'절수행 중심은 호흡' … 복식호흡 필요



박원자 작가의
인생을 바꾼 108배

㉒ 건강과 108배

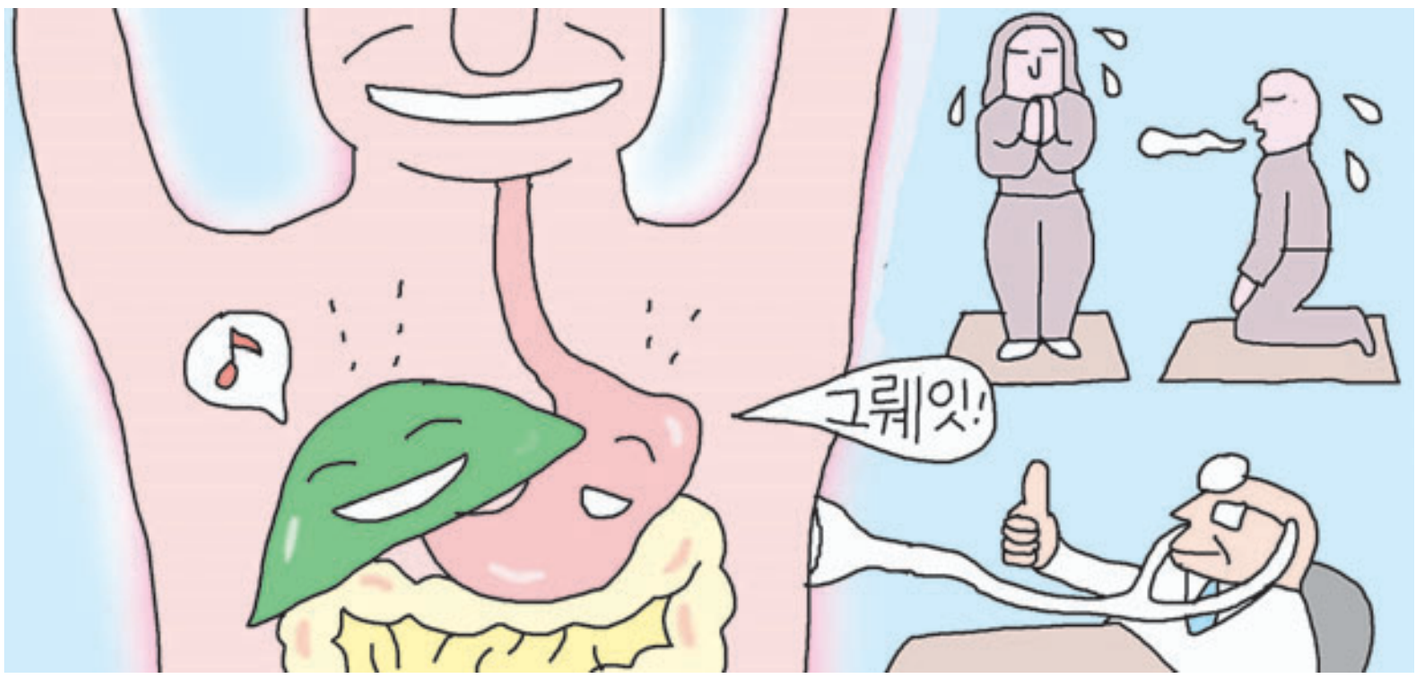


그림 · 박구원

지난 주말, 선배 도반의 집들이에 초대되어 몇 사람이 모였다. 남산 타워가 가까이 보이고 서울 시내가 한 눈에 내려다보여 가슴이 툭 트이는 느낌이 드는 집이었다. 눈이 오는 날은 저절로 한 폭의 풍경화가 될 것 같은 운치 있는 집에서 주인을 포함 여섯 명이 둘러앉아 이런저런 얘기를 나누다 화제가 자연스레 건강 이야기로 옮아갔다.

공교롭게도 여섯 사람 가운데 네 사람이 암이라는 병과 싸웠거나 싸우고 있는 중이었다. 우리나라 성인 중 세 명에 한 명 꼴로 암환자라는 통계 수치가 과장이 아님이 확인되는 순간이었다. 두 사람은 발병 후 치료를 하면서 108배를 해 건강을 되찾았고, 항암 치료를 받고 회복중인 두 사람은 108배를 하다가 중단한 상태다. 한 사람은 발바닥이, 한 사람은 허리가 아파서 쉬고 있는데, 어쨌든 네 사람 모두 108배를 했다는 것은 건강회복에 절이 효과적이라는 것이 입증된 셈이다. 나의 경우 100일 동안 1080배를 하고 나서 수 년 간 앓던 고질적인 만성기관지염이 저절로 나은 경험이 있다. 위하수로 인해 소화가 잘 안되던 증세와 책상 앞에 앉아 오랜 시간 글을 쓰는 직업병으로 인해 생긴 등과 어깨의 근육통도 많이 해소되었다. 특별히 하는 운동 없이 지금까지 비교적 순탄하게 건강을 유지할 수 있었던 것은 순전히 108배를 지속해온 덕분이라 확신하고 있다.

108배의 복식호흡이 건강의 관건

108배에서 가장 중요한 것이 올바른 절 자세와 호흡법이다. 중요한 만큼 효과가 크다는 이야기다. 나는 처음 절을 시작했을 때부터 지금까지 특별히 호흡에 신경을 쓴 적이 없다. 가슴이 아닌 배로 호흡을 해야 건강에 좋다는 것도 훗날 알았을 만큼 호흡법에 문외한이었지만, 간절한 마음으로 경건하게 절을 했기에 저절로 복식호흡이 되지 않았나 싶다. 그러니까 바른 자세로 절을 하면 저절로 복식호흡이 되는 것이다. 무릎을 꿇고 합장하고 입을 다물고 양발과 무릎을 붙이고 허리와 가슴, 어깨를 펴며 일어서면 저절로 숨이 코로 들어와 아랫배로 단전호흡이 된다. 다시 기마자세로 무릎을 꿇을 때 코로 숨이 들어오면 평상시보다 폐활량이 30% 정도 커진 상태의 들숨이 되는데 이때 무의식중에 저절로 복식호흡이 이루어지는 것이다. 무릎을 꿇고 손을 짚고 머리가 닿기 직전부터 입으로 숨을 뱉으며 접족례를 하고 다시 손 짚고 앞으로 나갔다가 엉덩이를 집어넣고 무릎을 꿇고 발가락을 꺾고 허리를 완전히 펴기 전까지 입으로 숨을 가늘고 길고 부드럽게 고요하게 내쉴 때 다시 복식호흡이 된다. 절수행의 전문가 청견스님은 '호흡이 생명의 중심'이라면서 아무리 좋은 수행도 숨이 맞지 않으면 힘이 빠져나가는데, 이것을 극복하는 것이 복식호흡이라고 주장한다. 배꼽 아래 치골 부분까지 숨이 저절로 내려오게 해야 제대로 된 108배 절 수행이 되는 것인데, 실제로 절을 해보면 단전보다 훨씬 아래로 숨이 내려간다고 한다.

"자연스럽게 단전호흡이 이루어지게 되면 횡경막의 윗부분인 가슴, 심장, 어깨, 폐, 목, 얼굴, 머리에는 압력이 낮아지고, 횡경막 아랫부분인 배에는 압력이 가해져 위, 장, 간, 쓸개, 지라, 신장, 허리, 골반, 엉덩이, 다리, 발에 혈액이 잘 돌고 산소공급이 원활해져 심신이 건강해진다."

전체적인 동작에 숨을 정확히 대입하는 일이 중요하고, 숨이 차고 헐떡거리고 심장박동이 빨라지면 서 있는 상태에서 호흡과 맥박을 고르라고 청견스님은 조언했다.

복식호흡이 우리 몸에 끼치는 영향은 구체적으로 어떤 것일까? 복식호흡을 하게 되면 물의 기운이 올라가 머리가 차고 열의 기운이 아래로 내려가 아래가 따뜻해진다. 절 동작을 시작할 때부터 복식으로 호흡을 이끌어냄으로써 뇌뿐만 아니라 오장육부 내장에도 충분히 혈액을 공급하기 때문에 몸이 따뜻해진다. 이를 수승화강(水昇火降)이라고 하는데, 한의학에선 이를 건강의 척도로 삼을 만큼 중요시 여기고 있다. 수승화강은 뜨거운 기운은 내려오고 찬 기운은 올라가서 머리는 차고 배는 따뜻해지는 것을 말한다. 수승화강이 되면 오장육부에서 혈액과 기운의 순환이 자연스럽게 순환이 이뤄지면 몸의 균형이 유지되는 것이다. 수승화강이 일어나지 않으면 상기병, 화병, 피로 등이 생기고 눈동자가 불안해 눈을 자주 깜박거리게 된다고 한다. 잠을 자도 피곤하고 졸리며 감기에 자주 걸린다. 손발과 무릎, 허리와 배 등이 차가워지면 불면증, 우울감, 노이로제와 당뇨, 소화불량, 고혈압, 관절염, 디스크 등 다양한 질병이 생기고, 그로 인해 스트레스에 시달리게 된다.

호흡에 맞추어 절을 하다보면 혈액순환이 좋아지고 단전호흡이 이루어져 열이 생기면서 손발과 무릎, 허리와 배 등 몸이 골고루 따뜻해지면서 입에서는 단침이 나오고 정수리가 시원해지며 눈빛이 맑아진다. 절수행을 하는 사람들을 보면 대부분 눈빛이 맑다. 절을 해서 수승화강이 이루어지면 당뇨, 고혈압, 동맥경화 등의 성인병에 노출되지 않고 잠시 병에 걸린다고 해도 곧 건강을 회복하게 된다.

108배, 폐활량 증가 이끌어
혈액 순환 및 근력 강화도
꾸준한 수행은 최고의 운동

스트레스나 화병을 다스리려면 머리는 차게, 단전은 덥게 해주어야 한다. 천천히 경건하게 절을 하다보면 호흡도 절로 부드러워지고 마음이 편안해지는 것을 느끼게 되는데, 이는 수승화강이 되기 때문이다. 절을 급하게 하거나 유난히 잡생각이 많이 나는 날은 영락없이 머리와 목이 무겁고 뒷골이 당기는 느낌이 든다.

절을 하면서 자연히 복식호흡을 하게 되면 일상에서도 바른 호흡을 하게 되어 머리는 시원하고 청량하며 배와 발은 따뜻해 건강을 유지할 수 있게 된다. 또 바른 호흡은 뇌를 자극해 집중력을 키우는데, 집중이 이루어진다는 것은 인체에 면역력이 커지는 것을 말한다. 절을 해서 잡생각이 없어지면 인체에서 자연 힘이 생기는 것이다. 절을 많이 해도 피곤하지 않은 이유가 집중력으로 인한 이 힘 때문이다. 호흡은 뇌를 자극해 집중력을 키운다.

108배로 난소암을 극복한 도반 이야기

108배는 근육운동과 유산소운동이 결합된 복합운동이라고 말한다. 얼핏 보면 절을 하는 동작이 단순한 운동 같아 보이지만 목과 골반, 허리에 이르기까지 전신의 근육을 조화롭게 사용하게 해준다. 머리에서 다리까지 모든 근육을 골고루 사용하기 때문에 근육을 발달시키는 데 좋은 것이다. 합장하는 자세만으로도 척추를 바로 세우고 어깨 근육을 이완시키는 역할을 한다. 하루 종일 책상 앞에 앉아있는 학생이나 직장인들은 대부분 근육이 뭉쳐있어서 뒷목이 뻣뻣하고 머리가 무겁다. 근육이 뭉친 것이 만성화되면 여러 질병을 일으킨다. 스트레스와 잘못된 자세, 과로 등으로 인해 근육이 긴장되면 그 안을 흐르는 혈관의 탄력성에 문제가 생겨 혈액순환이 원활하지 못하고 이에 따라 혈액이 담당하는 산소와 영양분 및 면역물질의 수송이 원활하지 못하여 근육과는 무관해 보이는 질병까지 부른다고 한다.

"108배는 유려한 연속동작을 통해 그 어떤 운동보다 기혈의 순환을 원활하게 하는 데 탁월한 효과를 발휘한다. 침을 놓거나 마사지를 통해 개개의 경락을 자극할 수 있어도 108배처럼 지속적이고 반복적으로 온몸과 전신의 기혈순환을 촉진시킬 수 있는 운동은 없다. 기혈의 흐름이 바로 잡히면 몸이 가볍게 느껴지고 안으로 에너지가 충만해서 긍정적인 성격이 형성된다. 인체내의 361혈과 14경맥이 절을 할 때마다 적절히 자극된다.108배는 우리의 근육 하나하나가 깨어나고 강화되어 우리 몸을 각종 근골격계통의 질환으로부터 튼튼히 지켜내게 한다."

〈하루 108배, 내 몸을 살리는 10분의 기적〉이라는 책을 펴낸 한의사 김재성 씨 말이다.

선배의 집들이에 함께 했던 50대 후반의 김지영 씨는 최근, 근육량을 체크해주던 딸로부터 근육량이 정상으로 나왔다며 그동안 무슨 운동을 했느냐는 물음을 받으면서, 지난 여름 100일 기도를 하면서 꾸준히 절을 했던 것을 떠올렸다. 그녀는 10년 전, 난소암 발병 후 수술과정에서 대동맥 파열이 되면서 생사의 고비를 넘기고 절을 시작한 도반이다. 투병이 시작되면서 우연히 얻게 된 관세음보살 사진 한 장의 인연으로 불교를 만나고, 살고 싶은 간절한 마음으로 절을 찾았는데, 그곳 스님께서는 별 말 없이 '그냥 절만 하라'고 했다. 매일 절에 가서 2시간 정도 기도하는 사람들을 따라 절을 계속하다보니 하루 300배도하고 500배도 하게 됐다. 처음엔 건강을 위한 운동이라 생각하며 절에서뿐만 아니라 집에서도 틈만 나면 절을 했다. 운동이라곤 숨쉬기운동 말고는 해본 것이 없는 그녀에게 108배는 좋은 운동이 되어주었다. 회복기간 동안 특별한 운동이나 치료를 따로 하지 않았는데도 바싹 말랐던 몸에 살이 오르고 건강이 좋아지기 시작했다.

절을 하다 보니 병이 걸린 탓이 자신 때문이라는 것을 깨달았다. 처음엔 남편을 비롯한 시댁식구들, 그리고 자신에게 사기를 친 사람 때문에 암에 걸렸다고 탓하고 원망하는 시간으로 채웠다. 그러나 절을 하다 보니 참회가 되면서 자신이 빳빳하게 세웠던 고집이 스스로를 아프게 했던 것임을 깨닫게 된 것이다. 그러다보니 신심도 생기고 건강도 회복되며 서서히 108배가 운동이 아닌 감사기도가 되었다. 저절로 '감사합니다' 하며 절을 하게 된 것이다. 대동맥 파열로 배가 부풀어 오늘 죽을지 내일 죽을지 모르는 상황에서 삶이 마지막일지도 모른다는 생각이 들었을 때는 죽음도 두렵지 않고 가족들에 대한 미련도 없었다. 그러나 인생을 너무 헛살고 가는구나 하는 회한이 들어 다시 삶이 주어지면 열심히 인생 공부를 하리라 다짐했다. 그 후 10년 간 불교공부를 시작으로 사회와 인생 공부를 열심히 하며 10여 개의 자격증을 땄다. 108배로 인해 새로운 삶을 얻은 벅찬 감동을 알차게 삶을 채우는 데 사용한 것이다. 또 자신만을 위한 삶을 살았던 과거의 모습을 반성하며 타인을 위한 삶을 살고자 노력했다. 남을 위한 봉사를 통해 내 수고를 통해 업을 녹일 때 병도 나을 수 있다는 것을 깨닫기도 했다. 지금도 그녀는 꾸준히 절을 하며 기도하고 있다. 주변에 감사한 분들을 위한 '108명 기도'를 하는데 평소엔 그분들 이름만 불러주며 축원을 하는데, 108배를 해야겠다고 생각한 날은 그분들 이름을 하나하나 부르며 절을 하기도 한다. 건강과 가족을 위해, 주변 사람들을 위해 또는 어떤 목표를 달성을 위해 기도하게 되는데 그럴 때마다 열흘이나 21일기도 등 기일을 정해놓고 기도한다.

성철 스님은 생전에 암으로 고통 받는 환자들이 찾아오면 나이를 불문하고 무조건 백일 동안 1080배, 혹은 3000배를 시켰다고 한다. 수많은 효능을 지닌 108배였을 테니 헤아릴 수 없이 수많은 사람들이 암의 고통에서 벗어났다. 청견스님을 찾아온 10만 명의 사람 가운데도 그런 사람이 많았다고 한다. 그런데 병이 어지간히 낫게 되면 슬그머니 그만두는 사람이 많다. 해서 다시 발병하면 찾아와서 어떻게 하면 좋겠느냐고 하소연하는 사람이 많은 것을 볼 때마다 안타깝기 그지없다는 게 청견 스님의 말씀이다.

모든 일은 신념과 끈기를 가지고 지속할 때 공덕이 된다. 투병중인 사람도, 건강한 사람도 운동삼아 평생 108배를 계속하겠다는 신념을 가지고 실천하면 남은 시간, 건강한 삶을 보장받지 않을까 싶다.

지난 21회 '한 달에 한 번 만배를 한다는 혜안 성보살님…' 내용 중에서 만배를 3000배로 바로잡습니다.

