 좋은 아이디어와 영감이 떠오르면 그 생각에 집중하지 말고 호흡과 함께 버리는 의식에 집중한다. 최소 5분에서 여유가 있으면 30분 정도 낱숨 위주의 호흡 명상

을 하다 보면 잡념을 비울 수 있다.

호흡을 하면서 비우는 방법 외에 절을 하면서 마음을 비우는 방법도 좋다. 절은 자신을 비우고 낮추는 의미가 있는 수행이다. 때문에 고인이 있을 때 절에 집중을 하다 보면 마음이 비워지고 가벼워지는 것을 느끼게 된다.

이렇게 낱숨으로 충분히 비워진 다음 필요한 아이디어나 문제의 원인과 해결책은 무엇일까, 하고 마음속으로 물어본다. 이때 떠오르는 생각을 3~5회 정도 추가로 비우면 필요한 생각이 자연스럽게 떠오른다. 처음에는 생소할 수 있지만 몇 번 하다 보면 익숙해진다.

나는 글을 쓸 때 막히면 잠시 멈추고 충분히 호흡을 하면서 '비우기'를 한 뒤 다시 펜을 든다. 그러면 억지로 생각을 짜내지 않아도 이전보다 쉽게 쓸 수 있다. 많은 사람들은 문제에 봉착했을 때 명상을 하면서 바로 원인과 해결책이 무엇일까 찾으려고 한다. 하지만 진정한 의미의 '버리기'를 하지 않으면 기존에 생각했던 범위를 벗어나지 못하기 때문에 같은 범주의 생각이 계속 떠오른다. 자신이 해당 분야의 전문가라는 사실과 가지고 있던 지식, 문제에 대한 생

각들은 잡념일 뿐이다. 낱숨으로 내면을 비워야 새로운 생각과 영감이 그 빈틈에 떠오를 수 있다.

머릿속에 떠오르는 수많은 생각 중 어떤 것을 선택하는가에 따라서 삼천포에 빠질 수도 있고, 원하는 답을 찾을 수도 있다. 하지만 핵심은 먼저 비우고 시작하는 것이다. 비운다는 것은 필터를 통해 뿌연 흙탕물을 정화하여 맑은 물로 바꾸는 것과 같다. 이렇듯 비우기를 잘 활용하면 넘치던 생각과 감정의 잡념을 정화하여 평소 보이지 않던 것을 볼 수 있게 된다.

여기서 한 가지 짚고 넘어가야 할 것은 '내 문제'를 '네 문제'로 생각하면 안된다는 점이다. 문제의 원인을 주변과 타인에게 찾으려 할수록 문제는 더욱 커진다. 해결책은 오로지 나에게 빠져 버릴 수 있다. 오히려 '모든 문제의 발단이 나로부터 시작되며, 모든 것이 내 탓'이라는 생각에서 출발한다면, 올바른 결과가 나올 수 있을 것이다.

### 영감과 노력은 99:1

예전에 어느 책에서 인간 중 상상할 수 있는 사람은 50% 내외라는 내용을 본 적이

### 망각을 '비웠다'고 착각

### 근본원인 찾아내 제거하면

### 고정관념 탈피 영감 떠올라

이다. 나머지 50%는 상상을 어떻게 해야 하는지 모르거나 '그래, 상상해야지' 하는 생각만 한다는 것이다. 특히 사고방식이 경직되어 있을수록 상상하기는 더욱 어렵다고 한다. 그래서 유연한 사고를 가지고 도전하는 것이 새로움을 창조해내는 원동력이라고 본다.

선배에게서 사교의 유연성을 보여주는 동물 다큐멘터리에 관한 이야기를 들은 적이 있다. 한 무리의 원숭이 집단이 대상으로 새로운 정보를 학습시키는 내용이였다. 원숭이 집단이기 때문에 늑은 대장(수컷) 원숭이, 늑은 암컷 원숭이, 새끼 원숭이, 총각 원숭이, 처녀 원숭이 등 많은 원숭이가 가족을 이루며 주연배우로 출연한다. 이들은 모래 위에 떨어진 과일을 먹고 사는데, 문제는 모래가 묻어 있으면 먹지를 않았다. 그래서 어느 날 과학자가 바닥에 떨어진 과일을 주워서 물에 씻어 먹는 모습을 몇 번 보여 주었다. 어떤 원숭이들은 이것을 따라 했고 나머지는 그렇게 하지 않았다. 과연 어떤 원숭이가 가장 빨리 따라 하고 어떤

원숭이가 끝까지 따라하지 않았을까? 놀랍게도 대장 원숭이가 아닌 처녀 원숭이가 가장 먼저 따라 하고, 다음이 처녀 원숭이의 친구 원숭이 순으로 따라 했다고 한다. 끝까지 따라 하지 않은 원숭이는 대장인 '늑은 수컷 원숭이' 였다는 것이다.

위 내용을 '101마리 원숭이' 법칙이라 하는데 당신은 어떤 생각이 드는가? 자신은 새로운 도전을 받아들이는 사람인가? 원숭이 사체를 접하면서 자신이 얼마나 유연한 사고를 가지고 있는지 되돌아볼 수 있을 것이다.

과연 어떻게 하면 상상을 잘할 수 있을까? 애플의 전 CEO였던 스티브 잡스는 명상에서 얻은 영감으로 아이폰을 구상했다고 한다. 하지만 어떤 획기적인 아이디어의 영감을 얻었다고 해도 그것을 상품화하기까지는 많은 노력과 어려움이 따른다.

'창작의 고통'이라는 말이 있다. 그럼에도 사람들이 계속 창작을 하는 이유는 결과물이 주는 기쁨에 중독성이 있기 때문일 것이다. 발명가 에디슨은 '99%노력과 1%의 영감이 성공의 비결'이라는 말을 했다. 그럼 영감은 어디서 오는 것일까. 자신이 원한다고 해서 떠오르는 것도 아니다. 누구나 한 번쯤은 우연처럼 어떤 생각이 다가와서 문제의 실마리를 풀어 주는 경험을 한 적이 있을 것이다. 끊임없이 어떤 생각에 몰두하다가 잠시 비몽사몽 조는 순간이 있다. 이때 어떤 생각 하나가 떠오르면서 실마리를 찾고 원하는 것을 얻게 되는 사례가 바로 영감이다. 그래서 에디슨은 1%의 영감이라 했지만 명상에서는 그 반대로 1%의 노력과 99%의 영감이라고 말한다.

영감을 파장이라고 하는데 1%의 노력으로 파장을 받을 수 있는 방법은 무엇일까? 그 방법은 생각을 비우는 것이다. 생각과 마음으로 비우겠다고 해서 비워지는 것이 아니라 하는 것을 우리는 잘 알고 있다. 그래서 생각을 비우는 방법으로 호흡을 사용한다. 호흡(呼吸)의 호(呼)는 낱숨을 의미하고, 흡(吸)은 들숨이다. 명상에서는 아랫배로 하는 호흡이 가장 빠르게 비울 수 있는 방법이라고 알려준다. 내 안에서 보내는 것은 비우는 것이고, 받아들이는 것은 채우는 것이다. 생각을 비우기 위해서는 낱숨으로 먼저 안에 있는 것을 비우고, 들숨으로 채우면 된다. 낱숨과 들숨에 주의를 기울이고 호흡을 하다 보면 어느 순간 생각지 못했던 다양한 생각이 자연스럽게 떠오른다.

정리=박익명 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <마음 다이어트>(책나무 펴)에서 발췌한 내용입니다.

불자의 금지·신행의 기쁨

## 현대불교신문사 전국 지사 안내

불교의 생활화·현대화·세계화에 앞장서 온 현대불교신문

보다 편리한 구독신청·광고계약·기사제보...  
연락주시시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장명	연 락 처
대 구 지 사	손 문 철	053)768-8008 / 010-2813-8008
광주전남지사	양 행 선	062)512-5003 / 010-2629-1508
전 북 지 사	조 동 제	063)910-8977 / 010-8642-7733
영 주 지 국	박 영 애	054)634-3429 / 010-9373-3778
경남 남부지사	청운스님	055)746-9778 / 011-870-0021

## 탈 종 공 고

- 사찰명 : 대한불교 선학원 관음사
- 법명 : 성조 (김종숙)
- 주소 : 경북 영주시 이산면 원리 739

위 사찰과 위 인은 귀 종단의  
종지종풍이 맞지않아  
이에 탈종함을 공고합니다.

2015년 10월 1일

대한불교통합선교종 총무원장 법하

## 부적기름의 혁명

# 松 根 油

- 수령이 오래된 간벌한 소나무의 뿌리에서 전통방식으로 기름을 채취 하였습니다.
- 짙은 솔향기와 함께 강한 양기를 가지고 있습니다.
- 몸에 좋은 피톤치드 대량방출 합니다.
- 오래 보관하여도 절대 썩지 않습니다.
- 방향제와 구취제로 사용할 수 있습니다.
- 부적을 그려 몇년을 두어도 짙은 솔향기가 그대로 있습니다.
- 부적의 품격과 기운을 높입니다.
- 환자 수험생 선방에 몇번 뿌리면 솔 향기가 오래갑니다.
- 심신안정에 탁월한 효과가 있습니다.

용량 : 100ml  
(스프레이 용기에 담겨있습니다)  
판매가 : 100,000원

입금계좌 : 신한은행 110-371-828252  
예금주 \_ 이민희

☎ 010-8558-2345