

한국 고유 전통호흡법 Ⅱ

(일명 기지개호흡 명상법)

안재철 (단국대 교수)

目 次

I. 序 言

II. 韓國 固有 傳統呼吸法(一名 Gijigae<기지개> 呼吸 冥想法)

1. 기지개 呼吸 修練時, 留意事項
2. 기지개 호흡 단계
 - 1) 누진지기(漏盡至氣)
 - 2) 명상 (冥想)
3. 기지개 呼吸 修鍊 후의 心得(所感) 事例
4. 呼吸 修練 時 使用되는 漢字語彙의 用語 理解

III. 신 건강(新健康) 개론(概論)

1. 신 건강 개론
2. 체질 분류 및 음식

IV. 무애(無礙)의 호흡수련 방법

V. 結 語

I. 序 言

1. 건강의 중요성

- 1) 나는 누구인가?
- 2) 무엇이 가장 중요한가?

II. 韓國 固有 傳統呼吸法(一名 Gijigae<기지개> 呼吸 冥想法)

1. 기지개 呼吸修練時, 留意事項

- 1) 숨을 들이마실 때 절대로 숨을 참거나 멈추어서는 안 된다.
특히 숨을 들이마셨다가 내 쉴 때, 가쁜 숨을 쉬는 것은, 숨을 참는 것과 같으므로 '숨이 찰 지경'까지 억지로 무리한 호흡을 하는 것은 위험하므로 절대로 피해야 한다.
- 2) 사지(四肢)의 동작을 무리하게 하지 않는 것이 좋다.
- 3) 숨을 들이마실 때, 반드시 수를 세어 준다.
- 4) 깊은 호흡은 기지개를 켜 때에만 해주고 평상시에는 자연호흡을 한다.
- 5) 기지개 켜기에서 자세와 동작은 그리 중요하지 않다.
- 6) 기지개 켜기의 호흡수법은 바른 인간으로의 완성을 위한 최적의 방법이며 고급기술에 속하는 고효율적 수단이다. 기지개 켜기는 건강한 사람을 위주로 하는 명상호흡의 기초 훈련이다.
- 7) 기지개 동작 중의 앞 숙이기 동작 때에는 반드시 머리를 들어준다. 혹시 혈압의 장애가 있거나 과식(過食) 상태일 경우 무리가 올 수도 있기 때문이다.
- 8) 호흡이 차츰 숙달 되어도 들이쉬는 숨의 길이는 최대 60초를 넘지 않도록 한다.
특히 유념할 것은 기지개 호흡은 무위도식(無爲徒息)이라는 무의식호흡의 요령을 피우기 위한 준비수단일 뿐, 사실상 들숨의 길이에 역점을 두는 것은 절대 아니다.

2. 기지개 호흡 단계

1) 누진지기(漏盡至氣)단계

- ① 의미: '누진지기'란 天氣(천기)를 다스리기 위해 漏氣(누기)가 되도록 하는 수작걸기이다. '누진지기'는 기의 주인격인 본질생명의 天命(천명)이 천기를 左之右之(좌지우지)하기 위한 절대적 명령어이다.
- ② 漏盡(누진) : 몸에서 기가 모두 새어나가게 하여 몸에 남아있는 잡기에 해당

하는 천기를 없애 버리고 천명만 남게 하려는 고급의식 행위이다.
 ‘누진’이란 다 새어나가게 하여 없애 버린다는 뜻임.

③ 至氣(지기) : 신령의식을 포함하는 끼를 마저 모두 다 내보내어 氣盡脈盡
 (기진맥진)이 되도록 ‘漏氣(누기)’를 한다는 뜻임.

④ 神出(신출)내기와 魂(혼) 내기

▶ 神出(신출) 내기 : 호흡에 의해 몸과 마음에 스며든 客格(객격)인
 신끼(神氣)를 내보내는 일

▶ 魂(혼)내기 : 靈(영)에 깃들여 있는 魂(혼)을 내보내는 일

* 잡스러운 神靈氣(신령끼)를 내보내는 수작은 결과적으로 마음 비우기의 실제 효과가 일어나는 것이다. 비워지는 마음이란 바로 천신끼와 신령끼의 잡것들이고, 비워진 마음이란 天心(천심)과 天命(천명)인 본질 의식인 眞心(진심)과 元命(원명)인 ‘본때’이다.

⑤ 漏盡至氣(누진지기)

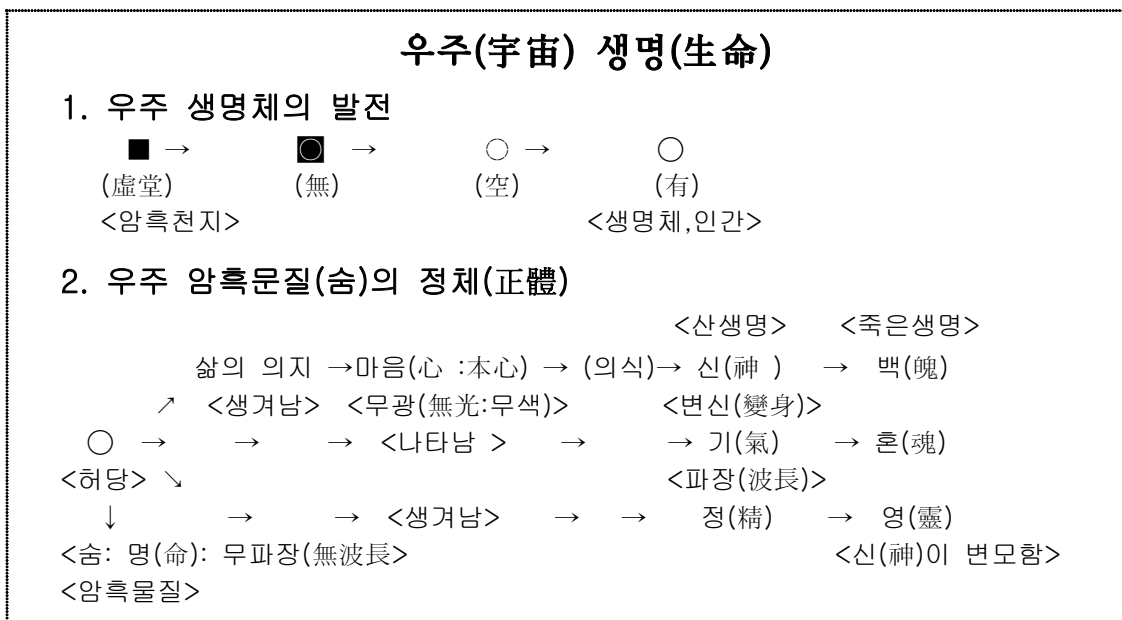
* 공기호흡에 의한 縮氣(축기)로 기가 차서 기가 막힐 정도의 수준에 도달하면, 꼭 찬기를 기울여내어 누기 될 경우 그 덕분에 氣(기) 속에 숨어 있던 ‘숨’이 들어차면서 숨통이 열리게 된다. 이렇게 누기 되면 ‘숨’이 차게 되는 데, 이때의 호흡형태를 한마디로 자연의식 호흡인 ‘無爲自然呼吸(무위자연호흡)이라 한다.

⑥ 漏盡至氣(누진지기) 수련방법

▶ 자세: 편안히 누운 자세를 취함.

→ 요령 : 팔다리를 벌리고 누워서 양 손바닥, 양 발바닥, 정수리(백회)로 의식을 내보낸다.

→ 효과 : 불면증, 우울증 등 불안, 초조의 정신적 질환 해소, 심신안정



2) 명상(冥想)호흡 단계

① 명상의 정의 : 자기(나)의 성질을 죽여 자기가 죽은 모습의 꼴을 보는 것

- ▶ 나의 타고 난 몸과 마음을 갈고 닦는(精神修鍊: 정신수련), 정신 脫胎(탈태) 수련에 이은 심신수양(心身修養)을 위한 최종 과정의 궁극적인 수법이 전제 되어야 함.
- ▶ ‘죽음’이란 곧 ‘잠재움’이고, ‘잠재움’이란 무위(無爲)의 상태로 접어드는 누에 고치의 잠과 같은 의미임. 목숨이 끊어져 사망한 것이 아닌, 밤잠이나 낮잠에 들듯 ‘잠의 지경에 몰입한다’는 뜻임.

② 명상을 해야 하는 이유?

부모님이 주신 정신체(精神體)의 이 몸은 병마에 취약하고 신경(心境)이 빈약하여 현 상태로는 행복한 삶을 살 수 없는, 구조적인 모순이 많은 몸을, 강건한 몸으로 새로 만들어, 생노병사(生老病死)의 고통스런 고정된 틀(宿命:숙명)에서 벗어나기 위한 몸부림을 하여야 하기 때문임.

③ 명상의 요령

- ▶ 생식 섭생(攝生)으로 정갈한 몸을 만들고, 운동으로 정력을 기른다.
- ▶ 기지개를 쳐 주어 숙달된 의식호흡으로 기력(氣力)을 보강하여, 숨을 골라 먹을 수 있는, 숨은 힘인 저력(底力)을 길러야 한다. 즉 ‘혈기왕성법’으로 근기를 채우고 저력을 길러야 한다.
- ▶ ‘몸부림’이란 몸을 부러 먹기 위한 말귀 알아듣기 수작을 걸어, 자기 몸에 명령을 주입하거나 주문의 암시를 하여 실질 체감의 효과를 거두어야 한다.
- ▶ 명상의 최종 목표인 열반(涅槃)이라고 하는 잠재움의 반열에 들어서게 한다.

* 열반의 경지는 눈뜨고 활동을 하면서도 죽음의 경황에 들어 있는 경지로, 즉 평소의 일상 생활을 하면서 죽어지내는 삼매(三昧)경지인 무아(無我), 무심(無心), 무인(無人)의 경지인 무위지경(無爲之境)을 일컫는다.

④ 명상의 효과

- ▶ 좁은 소견에서 벗어나 대견해진다.
- ▶ 지혜로운 사람으로 행복한 인생살이를 하게 된다.
- ▶ 허약체질에서 건강 체질로 바뀌게 된다.
- ▶ 생로병사의 굴레에서 벗어나 진화된 삶을 영위할 수 있다.
- ▶ 만사(萬事)를 즐길 줄 아는 여유가 생긴다.

Ⅲ. 신건강(新健康) 개론(概論)

1. 신건강 개론

1) 건강의 의미

육체적인 건강과 정신적인 건강

2) 몸과 마음에 병이 생기는 원인

① 생물학적 원인: 부모로부터 물려받은 유전적 생명인자의 염기 배열에 차질이 생겨, 세포 조직에 까지 영향이 미쳐, 신체와 정신에 탈이 난다.

② 생리학적 요인: 입맛 위주의 식탐으로 인하여 과식과 편식을 일삼아 소화불량에 의한 만성체증에 걸린 경우이다.

⇒ 과식 의욕은 氣가 虛(허)해서 생기는 虛氣(허기)에서 비롯되고, 허기는 숨(1차생명)의 절대량이 부족한 상태에서 생긴다.

③ 운동학적 원인: 운동요법을 게을리 하여, 편리한 것만 찾아 움직임이 적어 열량소비가 되지 않아, 혈액세포에 포화 물질이 소화 분해되지 않고 체내에 누적되어 滯症(체증)에 걸린 경우이다.

* 오늘날 발생되고 있는 이러한 정신적인 질환을 이기려면, 체력에 의한 정신력이 바탕이 되어야 하며, 기지 개 호흡법으로 각종 정신적인 질환들을 예방 치료할 수 있을 것이다.

3) 건강관리 기본 상식

① 식사(食事) : 식사는 자기체질에 맞는 음식을 食性(식성)대로 골라 먹을 수 있어야 스스로의 체력을 유지할 수 있다. 우리는 최상의 최고급 품질을 지닌 식품인, 식물의 결과물인 열매(씨앗), 즉 생명력이 강한 곡식을 主食으로 해야 한다. 이유는 알곡은 살아있는 생명력과 蘇生力(소생력)을 지녀서 인체의 세포 재생기능을 가진 필 수 영양 생명원이기 때문이다.

② 養息(양식) 糧食(양식 X), 洋食(양식 X) : 養息(양식)이 되는 숨(마음)에는 지상의 각종 식품이 기체로 분해되어 흩어져 있는 영양원소 물질들이 있다. 氣(기)는 養息이 되는 氣體(기체) 식사 식품이다.

양식인 ‘숨’은 ‘공기밥’이라 하여 공기 중의 영양을 아무런 거름 없이, 기지개 호흡을 통하여 마음껏 먹을 수 있다. 기지개 켜기로 기와 숨을 먹는 일을 ‘養息(양식)을 먹는다’고 한다.

- ③ 飲食(음식) : 곡식을 익혀 먹는 식사법은 입맛에 맞춰 먹기에는 좋으나 ‘효소’ 부족의 결정적인 단점이 있으며, 소화 불량에 의한 영양 부족 현상, 체질마다 영양편중으로 인한 정력부족의 현상이 일어나고 있다.

4) 건강관리 증진 방안

- ① 健事 (건사) : 건강하게 사는 일. ‘건강’의 올바른 정의는 맑은 피를 유지 보존하는 일과 기운이 있는 육체를 간수 보존하는 튼튼함이 있어야 한다.

- ② 血氣論(혈기론) : 피(혈)와 힘(기)을 활력 있게 하는 ‘혈기왕성’제법은 생명체에게 가장 필요한 근원 요소를 활용하여 제대로 생명활동을 할 수 있는 근간이 된다. 맑고 깨끗한 피는 병 없이 알맞은 살과 뼈를 만들고, 기운은 힘이 세고 질긴 골육과 혈액의 순환을 순조롭게 도와 건강한 체격을 유지하는 바탕이 되게 한다.

- ③ 補血論(보혈론) : 우리가 먹는 음식물은 혈액을 만드는데, 음식물의 영양성분에 따라 補血(보혈)과 淨血(정혈) 기능이 달라진다. 인체에 내장되어 있는 오장육부에 따라 각기 요구되는 필수 영양 성분이 달라서 이의 구별이 선행되어야 한다. 영양이 풍부하고 맑고 깨끗한 혈액이어야 병이 없고 탈이 없는 체질이 될 것이다.

⇒ 맑고 영양이 가득한 혈액을 만들고, 인체에 내장된 오장육부에 가장 적절한 6가지 곡식을 정확한 비율로 배합한 六穀生食(육곡생식)에 쌀밥을 주식으로 하고 우리 신토불이의 토종 반찬으로 하는 식사를 하면, 낱(생)곡식에 들어 있는 효소 성분이 섭취한 음식물을 소화 분해하여, 혈액 세포 속의 포화성분들로 인해 생기는 여러 가지 병들을 해소 시킬 수 있을 것이다.

- ④ 補氣論(보기론) : 피가 맑고 깨끗하면 병도 없고 비만도 없어지며 두뇌도 맑아지고 학업도 성취되고 치매도 예방될 수 있다.

우리가 생명을 유지하고 살아가는 데에는 병도 없어야 하지만 살아갈 수 있는 생명력인 ‘힘(기운)’도 있어야 한다.

⇒ 생명체에 힘을 기르려면 기운을 축적해야 하며, ‘氣’를 補強(보강)하는 것을 補氣(보기)라고 한다. ‘보기’의 제일 좋은 법은 ‘호흡’으로써, 숨을 쉬는 요령과 방법에 따라 걸심인 ‘뚝심’을 쓰느냐, 속심인 ‘숨은 힘’을 길러 ‘底力(저력)’을 발휘하느냐로 나뉜다.

인간의 숨은 힘인 ‘저력’은 인체의 가장 깊은 곳인 뱃속에 기운이 차야, 根氣(근기)가 바로 서서 근원적인 힘인 원력을 발현해 낼 수 있게 된다.

⑤ **인체면역론(人體免疫論)** : 사람 몸의 위상은 만물 중의 으뜸이어서 균형 있는 영양식품을 제대로만 섭생해 주면, 어떠한 세균성 질환도 이겨낼 수 있는 저항성 면역력을 지니고 있다.

* 모든 병은 오직 ‘한 가지’ 기초적이고도 근본적 생명 본질인 ‘血液(혈액)’의 異狀(이상) 현상이다. 혈액의 이상 요인은 음식 섭생의 잘못에서 기인되고, 몸과 마음이 나약한 이유는 氣(기)가 부족해서 생긴 虛氣(허기)에서 비롯된다.

* 음식을 제대로 먹어 주어 혈액을 맑고 깨끗하게 해주며, 숨을 제대로 쉬게 해 주어 기운이 차면 병도 없고 히도 좋게 되는 혈기왕성한 체질이 된다.

⑥ **혈기왕성론(血氣旺盛論)** : 혈기가 왕성하면 병에서 해방되고, 참신한 창의적 사고력으로 늘 새로움에의 도전적인 활력을 찾게 된다.

* ‘만병 즉 일병’의 치유의 묘방은 혈기를 왕성케 하는 일방처방인 ‘백방 즉 일방’이 제일법이다. 혈기왕성법에는 근원생명의 자연 생리적 요법인 생명활성 제법을 적용해야 한다.

* 생명활성제법: 소화분해 효소를 가장 많이 생성하는 날곡식으로, 보혈(補血)과 정혈(淨血) 작용을 하게 하여 만병을 한 번에 해소하고, 공중에 무한대로 널려 있는 ‘숨’을 골라 먹어 기력(氣力)을 증강하고, 아울러 근력(筋力)을 보강하여 저력(底力)을 키우는 음식과 양식(養息)의 식사법을 실행하는 데에 있다.

2. 체질 분류 및 음식

모든 사람들은 대체로 오행체질(五行體質)로 분류할 수 있다. 각각 체질에 맞는 음식을 먹고, 과일과 채소, 차와 조미료 등을 먹으며, 체질에 적당한 운동을 하면, 건강한 몸을 유지할 수 있다.

※ 체형 분류에 의한 자료(생략)

Ⅳ. 무애(無礙)의 호흡수련 방법

1. 慧能(六祖) 스님의 悟道頌

* 神秀스님

身是菩提樹 心如明鏡臺 時時勤拂拭 莫使有塵埃

* 慧能스님

菩提本無樹 明鏡亦無臺 佛性常清淨 何處有塵埃

心是菩提樹 身爲明鏡臺 明鏡本清淨 何處染塵埃

2. 無礙의 悟道頌

* 宇我圓融之無碍 清淨圓覺之眞心 慈悲無限之生氣 숨(呼吸)刹那之妙用(行)

* 生死宇我之終始 光明生命之顯示 生長生命之波動 長年美麗之極致 老年宇我之骨格

Ⅴ. 結 語

우리 고유의 호흡법인 기지개호흡법은 인간 생명이 지닌 본능적인 ‘숨 먹기 호흡 훈련’에 의한 새로운 자기 계발 방식으로 진행되기 때문에 人性이 啓發되고, 나아가 천재적인 두뇌 기능이 향상되어 ‘참 생명의 각성인’을 만들어 낼 수 있다.

먼저 젊은 학생들이 관심을 가지고 이 좋은 우리 고유의 기지개호흡법을 익히고 배워, 호연지기(浩然之氣)를 지니고, 우주를 품으며, ‘참 생명의 각성인’이 되었으면 한다.

우리 선조들이 행하였던 기지개호흡법은 인간이 행할 수 있는 마지막 좋은 호흡법이라 여겨지며, 이 호흡법을 통하여 우리 배달민족은 물론이고 세계인들이 건강하여, 행복해지고 나아가 생명의 근본자리를 깨달아 여여(如如)한 사람이 되고 더불어 이웃들과 같이 자연스런 삶을 살아가기를 기원해 본다.

감사합니다.

◆ 기지개호흡으로 우주를 품자!!!

◆ 기지개호흡으로 건강하여 깨달음 얻고 행복하자!!!